

Anno 17 - N° 78 - maggio / giugno 2021

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 MANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici
"Poste Italiane S.p.A." – Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003

Rinnovata fiducia
verso il futuro **2**

Tavola rotonda con
i nuovi volontari **10**

7 A volte i sogni
si avverano

16 Tristezza, paura,
rabbia... gioia





RINNOVATA FIDUCIA VERSO IL FUTURO

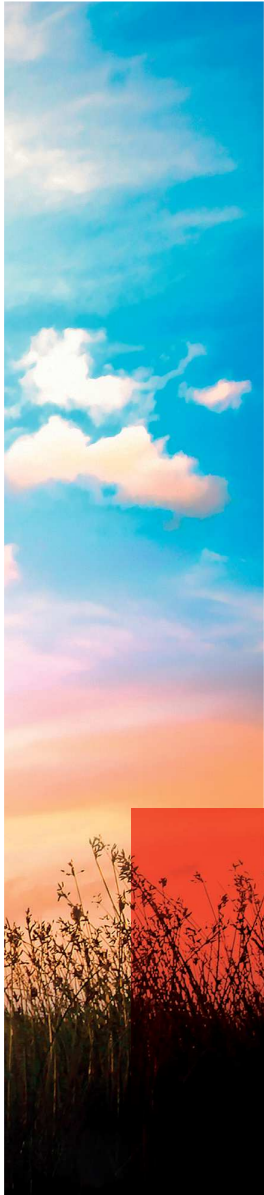


di Stefania Bullo

Si sta concludendo il percorso di formazione per nuovi volontari che desiderano far parte della nostra Associazione: è il caso di dire che, anche quest'anno, ce l'abbiamo fatta a contrastare gli intoppi derivanti dal permanere della pandemia. **Lo spirito di servizio e la volontà di poter contribuire a rendere migliore la realtà sociale di cui ciascuno di noi fa parte, ha avuto la meglio.**

Quindi a breve, il gruppo di volontari senior potrà contare sulla collaborazione di "forze nuove", che sono sempre un arricchimento per un'Associazione di volontariato.

Nelle pagine che seguono è riportata un'intervista ad alcuni dei nuovi volontari: raccontano le motivazioni che li hanno condotti a chiedere di entrare a far parte di AVAPO-Mestre e l'ambito a cui pensano di poter dedicare il proprio impegno. Grazie alla loro presenza, all'apporto di idee e al desiderio di promuovere nuove iniziative, la nostra Associazione può farsi attenta a declinare le attività già in essere in un modo sempre più rispondente ai bisogni rilevati e ai suggerimenti ricevuti da chi si avvale dei nostri servizi e da chi in varie forme, ci sostiene nel nostro impegno.



Quindi, con rinnovato entusiasmo guardiamo ai mesi futuri nel corso dei quali sono certa, potranno concretizzarsi nuovi progetti. Uno di questi riguarda la trasmissione televisiva "AVAPO INVITA ALLA VITA" che, da domenica 9 maggio, sarà trasmessa sul canale 143 e 166 di Arte Network: è un'iniziativa che ha richiesto un grande impegno e che si spera possa trovare il gradimento di tanti ascoltatori, soprattutto delle persone per le quali è stata pensata, che hanno difficoltà nell'uscire di casa o nel poter contare sulla presenza e vicinanza di amici e familiari. Si è voluto, infatti, realizzare uno spazio che sappia arricchire l'ascoltatore con rubriche che speriamo possano risultare piacevoli ed interessanti. Si potranno ascoltare rubriche di musica, nutrizione, cultura, attualità, storie veneziane, fermodellismo. Accoglieremo con piacere suggerimenti e pareri che gli ascoltatori vorranno farci pervenire, così da poter conoscere se la scelta operata ha conseguito l'obiettivo che ci eravamo proposti e che ha animato lo sviluppo di questo importante e innovativo progetto.

Un'altra novità riguarda la nuova "veste" su cui poi potrà contare il nostro giornale: una versione audio rivolta, in particolare, a chi trova difficoltoso procedere ad una lettura autonoma dei testi proposti: quindi, già dal numero precedente a questo, c'è la possibilità di ascoltare la lettura degli argomenti sviluppati. È un modo per dimostrare attenzione verso i nostri affezionati lettori, con l'obiettivo di agevolare la veicolazione dei contenuti che vengono affrontati.



Ringraziamo per questa nuova possibilità l'amica Beatrice Raccanello che insieme a Nancy Trabona, Martina Caracalla, Valter Sarai Sartori e Giuseppe Lino hanno "donato" ad AVAPO-Mestre specifiche competenze professionali rendendo molto gradevole l'ascolto.

Ancora una volta possiamo affermare che la pandemia non ha fermato la volontà di AVAPO-Mestre di porsi accanto alle persone, per contribuire a limitare il senso di isolamento e solitudine che stiamo ancora vivendo; con le iniziative promosse, **speriamo di riuscire ad infondere fiducia nel superamento di un periodo tanto difficile, reso ancora più sofferto se aggravato da condizioni fisiche compromesse.**

Con un cauto ottimismo e con la speranza nel cuore di poter, pur con gradualità, riguadagnare quella normalità che l'esperienza vissuta ci ha insegnato ad apprezzare e a rivalutare, non dandola per scontata, **guardiamo ai mesi futuri con rinnovato impegno ed entusiasmo nel promuovere nuove iniziative, grazie anche alla collaborazione con realtà di volontariato presenti nel nostro territorio.**

"Crescere Insieme" è la denominazione del progetto che realizzeremo quest'anno con il finanziamento della Regione Veneto e con tale spirito cercheremo di mettere in campo nuove idee per promuoverlo e concretizzarlo.

SALUTIAMO IL CARO AMICO VOLONTARIO SILVANO CHE HA CONCLUSO IL SUO VIAGGIO TERRENO.

Con discrezione, sei sempre stato disponibile ad operare in Avapo a cui eri grato e riconoscente per l'aiuto che avevi ricevuto durante l'assistenza alla tua amata moglie. Rimasto solo, sei entrato a far parte della grande famiglia di AVAPO-Mestre in qualità di volontario. In questa nuova casa hai potuto apprezzare la bellezza del donare qualcosa di sé ed hai ricevuto tanto calore ed affetto sinceri che ti hanno scaldato il cuore. Giunto al termine della tua corsa, vogliamo pensarti ricongiunto alle persone che più hai amato e che sono state al tuo fianco lungo le strade della vita.



AVAPO MESTRE INVITA ALLA VITA



di Giusto Cavinato

Il progetto “Avapo Mestre inVITA alla VITA”, comprende 5 programmi televisivi della durata di un'ora, ideati e prodotti interamente da Avapo-Mestre, dedicati in particolare alle persone bisognose di aiuto e costrette a casa.

È un lavoro realizzato con sensibilità e amore da chi desidera donare, partecipare e condividere, perché AVAPO-Mestre vuole “dare ad ogni giornata la possibilità di essere la più bella della tua vita”.

I programmi, della durata di un'ora ciascuno sono un contenitore di musica, storia, curiosità, guida turistica e cucina, tutti realizzati con la collaborazione di eccellenze del nostro territorio che hanno

offerto le loro capacità, competenze, professionalità e arte per i più sfortunati, rilanciando più che mai il principio del volontariato, del dare agli altri un po' di sé stessi e del proprio tempo: il tutto per strappare un sorriso e per dire che sì, ci siamo e siamo vicino a te.

AVAPO-Mestre ringrazia tutte le persone che in ogni modo hanno partecipato alla realizzazione dei programmi, visto che la gran parte dei filmati sono state realizzati

inVita

apposta per AVAPO-Mestre, al Conservatorio Benedetto Marcello di Venezia e alla , durante il tempo del Covid e nel pieno rispetto delle normative vigenti.

Avapo Mestre inVita alla Vita andrà in onda tutte le domeniche dal 9 maggio al 6 giugno dalle 13 alle 14 sul canale digitale terrestre 143 e 166 Arte Network.

VI CHIEDIAMO DI NON MANCARE AGLI APPUNTAMENTI E DI SCRIVERCI COSA NE PENSATE, GRAZIE!



Il maestro Giorgio Agazzi al pianoforte



Quartetto Quinta Essenza di Venezia

AVAPO
MESTRE



INVITA
ALLA VITA



Il Guardian Grande Scuola Dalmata Piergiorgio Millich



VIVERE ALL'APERTO

di Wally Serena

VIVERE ALL'APERTO MANTIENE LA SALUTE

Come ritrovare il nostro benessere nel tempo della Pandemia

Possiamo dire che in questo periodo l'uomo si è ammalato di civiltà di petrolio, si è ammalato di sé stesso. L'inquinamento aumenta, i fiumi e i mari sono contaminati, anche a causa delle coltivazioni ricche di pesticidi e dalla plastica che la nostra civiltà dei consumi produce. L'aria delle nostre città è satura di gas e di microbi e la nostra alimentazione è squilibrata, l'uomo fa pochissimo movimento, preda della comodità e sedentarietà.

Per questo motivo si ammala fisicamente, ma anche psicologicamente, dal momento che si allontana da Madre Natura e dai suoi ritmi.

Vivere a contatto con la natura cura e nutre corpo, emozioni, pensieri, mente.

Nel periodo attuale, dove microbi e virus si espandono a vista d'occhio, anziché rimanere in casa e nutrirci di aria viziata, abbiamo bisogno di uscire per respirare ottimismo e vitalità.

Passeggiare in campagna, nei boschi tra gli alberi, permette, attraverso il respiro, di introdurre aria e ossigeno che disintossicano i nostri polmoni e il nostro sangue.

Camminare a ritmo sostenuto unito ad un respiro corretto, dona energia e libera la mente dai pensieri negativi, stimola le endorfine, ormoni del benessere, creando un senso di pace e di unità con Madre Natura e fa bene alla pelle, al cuore e a tutto l'apparato respiratorio.

Il calore del sole non eccessivo, cioè quello che brucia la pelle, ha poteri meravigliosi, curativi nelle affezioni reumatiche e artritiche.

Stare in mezzo agli alberi e alle piante ci fa sentire parte di questo **MACROCOSMO e noi, PICCOLO MACROCOSMO**, ci sentiamo in **ARMONIA**.

Chi si allontana da Madre Natura si allontana dall'armonia e dalla Pace Interiore.

Quando in vacanza trascorriamo il nostro tempo in mezzo alla natura, come torniamo alla vita di tutti i giorni? Siamo sereni, tranquilli, arricchiti e calmi. Per ritrovare questa armonia bisogna creare ogni giorno dei momenti giusti per noi, come una necessità per alimentare psiche e corpo. Lasciamo sgorgare la nostra **energia vitale in mezzo alla natura, nei prati, nei boschi, al mare abbracciando gli alberi, sfiorando l'erba con le nostre mani ed unendo anche un canto ed un sorriso sentendoci vivi, sani e armoniosi.**

Buona salute e Buona vita a tutti



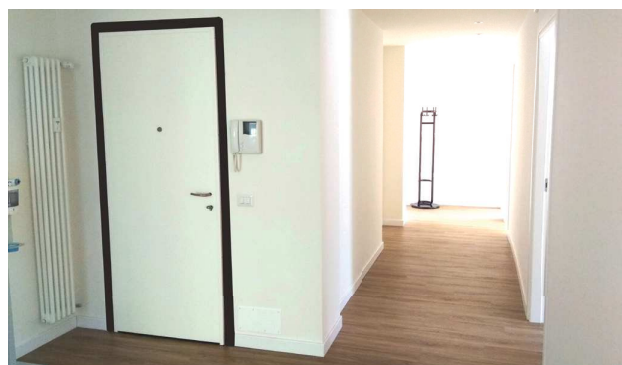
A VOLTE I SOGNI SI AVVERANO



I lavori di ristrutturazione della sede sono stati ultimati. Dal mese di maggio si riprenderanno le varie attività contando su spazi ampi e luminosi: è la realizzazione di un sogno cullato da anni, reso possibile da una serie di circostanze favorevoli. Desidero ringraziare tutti coloro che a diverso titolo, hanno operato e collaborato per giungere alla conclusione delle opere cercando di coniugare aspetti estetici e contenimento della spesa.

Risultato che è stato conseguito avendo potuto contare sulla collaborazione di professionisti

che hanno abbracciato gli ideali di AVAPO-Mestre offrendo suggerimenti ed indicazioni operative in linea con l'attività svolta. Anche in questo caso si è trattato di un'ulteriore attestazione che l'impegno e la serietà con cui l'Associazione agisce, sono noti e riconosciuti. Un pensiero grato lo rivolgo ai volontari che si sono sobbarcati un grosso lavoro per lo spostamento del mobilio e l'allestimento dei nuovi spazi: con abnegazione e grandissima disponibilità hanno contribuito a limitare le spese che altrimenti sarebbe stato necessario sostenere. E' stato rincuorante vederli all'opera nel completare le attività in tempi strettissimi, accomunati da spirito di servizio nel portare a termine e concordare un'attività alquanto faticosa. In questo periodo, in Associazione, nonostante le limitazioni imposte dalle misure di contenimento, si è respirato un vero clima di famiglia in cui ognuno nello svolgimento delle varie mansioni, ha offerto il meglio di sé per il bene di tutti.





INTESTINO; MICROBIOTA, SISTEMA IMMUNITARIO

a cura di Roberta Franceschini

INTESTINO, MICROBIOTA, SISTEMA IMMUNITARIO: LA REGIA DELLA NOSTRA SALUTE!

Abbiamo sentito ribadire più volte nell'ultimo anno (speriamo a sufficienza!), l'importanza di avere un sistema immunitario in equilibrio per stare in salute.

È però un concetto un po' astratto: il sistema immunitario è una parte del corpo che non sappiamo dove collocare e quindi ci risulta complicato capire come prendercene cura se non ricorrendo ad integratori di vitamina C (soprattutto durante la stagione invernale) o a prodotti di farmacia che riportano la dicitura "contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario".

Giusto! Ma solo in parte perché, in realtà, la cura del sistema immunitario passa per quella dell'intestino, dato che circa il 70% delle cellule che lo compongono

si trova a livello della mucosa intestinale. È qui infatti che, a contatto con la più ampia superficie del corpo in comunicazione con l'esterno, il sistema immunitario viene addestrato a riconoscere, e a rispondere, a sostanze o microbi estranei e a tollerare ciò che invece è prodotto dall'organismo stesso ed è innocuo.

L'intestino ospita, particolarmente ghiotti di fibra (presente nella frutta, verdura, cereali integrali e legumi) che viene trasformata in una varietà di composti utili per mantenere l'integrità di barriera della parete intestinale e attraverso i quali interagiscono con il sistema immunitario.

Un intestino pigro, in cui le feci ristagnano per più giorni, sarà causa di putrefazioni e fermentazioni in cui

vengono prodotte sostanze che aggrediscono l'epitelio intestinale, alterandone la permeabilità e stimolando il sistema immunitario. D'altro canto, una dieta monotona con poca fibra e ricca di proteine animali (consumo pluriquotidiano di carne, uova, formaggio) altera la composizione del microbiota, con il risultato che alcuni ceppi batterici prendono il sopravvento e il sistema immunitario sarà più esposto all'azione di agenti estranei!

Ecco allora alcune regole per prendersi cura del sistema immunitario nel quotidiano:

- 1)** consumare pasti ad orari regolari e bere acqua a sufficienza (almeno 1,5 litri)
- 2)** dormire almeno 7-8 ore per notte coricandosi prima delle 23, favorendo il sonno profondo con una cena corretta
- 3)** fare vita attiva dedicando ogni giorno almeno mezz'ora al movimento
- 4)** mangiare almeno 3 porzioni di verdura al giorno (500 gr circa) di stagione e di vari colori, di cui almeno una porzione cruda e almeno 2 frutti da 150 gr al giorno
- 5)** assumere quotidianamente almeno 1 cucchiaino di semi oleosi non tostati (noci, mandorle, semi di girasole)
- 6)** consumare almeno una porzione (80 gr a secco) di cereali semi integrali o, meglio, integrali al giorno
- 7)** consumare una porzione (50 gr a secco) di legumi almeno 3 volte alla settimana
- 8)** consumare lo zucchero bianco solo occasionalmente (al massimo 1 volta alla settimana), sostituendolo, dove indispensabile, con la frutta fresca o disidratata
- 9)** se si mangia pesce, aumentare il consumo di pesce vero (con la lisca!) di piccola taglia, pescato in mare
- 10)** diminuire il consumo di formaggi a 2 volte alla settimana e di carne rossa al massimo a 2 volte al mese.

A questo elenco aggiungiamo un bicchiere di kefir di latte per fornire batteri vivi capaci di colonizzare l'intestino, prevenire infezioni da parte di agenti batterici, virali e fungini, stimolare l'appetito e la digestione.

Il kefir ha un aspetto simile allo yogurt da cui differisce per la varietà di batteri lattici (circa una ventina di ceppi contro due, residenti e non transienti), per la loro struttura (aggregati in granuli biancastri e non dispersi) e per la presenza di lieviti. Si prepara aggiungendo 1 cucchiaino di granuli (acquistati nei negozi bio o "spacciati") a 250 ml di latte biologico (vaccino o ovino), si copre in modo non ermetico e si lascia fermentare per 24-48 ore a temperatura ambiente. Si filtra poi con un colino: la parte liquida, il siero, più acidula, può essere bevuta o aggiunta a frullati, quella più cremosa (ottenuta schiacciando i granuli) si può utilizzare come uno yogurt o, con l'aggiunta di erbe aromatiche, come un formaggio spalmabile o condimento della verdura cruda. I granuli vanno poi ricoperti di latte e riposti in frigorifero fino al loro prossimo uso. Solitamente è bene tollerato anche dagli intolleranti al lattosio.

Una buona alternativa è quello di acqua, che viene preparato con un procedimento simile a partire però dallo zucchero, per ottenere una bevanda dissetante e frizzantina, ma per quello aspetteremo l'estate!

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.spigadoro.org/lesperto-risponde/caro-sistema-immunitario/>





intervista di Riccardo Da Lio

Alla fine del Corso Volontari 2020-2021, che si è svolto nel periodo ottobre 2020- marzo 2021, in parte in presenza e in parte da remoto, nel rispetto delle disposizioni sanitarie emanate per contrastare il diffondersi dell'epidemia da corona virus, abbiamo organizzato una tavola rotonda ponendo ai nuovi volontari Sonia Vizzionato, Mariarosa Perissinotto, Marco Dal Don e Camilla Marchetti, alcune domande per capire le motivazioni che li avevano spinti a partecipare al corso e le loro impressioni dopo questa esperienza.

Il coordinamento della tavola rotonda è stato tenuto da Riccardo Da Lio, volontario AVAPO-Mestre. Riportiamo qui le loro risposte.

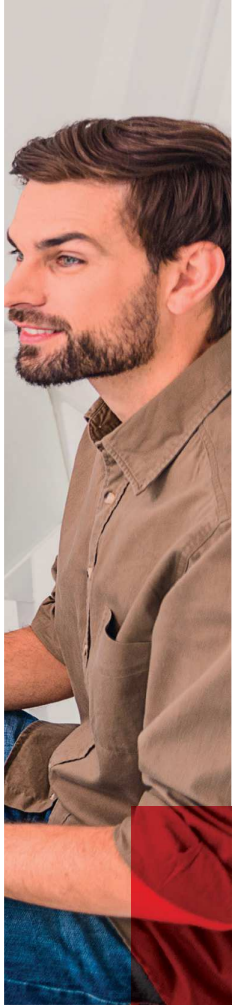
1. Cosa ti ha spinto a partecipare al corso di formazione per volontari AVAPO-Mestre?

Sonia: Mi sono iscritta al corso perché, da infermiera in pensione, desideravo continuare a mettermi al servizio e in ascolto delle persone ammalate.

Mariarosa: Ho deciso di investire il mio tempo aiutando il prossimo e mettendo a disposizione, eventualmente, la mia esperienza per una crescita personale che mi può tornare utile nella vita di tutti i giorni, aiutando le persone in difficoltà e riuscendo a strappare anche un piccolo sorriso.

Marco: Provengo da 37 anni di volontariato nell'ambito del trasporto sanitario, dove freddezza e ragionamento sono spesso fondamentali per poter prestare la propria opera con la necessaria competenza e professionalità. AVAPO-Mestre mi ha offerto l'opportunità di prestare la mia opera in un ambito diverso, con il valore aggiunto di poter interagire anche tramite il mio lato emozionale e relazionale.

Camilla: Sono sempre stata attratta dal mondo del volontariato. Fare volontariato è un modo per entrare in contatto con gli altri, scoprire nuove persone e capirne le storie. Le esperienze che ho fatto finora - ad esempio in Brasile, dove ho collaborato con una scuola elementare con bambini che venivano da famiglie difficili - mi hanno



regalato molto di più di quanto io non abbia potuto restituire. In un momento difficile, per me come per tanti altri, in cui non posso lavorare a causa delle conseguenze della pandemia, contribuire con la mia esperienza e poter apprendere nuove competenze mi ha aiutata a sviluppare una prospettiva diversa su ciò che stiamo vivendo come comunità e a ritrovare energie che sembravano perdute.

2. Quali sono state le tue impressioni in relazione all'organizzazione, ai contenuti, accogliimento e al clima che si è creato con i docenti e gli altri volontari?

Sonia: Ho seguito la formazione purtroppo a spezzoni, a causa del Covid, ma posso dire che il gruppo, sia dei docenti che dei volontari, mi ha fatto sentire accolta. Gli argomenti trattati sono stati in linea con le mie aspettative.

Mariarosa: Il corso è stato strutturato e organizzato in maniera chiara. Gli argomenti trattati sono stati scorrevoli e posti in maniera ordinata; i temi trattati dai docenti esaustivi, ben documentati e coinvolgenti.

MARCO: Ho avuto l'impressione di una Associazione di volontariato organizzata, nonostante le difficoltà del momento, che ha saputo creare un bel clima di collaborazione e di condivisione con i nuovi arrivati.

Camilla: Ho subito percepito un ambiente accogliente e coinvolgente, nonostante il corso sia stato svolto da remoto. Ho trovato persone pronte all'ascolto e alla condivisione delle emozioni. Ho imparato tanto e mi sono sentita parte di un gruppo. Mi sono persino commossa ascoltando una poesia di Alda Merini che porterò sempre con me. Il corso è stato molto interessante e ben strutturato, rispecchiando l'organizzazione nel suo complesso. Il team di AVAPO è stato estremamente disponibile, efficiente e cordiale. Mi sento molto grata per tutto quello che ho appreso: spero di poter restituire quanto ricevuto facendo volontariato per l'Associazione.

3. Quali sono gli argomenti che hai trovato più interessanti e che hanno avuto su di te un forte impatto emozionale ed intellettuale?

Sonia: Nessun argomento è risultato più interessante di altri, sono stati tutti super. Il contributo personale, sia dei volontari che dei docenti che hanno raccontato le loro attività e i loro vissuti, sono state le cose più belle.

Mariarosa: Gli argomenti che mi hanno coinvolta maggiormente sono stati: "La sedazione del paziente oncologico", argomento molto coinvolgente e importante per sviluppare un ragionamento riguardante la tutela della dignità di una persona, giunta, ormai, al termine della propria vita. È stato anche interessante associare l'aspetto psicologico e comportamentale, sia della persona ammalata che dei familiari. Mi hanno fatto capire che a volte si possono commettere errori in maniera inconsapevole.

Marco: Tutti gli argomenti sono stati interessanti, in particolare quelli sulla gestione delle cure palliative da parte dell'equipe, e quelli riguardanti la normativa ed il ruolo della psicologa nelle varie fasi delle cure.

Camilla: Ho trovato molto interessante l'approfondimento della psicologia del paziente oncologico, gli aspetti spirituali connessi alle diverse culture e la relazione d'aiuto che si può instaurare solo a partire dalla creazione di un contatto con le persone e il loro vissuto. Comprendere gli altri e sapersi mettere nei loro panni, è un presupposto fondamentale per la vita di tutti i giorni e per svolgere l'attività di volontario.

4. Ti sembra che il corso abbia influito positivamente sulla tua vita, ti sia stato di aiuto per la tua realizzazione personale?

Sonia: Mi ha aiutato a integrare e ad aumentare la mia disponibilità verso gli altri.

Mariarosa: Secondo me la trasmissione di nuove conoscenze ed esperienze altrui mi ha fornito nuovi stimoli di crescita da poter a mia volta mettere in pratica, non solo culturalmente ma anche professionalmente.

Marco: Come tanti altri corsi effettuati nell'ambito del volontariato sanitario, mi ha permesso di acquisire informazioni molto utili per lo svolgimento sia dell'attività di volontario, ma anche per la vita di tutti i giorni.

Camilla: Il corso ha aperto una finestra su moltissimi temi con i quali non mi ero mai confrontata in maniera approfondita. Imparare competenze nuove in un momento storico difficile come questo è stato un dono e ha contribuito a farmi sentire meno sola, anche perché mi ha aiutato a riflettere sulla mia vita in generale e a riordinarne le priorità, apprezzando le piccole cose e sentendomi parte di un gruppo di persone che ha voglia di spendersi per gli altri.



LE FATINE DEI SACCHI

di Lorenza Scocco

Un giorno distrattamente sui social sono stata attratta da una foto dove si vedevano solo tappi di plastica. Tanti bei colori ed una scritta molto semplice: **STIAMO CERCANDO TE.**

Volevo fare qualcosa nelle mie giornate che potesse arricchire il mio cuore.

Premetto che la mia vita non è vuota, né che il tempo sia abbondante!

Eppure dovevo trovare anche del tempo da donare, perché solo così, la sera arriva con una marcia in più.

Il “progetto tappi” è stata una rivelazione: ho conosciuto le “fatine dei sacchi”...eh sì, siamo fatine perché il nostro operato è laborioso ed invisibile: avreste mai pensato che prima di arrivare al centro di riciclo, tutti questi tappi vengono controllati da mani rigorosamente guantate e, a volte, con una molletta al naso per gli odori ?

...Oggi abbiamo la mascherina, ricordo ancora quella prima sera che timidamente mi sono presentata al punto di raccolta: c'era un rumore assordante già dal parcheggio e mi domandavo cosa fosse...erano i tappi!...i tappi che venivano rovesciati sul tavolo da lavoro, poi controllati e fatti scivolare verso la persona vicina, che, a sua volta, li ricontrollava e, infine, li faceva scendere in un bidone ! Ah quella discesa nel bidone è diventata irresistibile! Un giorno ne abbiamo addirittura registrato il rumore!

L'ilarità non ha tardato ad arrivare...”ehi ma qui c'è uno spicchio d'aglio!”...”guarda qui...

pezzi di LEGO!”...” io ho trovato un nocciolo di albicocca!”...” un MUTTI!” – coperchio di passata di pomodoro, decisamente metallo, NON va nella raccolta tappi –

A fine serata le immondizie erano veramente tante. Ed ecco una magia: alcune di noi vanno ai cassonetti a buttarle, chiaramente suddivise – tra noi c'è pure lei,...chiamata Greta ! che ci tiene a bacchetta su dove mettere, cosa...cioè non metterai mica l'aglio col MUTTI, no? Eh no... uno è “umido”, l'altro è “metallo” – e dentro, ... scatta il “terzo tempo”...tavolo pulito, spazzato per terra, ci si lava le mani...tutte sedute in cerchio con una tortina che spunta magicamente da una borsa ed un thermos di tea da un'altra... Ehi ma qui è una festa! Quella prima serata mi ha riempito il cuore e non sono più stata capace di farne a meno. È diventato un appuntamento immancabile di ogni lunedì sera! Siamo diventate amiche, a volte serie, spesso burlone. **Ognuna con la sua quotidianità e i suoi pensieri, ma sempre tutte unite e partecipi alle preoccupazioni e alle gioie dell'altra. Il nostro gruppo Whatsapp è un toccasana per tante occasioni.**

Questo progetto ha non solo un aspetto di utilità per l'Associazione, **ma è diventato una vera risorsa umana. Ha saputo unire persone che non si conoscevano, donne, mamme e nonne che non avrebbero mai pensato prima di potersi aiutare...per poter aiutare.**

ACCOMPAGNARE, UN GESTO DI PROSSIMITÀ

Abbiamo ricevuto questa lettera di una nostra associata che ha usufruito del servizio di accompagnamento gratuito dal suo domicilio all'ospedale di Mestre, per sottoporsi a terapie oncologiche.

La pubblichiamo perché bene esprime il senso di prossimità con il quale desideriamo accostarci alle persone che vivono l'esperienza della malattia oncologica.

Spettabile AVAPO-Mestre, sono Daria Albanese De Benedictis, una vostra associata che, recentemente, ha avuto la possibilità di usufruire del vostro servizio di accompagnamento per le terapie ospedaliere. Vorrei ringraziare AVAPO-Mestre per l'aiuto, la disponibilità, la sollecitudine e la puntualità con le quali ha saputo fornirmi questo indispensabile supporto. Prima di chiamarvi ero un po' reticente e timorosa, ma voi avete saputo fugare ogni mia ritrosia e anche per questo vi sono grata.

Desidero fornire la mia testimonianza di vedova e donna sola che, altrimenti, avrebbe dovuto affrontare le varie incombenze imposte dalla

malattia, senza avere alcun aiuto.

Vorrei ringraziare Franca ed Ada che, prontamente, hanno saputo organizzare gli appuntamenti e gli accompagnatori: Antonio, Filippo, Giorgio, Luigina, Nicola, Stefania, Vittorio che, volta per volta, mi hanno fatto giungere all'ospedale facendomi distrarre con una parola, un sorriso, una gentilezza, tanto rari quanto unici, proprio quando la malattia ci costringe alla ritrosia ed al mutismo. Infatti una delle conseguenze della malattia oncologica è quella di incatenare le persone che ne soffrono alla vergogna, al silenzio e all'allontanamento sociale. Il grande miracolo di AVAPO-Mestre è quello di spezzare queste catene. Grazie a questa grande famiglia. Grazie alla dottoressa Lucia Bazzo, che mi aiuta con grande cura, professionalità e sensibilità e grazie di cuore a tutti i volontari ed amici. Grazie alla presidente Stefania Bullo e a tutti coloro che, con il loro impegno disinteressato, rendono possibile questo miracolo, lottando da anni con passione, entusiasmo ed amore. Grazie a TUTTI, è bello sapere di poter contare su di Voi.



LA NEVICATA DI MARZO

di Luciano Osello

Non ricordo bene l'anno, sarà stato il '49, ma il giorno sì: era il 5 Marzo. Il clima era stato più fresco del consueto per quella stagione, ma nulla faceva presagire quello che sarebbe accaduto durante la notte. Alla sera, un vento gelido da nord fece riaccendere alla mamma la stufa in cucina fino a tardi, e noi ragazzi, prima del solito, ci infilammo sotto il piumone, che allora si chiamava "a' colsera".

Poi il vento si fece più forte, fino a farci sentire gli spifferi che attraversavano i serramenti pieni di fessure, quindi, oltre al sibillare del vento, silenzio irreale: era cominciata la nevicata. Che continuò per tutta la notte.

Al mattino, la sorpresa: sopra il mio piumone si era depositata una bella spolverata di neve fresca che il vento aveva spinto oltre la finestra, e l'acqua dentro il bicchiere sul comodino era gelata. Ma non basta: non si riusciva ad uscire di casa, perché la neve, accumulata dal vento, aveva bloccato la porta che dava sul cortile. Solo mio padre, uscendo di casa molto presto, era riuscito ad aprirla. Faticammo non poco per uscire ed andare a scuola, molto tardi, in una Mestre surreale. Non fu necessaria la giustificazione: tutte le strade erano bloccate e mancavano la metà degli alunni. Fummo mandati a casa prima dell'orario, molti di noi, me compreso, con le scarpe ancora inzuppate. Ma niente ci trattenne dal fermarci per la strada, e poi a casa, a giocare a palle di neve. Che rimase al suolo per tutto quel giorno, poi intervennero gli spalatori e l'incanto finì. Rimase a lungo solo il ricordo.





Gli auguri di pasqua agli Amici del centro Don Vecchi

Sono stati accolti con grande calore ed entusiasmo gli auguri che gli alunni di una scuola primaria di Mestre, guidati dai loro insegnanti che ringraziamo, hanno realizzato pensando agli amici residenti nei Centri don Vecchi.

I volontari di AVAPO Mestre hanno predisposto i pannelli dove sono stati posizionati i bigliettini ed hanno provveduto a consegnarli agli ospiti del Centro don Vecchi di Carpenedo e di Campalto.

Di seguito riportiamo il messaggio fatto pervenire alla redazione:

"Grazie veramente di cuore! Ci siamo commossi nel leggere i pensieri che i bambini ci hanno rivolto; sono stati fantastici e hanno dimostrato grandissima sensibilità. Grazie AVAPO per queste dolcissime emozioni!"





TRISTEZZA, PAURA, RABBIA... GIOIA

a cura di Marco Bracco

Il gruppo musicale dei Maneskin esordiscono al Festival di Sanremo 2021 con il brano Zitti e buoni, raccontando la voglia di spaccare il mondo, di non voler seguire le mode musicali di oggi, ma, anzi, di volerle sovvertire con la loro musica. Vincendo, arrivano primi mettendo in musica la rabbia e, inevitabilmente, obbligandoci a pensare e riflettere su questo sentimento tipicamente umano. Voi vi siete mai arrabbiati? Risposta scontata...

Gli addetti ai lavori ci dicono che la rabbia è un qualcosa di biologicamente innato nell'uomo: è un'importante emozione che innesca reazioni di attacco o di fuga, che ci servono per raggiungere i nostri obiettivi o per difendere la nostra vita da attacchi esterni. Per fare un esempio, in questo particolare periodo di emergenza a causa della pandemia, l'emozione della rabbia emerge chiaramente e viene fuori proprio perché ci serve per riuscire a ripristinare un nuovo ordine. Imparare a gestire la rabbia è qualcosa di molto importante: a volte essa può chiudere le porte al

dialogo, rompere i rapporti, distruggere la serenità interiore e persino danneggiare la salute. Noi cristiani da poco abbiamo festeggiato la Pasqua, provate a immaginare i sentimenti dei discepoli di Gesù quando lo hanno visto morire sulla Croce: quanto tempo sprecato, quanti progetti andati in fumo, quante illusioni, tutto finito! Per loro devono essere stati giorni di sentimenti fortissimi: tristezza, paura... rabbia. Sentimenti che si sono trasformati nella gioia quando è arrivato il giorno più incredibile della loro vita, il giorno della risurrezione, il "nuovo giorno" per i cristiani di ogni epoca.

Care amiche e cari amici, quante volte viviamo anche noi in un turbinio di emozioni e di sentimenti: a volte proviamo tristezza perché Dio, o chi per lui, non risponde alle nostre domande.

A volte prevale la paura quando ci sentiamo abbandonati da Dio e dal mondo o, al contrario, quando sembra che il nostro Dio giudichi male le nostre azioni. Forse a volte arriviamo anche a sentire rabbia quando Egli ci appare ingiusto e quello che fa accadere nel mondo e nella nostra vita non ci piace. Con grande saggezza, San Paolo dà agli Efesini questo consiglio: "Adiratevi, ma non peccate: non tramonti il sole sopra la vostra ira", può diventare regola per tutti noi, è un invito a riconoscere e ascoltare la rabbia, per trasformarla e farla diventare esperienza e energia verso un nuovo traguardo. Ricordiamoci che il cammino spirituale non è solo cammino interiore "di pace" e non è nemmeno negazione delle emozioni terrene, anzi, ogni emozione è un dono in grado di regalare motivazioni, di farci raggiungere un successivo traguardo verso quella meta che è unica per ciascuno di noi.

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

Zitti e buoni

Loro non sanno di che parlo
Voi siete sporchi fra' di fango
Giallo di siga' fra le dita
Lo con la siga' camminando
Scusami ma ci credo tanto
Che posso fare questo salto
Anche se la strada è in salita
Per questo ora mi sto allenando

...

Quindi scusa mamma se sto sempre fuori, ma
Sono fuori di testa ma diverso da loro
E tu sei fuori di testa ma diversa da loro
Siamo fuori di testa ma diversi da loro
Ho scritto pagine e pagine
Ho visto sale poi lacrime
Questi uomini in macchina
Non scalare le rapide
Scritto sopra una lapide
In casa mia non c'è Dio
Ma se trovi il senso del tempo
Risalirai dal tuo oblio
E non c'è vento che fermi
La naturale potenza
Dal punto giusto di vista
Del vento senti l'ebbrezza
Con ali in cera alla schiena
Ricercherò quell'altezza
Se vuoi fermarmi ritenta
Prova a tagliarmi la testa
Perché
Sono fuori di testa ma diverso da loro

...

Tu portami dove sto a galla
Che qui mi manca l'aria
Parla la gente purtroppo
Parla non sa di che cosa parla





di Maristella Cerato

SCAPUSSARSE: inciampare, con il rischio di cadere in avanti e di sbattere la testa per terra facendosi male! E, infatti, la parola, secondo alcuni studiosi, deriva dal latino **caput= testa**, proprio perché inciampando si sbatte la testa. Secondo altri, proviene dal francese capuch, perché nel movimento si perde il berretto, il cappuccio (capuch).

E di chi non è tanto sveglio, si dice che el se scapùssa da sentà!, è così stupido che è inciampato da seduto!! Non proprio un complimento!!

Inciampiamo perché mentre stiamo camminando urtiamo nelle pietre sconnesse, nei dislivelli del fondo stradale, a volte nelle rotaie del tram, nelle persone che d'improvviso si fermano sul marciapiede.

A volte **"inciampiamo"** in qualcuno che non avremmo voluto incontrare o in qualcosa di spiacevole, un inconveniente, un intoppo. Tutti nella nostra vita abbiamo inciampato e abbiamo sbattuto la testa (non in senso letterale) contro situazioni difficili, dolorose. Dunque, scapussarse è solo una brutta parola, da dimenticare?

C'è un modo leggero di scapussarse, che può farci bene. Inciampare in pensieri nuovi, lasciarsi andare a testa in giù per vedere le cose da

un'altra prospettiva, rivoltare la vita per ritrovarsi, rimettersi in piedi e ripartire. Come dice un proverbio giapponese, **"cadi sette volte, rialzati otto"** (stando sempre bene attenti a dove mettere i piedi per non farsi male!).

Anche le parole di una grande poetessa contemporanea, premio Nobel per la letteratura, ci invitano a scapussarse, ogni tanto, per respirare aria pura e serenità, da Attimo di W.Szyborska- traduz. di P. Marchesani

**La vita
è il solo modo
per coprirsi di foglie,
prendere fiato sulla sabbia,
sollevarsi sulle ali ...
e almeno per una volta
inciampare in una pietra,
bagnarsi in qualche pioggia,
perdere le chiavi tra l'erba;
e seguire con gli occhi una scintilla
nel vento.**

È BELLO

di Antonino Romeo

Ho tra le mani un libretto di poesie ("POESIANDO") di don Umberto Bertola, prete a Murano.

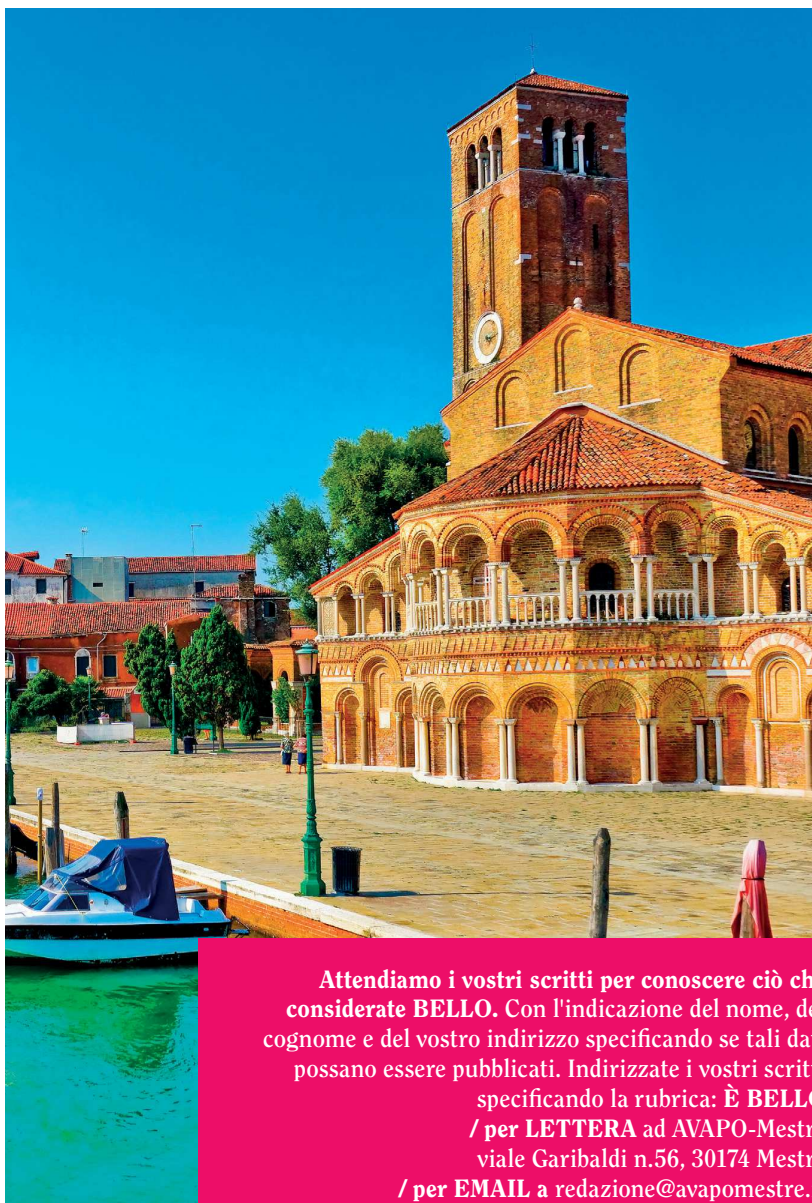
Sono delle poesie in dialetto veneziano dedicate a tutti i Muranesi ed È BELLO leggerle: don Umberto con semplicità e profondità riesce a trasmettere le emozioni che prova.

El faro

Ti rivi a Muran col bateo
de Buran. Davanti ghe xè
el faro che te speta par
brasarte e portarte in ziro par l'isola.
Alto, bianco, co do taconi neri.
El mostra ae nave l'entrata in porto.
Ghe xè scolpio un capiteo
co la Madona che protege l'isola.
El xè immortalà in tanti quadri
e foto e par ch'el diga a chi
che riva a Muran: sé rivai,
ve ghò mostrà la strada,
adesso smontè e caminè
in sta isola del vero

Vee

Vardo la pescaria dala gondola
che me fa traghetar el canal.
Vedo 'na roba che me incuriosise:
un mucio de barche a vea colorae.
El vento le move come 'na balada
asandose dindolar.
Tochi de color che se move portando
luze de qua e de là.
I foresti fa fotografie dai
vaporeti del canalazzo, la zente
resta incantada.
El color da vita e fa veder
el mondo in maniera diversa.



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

-

"Da 'sta recia no ghe sento".
e cioè questa proposta non mi garba,
questo ragionamento non mi persuade.

"Bombo de strucolo".
E cioè bagnato fradicio, da strizzare.

Tratti da CIO', Zibaldone Veneziano di Giuseppe Calò,
Corbo e Fiore Editori - Venezia Editore 2013



AVAPO
mestres
ONLUS

**DONA IL TUO 5X1000
IN FAVORE DI
AVAPO MESTRE
C.F. 90028420272**



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

22.015 È il numero totale di **ORE DONATE DAI
VOLONTARI** di AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2020**
corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **14 PERSONE.**

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2020

846
PERSONE
CHE HANNO
USUFRUITO DI UNO
O PIÙ SERVIZI

168
PROFESSIONISTI
E VOLONTARI

5.474
CONSEGNA FARMACI,
AUSILI SANITARI
E COLLOQUI
CON FAMILIARI

988
ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO/OSPEDALE
RIVOLTI A 109
PERSONE

2.160
SOSTEGNI
PSICOLOGICI
RIVOLTI A 364
PERSONE

365
MALATI ASSISTITI
A DOMICILIO

27.053
INTERVENTI
SANITARI E
SOCIO-SANITARI

846
PERSONE
RAGGIUNTE
DAI NOSTRI SERVIZI

93
PRATICHE INPS
ELABORATE

3.584
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:
Annamaria Dessi, Anna Paola Michieletto,
Antonino Romeo, Barbara Balabani,
Giusto Cavinato, Lucia Finotello, Luciano
Osello, Luciano Rossi, Marco Bracco,
Maristella Cerato, Riccardo Da Lio,
Stefania Bullo.

PUBBLICATO IL MESE DI MAGGIO 2021

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 Trevisol - 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



AVAPO
mestres
ONLUS