

COPIA GRATUITA

# PERMIANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

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

**È tempo di numeri 2**

**5 La nostra "vision"**

**Lasciare il segno 12**

**16 Saper dire grazie**



# È TEMPO DI NUMERI



di Stefania Bullo

Il 2022 è trascorso per AVAPO Mestre all'ombra dell'incertezza per quanto riguarda la prosecuzione del servizio di cure palliative domiciliari visto che la convenzione in scadenza a giugno, ha tardato nel rinnovo a causa di ragioni di tipo burocratico. Questa situazione ha influenzato il clima che ha pervaso la vita dell'Associazione comportando una notevole fatica nel pensare in prospettiva al futuro, nel proseguire con l'erogazione dei servizi ed in generale nelle relazioni tra operatori, volontari e soci. Sembrava che il cielo sopra AVAPO fosse caratterizzato da una nube grigia che con grande lentezza, si è parzialmente diradata negli ultimi mesi dell'anno, lasciando però degli strascichi che ancora adesso continuano ad essere presenti. Tutto ciò ha creato ed ingenera amarezza soprattutto se si pensa al valore che una realtà come Avapo Mestre rappresenta per tutti coloro che proprio grazie ai servizi erogati, la ritengono un luogo di accoglienza in cui ricevere attenzioni e cure.

A questo poi si è aggiunta anche un'importante difficoltà economica derivante dai costi sostenuti per

mantenere la qualità e la gratuità dei servizi offerti. Come spesso accade anche nelle migliori famiglie, quando ci si confronta con problematiche di questo tipo, inevitabilmente nascono ulteriori tensioni e non ultima, sfiducia verso chi ha la responsabilità amministrativa e legale. È chiaro che questa situazione ha reso ancora più faticoso mantenere vivo uno spirito propositivo pensando a nuove progettualità ed iniziative. La crisi non è stata ancora del tutto superata anche se chi ha realmente compreso l'importanza di una realtà articolata come la nostra, ha continuato a guardare avanti cercando di limitare il più possibile la negatività indotta da chi ha innescato inutili e solo dannose polemiche, pensando al bene che AVAPO Mestre con la propria presenza, può produrre nel contesto civile. Ed ora la presentazione di alcuni dati numerici, frutto di grande impegno e flessibilità nell'andare oltre e pensare al futuro, nella consapevolezza che solo stringendosi attorno al medesimo obiettivo ed operando insieme ed in modo sinergico, è possibile superare anche i momenti più difficili trasformandoli in opportunità di crescita.

## ASSISTENZA DOMICILIARE

*L'Assistenza Domiciliare Integrata consiste in un insieme di trattamenti medici, infermieristici e riabilitativi integrati con servizi socio-assistenziali (igiene personale, cura della persona, assistenza ai pasti) svolti direttamente al domicilio della persona.*



**255**

NUMERO DI ASSISTITI



**12.228**

GIORNATE DI ASSISTENZA EROGATE  
DURATA MEDIA DELL'ASSISTENZA



**48**

GIORNI DURATA MEDIA  
DELL'ASSISTENZA



**4.653**

INTERVENTI DI CONSEGNA/RECUPERO  
AUSILI, PRESIDIO SANITARI E FARMACI



**15,87 €**

IMPEGNO ECONOMICO DI AVAPO  
PER OGNI GIORNATA DI ASSISTENZA

## SERVIZIO PSICOLOGICO

*Questo servizio viene rivolto alle persone che si trovano a vivere le diverse fasi della malattia oncologica (dalla comunicazione della diagnosi, durante il percorso di cure attive, nel percorso di Cure Palliative).*



**338**

PERSONE CHE NE HANNO USUFRUITO



**1.359**

INTERVENTI EFFETTUATI



**454**

INTERVENTI PER  
L'ELABORAZIONE DEL LUTTO



**93**

PERSONE CHE NE  
HANNO USUFRUITO

## SERVIZIO NUTRIZIONALE



*Con la chemio e la radio, cosa metto nel piatto?  
Due chiacchiere e un tè con la nutrizionista.*

**87**  
INTERVENTI  
EFFETTUATI

**32**  
PAZIENTI CHE  
NE HANNO  
USUFRUITO

## TRASPORTO SOCIALE



*Garantire l'accompagnamento  
di un paziente, affetto da patologia a  
carattere neoplastico, dall'abitazione  
del richiedente alla struttura sanitaria cui  
deve accedere per visite, cure od esami.*

**76.745**  
KILOMETRI  
PERCORSI

**1668**  
ACCOMPAGNAMENTI  
EFFETTUATI

**130**  
PAZIENTI CHE NE  
HANNO USUFRUITO

## TRASPORTO SOCIALE PER MINORI

**27.793**  
KILOMETRI  
PERCORSI

**14**  
MINORI PER I QUALI  
È STATO EFFETTUATO  
QUESTO SERVIZIO

**281**  
ACCOMPAGNAMENTI  
EFFETTUATI

## I PROFESSIONISTI CHE OPERANO PER AVAPO



*Medici palliativisti, psicologhe, infermieri,  
assistente sociale che raggiungono i malati  
a domicilio.*

**3**  
MEDICI

**2**  
PSICOLOGHE

**5**  
INFERMIERE

**8**  
OSS

**1**  
NUTRIZIONISTA

**3**  
IMPIEGATI

## I VOLONTARI



**132** TOTALE  
DEI VOLONTARI

**69** VOLONTARI  
IMPEGNATI  
IN ATTIVITÀ  
PROMOZIONALI

**17** I VOLONTARI  
PER L'ACCOGLIENZA  
IN SEDE E PRESSO IL  
PUNTO INFORMATIVO  
IN H

**12** VOLONTARI PER  
LA CONSEGNA DI  
AUSILI E FARMACI

**17** I VOLONTARI  
IMPEGNATI IN  
ATTIVITÀ DI  
SEGRETERIA E DI  
AMMINISTRATIVE

**18** VOLONTARI PER  
TRASPORTO  
SOCIALE ADULTI

**13** VOLONTARI PER  
TRASPORTO SOCIALE  
PEDIATRICO

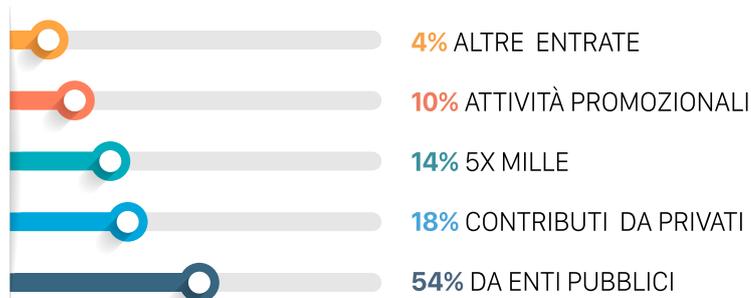
## BILANCIO



IL **92% DELLE SPESE**  
È STATO DESTINATO  
ALL'ORGANIZZAZIONE  
ED **EROGAZIONE DEI**  
**SERVIZI.**

RISULTA EVIDENTE LA  
**NECESSITÀ** PER IL 2023  
**DI INCREMENTARE LE**  
**ENTRATE DA PRIVATI PER**  
**SOSTENERE I SERVIZI**  
OFFERTI ED INTEGRARE I  
CONTRIBUTI PUBBLICI.

**811.354 €**  
PROVENTI TOTALI 2022



**821.273 €**  
COSTI TOTALI 2022





di Riccardo Da Lio

Un'organizzazione di volontariato, per poter lavorare al raggiungimento dei suoi obiettivi, deve avere una chiara visione del cambiamento che vuole contribuire a realizzare nella società e nella vita delle persone attraverso il proprio operato.

Questa "vision" è un elemento di fondamentale importanza per una associazione, poiché rivela la sua identità, ne rappresenta le fondamenta e traccia la linea guida del suo agire verso il futuro.

Per capire quali sono le motivazioni che animano l'attività di AVAPO-Mestre è necessario partire dalla esperienza di Cecily Saunders (1918-2015) che ha dato avvio all'hospice movement.

La Sanders era un medico inglese, di spiritualità cristiana evangelica, che prestò molta attenzione agli aspetti spirituali della persona malata, pur nel rispetto della laicità, e alla sua cura a domicilio, attraverso un approccio multidisciplinare in modo da alleviare le sofferenze derivanti dall'inabilità fisica, dalla perdita di senso della vita, dalla sensazione di insicurezza e di isolamento sociale, in modo di fare sentire il malato

“di nuovo al sicuro”.

Nel 1967 la Saunders costruì a Londra il primo hospice moderno, arredandolo in modo che il paziente si potesse sentire a casa propria. Ella non intese l'hospice soltanto come un luogo di assistenza ai morenti, ma lo concepì invece come un ambiente di cura attiva e globale del malato volta a migliorarne la qualità di vita. Volle inoltre prendersi cura anche delle famiglie dei pazienti, sia durante la malattia del familiare e poi nel periodo del lutto.

Il suo pensiero e la sua vision erano all'epoca veramente rivoluzionarie. Per la Saunders era necessario imparare ad ascoltare il “dolore totale” del morente, come un dolore insieme fisico, psicologico, sociale e spirituale. Questa donna è la prima a comprendere “il potenziale potere curativo delle relazioni nelle cure di fine vita”. Un'altra sua straordinaria scoperta della Saunders è che “il dolore costante va dominato in modo costante, il che significa che i farmaci vanno somministrati regolarmente, in modo da impedire al dolore di ridestarsi” e da salvaguardare ad ogni costo l'autonomia del paziente.

Avapo-Mestre ODV ha fatto tesoro di questa esperienza e dal 1991 opera nel territorio mestrino per migliorare la qualità della vita dei malati oncologici ispirandosi ai suoi principi e dando forma al cambiamento sociale e culturale che l'organizzazione persegue, esprimendo una sua VISION. Provo ad esprimerla in quattro punti.

**1. Desideriamo un mondo dove poter vivere insieme, gli uni con gli altri nella comunità, sostenendoci a vicenda e facendo in modo che nessuno sia lasciato solo nel momento del bisogno.** Nessuno deve ad affrontare da solo l'esperienza della malattia oncologica; il dolore deve essere vissuto insieme al paziente e alla sua famiglia. Noi pensiamo che le relazioni di vicinanza, affetto, condivisione abbiano un grande potere curativo.

**2. Desideriamo un mondo dove poter vivere insieme prendendoci sempre cura, gli uni degli altri, in tutti i momenti della nostra vita.** Vi sono malattie da cui non si guarisce, ma nessuna persona è incurabile.

Noi pensiamo che quando sembra che non ci sia più nulla da fare, ci sia ancora molto da fare, non solo dal punto di vista farmacologico, ma attraverso la presenza, l'attenzione, la cura della persona fino al suo compimento naturale della vita. E' fondamentale prendersi cura della persona in modo attivo e totale dal punto di vista fisico, psichico, sociale, spirituale;

**3. Desideriamo un mondo dove poter vivere insieme rispettandoci e onorandoci a vicenda.**

Il malato va trattato sempre con rispetto e con dignità, deve essere ascoltato nei suoi bisogni fondamentali, ogni forma di cura deve farsi carico della sua essenza fisica e spirituale.

**4. Desideriamo un mondo dove poter condividere la vita rispettando la libertà personale. Ogni malato deve poter esercitare il diritto alla libertà di scelta terapeutica e di autodeterminazione delle cure.**

La VISION qui proposta rappresenta ciò che guida l'attività di AVAPO-Mestre ODV, le sue ambizioni, il suo desiderio di trasformare in positivo le nostre relazioni umane e sociali, senza scadere nell'idealismo, ma prefigurando uno scenario futuro che possa portare ad una convivenza più fraterna e solidale.





# GIORNATA NAZIONALE SALUTE DONNA 2023

di Luciano Rossi

## La prevenzione oncologica e sane abitudini per tutelarla

La giornata nazionale della salute della donna, che ricorre il 22 aprile, su iniziativa del Ministero della Salute e della Fondazione Atena onlus, è l'occasione per ribadire una volta di più l'importanza della prevenzione - che passa anche da una corretta informazione - e di un approccio di genere in sanità, per garantire a **tutte donne benessere psicofisico, cure appropriate ed eque nelle varie fasi della vita.**

Per questo, il servizio **Screening Oncologici**



**del Dipartimento di Prevenzione dell'Ulss 3 Serenissima diretto dal dott. Vittorio Selle,**

con il patrocinio del Comune di Venezia, ha voluto promuovere lo scorso 21 aprile un'iniziativa pubblica di sensibilizzazione e di promozione della salute, posizionando un gazebo in via Palazzo a Mestre, fronte Torre dell'Orologio. Gli operatori ULSS presenti, in particolare l'Assistente sanitaria dott.ssa Ilaria Fenu che ha curato l'organizzazione con la referente aziendale Screening dott.ssa Melania Lorio e gli altri collaboratori, hanno fornito informazioni sulle modalità di accesso ai test gratuiti di screening e prenotato direttamente appuntamenti per mammografia, Pap test/HPV Test e ricerca del sangue occulto fecale.

L'iniziativa ha suscitato un grande interesse: per tutta la mattina si è formata una coda continua di donne, giovani e meno giovani, sfidando anche la pioggia, prima incuriosite, poi attratte dall'opportunità di ottenere, un appuntamento per visite orientate alla prevenzione.

**Avapo Mestre era presente alla iniziativa con i suoi volontari** che hanno potuto avvicinare le

persone in attesa e spiegare loro quale sia la vocazione dell'Associazione, quali i servizi erogati gratuitamente, distribuire fogli informativi e i giornalini pubblicati dall'Associazione (Per mano e Pausa Caffè). L'iniziativa è stata l'occasione per rinnovare un rapporto di collaborazione ormai consolidato tra Avapo Mestre e il Dipartimento di Prevenzione dell'Ulss 3 Serenissima, interrotto solo durante l'emergenza pandemica. A fine mattinata si sono uniti anche il Direttore del Dipartimento dott. Vittorio Selle, e la presidente del Consiglio comunale dott.ssa Ermelinda Damiano, che hanno rivolto parole di ringraziamento a tutti i presenti per l'iniziativa sottolineando l'impegno della Città nel far rete con i servizi del territorio per promuovere una cultura della prevenzione.



# LASCIARE IL SEGNO

**di Gladis Omaira Capponi**  
(Docente volontaria del settore Avapo-scuola)

Quando mi è stato chiesto di raccontare perché un insegnante sceglie di partecipare a uno dei progetti AVAPO, ho iniziato a fare un elenco di possibili motivi, da quelli più profondi a quelli in apparenza più superficiali.

**È un progetto interessante, lodevole; si partecipa a un progetto di Istituto; si amplia la rete di amicizie; si ottiene visibilità; si risponde alle richieste del territorio, della famiglia, della scuola...** E in questo interrogarmi alla ricerca di ragioni reali e presunte, ho iniziato a scavare e a chiedermi quale sia davvero il ruolo dell'insegnante. Perché oltre al docere, c'è anche l'in-segnare, dove è il trattino a fare la differenza. Perché, come sottolineato anche da altri Autori, le in-segnanti e gli in-segnanti sono quelle e quelli che lasciano un segno. Quelli e quelle che, come scriveva Jung, **“hanno toccato la nostra sensibilità umana”** (Carl Gustav Jung, Lo sviluppo della personalità ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1999.).

Una riflessione importante dove il nostro agire assume un peso decisivo ribadito anche dal Legislatore nella scelta di reintrodurre nelle scuole l'educazione civica, da non intendersi come disciplina ma come pratica. Per Aldo Moro (Aldo Moro (Maglie 1916, Roma 1978) politico e giurista italiano.), che nel 1958 ne introdusse l'insegnamento nelle scuole, all'epoca medie e superiori, l'educazione civica è pervasiva ed **è nell'agire che esplica la sua potenza e il suo valore esprimendo i valori fondanti del vivere civile. Perché è attraverso il nostro esempio, le nostre azioni, la nostra testimonianza, fatta di gesti concreti, che bambini e ragazzi, alunni e figli, colgono il senso profondo dell'essere**

**cives.**

Parlare di inclusività, partecipazione, democrazia non è sufficiente; **è necessario praticarle.**

So di non essere in grado di esprimermi, per questo cito un filosofo che amo particolarmente, Dietrich Bonhoeffer, che, con la vita, ha dato concretezza al suo pensiero.

Solo poche righe per riportarlo alla mente. Dietrich Bonhoeffer Dietrich Bonhoeffer (Wroclaw Polonia 1906, Campo di concentramento di Flossenbürg Germania 1945, protagonista della Resistenza tedesca) fu un teologo luterano tedesco che non esitò a prendere una posizione netta contro le leggi razziali promulgate in Germania durante il periodo nazista.

Accusato di congiura venne condannato a morte. Per Bonhoeffer esistono due valori fondanti, che diventano argini contro la mancanza di memoria storica e la conseguente caduta “nell'abisso del nulla”:

**– il valore della testimonianza, intesa come agire etico, – la responsabilità.**

Si lascia il segno facendo una scelta responsabile e testimoniandola attraverso il proprio agire concreto, tangibile. Magari il semplice gesto del raccogliere un tappo da aggiungere ad altri dieci, cento, mille tappi. Oppure lo scegliere un libro, proprio quello fra i tanti che parla di te e per te, per donarlo e offrirlo con altri per gli altri.

**Esplicitando così la scelta di essere all'interno di una rete di responsabilità reciproche dove ognuno di noi, attraverso le proprie azioni, partecipa alla creazione fattiva di una comunità solidale.**



# RACCOLTA E RICICLO TAPPI DI PLASTICA E SUGHERO

**di** Alfredo Brendolin

Eccoci qui, come ormai tradizionalmente facciamo, a parlare di tappi.

Questa volta ci teniamo, oltre che a rendervi partecipi dei risultati raggiunti, a darvi anche alcune nozioni secondo noi utili ed interessanti sull'argomento.

I tappi in plastica, quelli con il marchio PE o HDPE (Polietilene ad alta densità) sono di un materiale facilmente rilavorabile.

Nello specifico sono da raccogliere solo i tappi e coperchi di plastica, ad esempio quelli delle bottiglie di acqua, bibite, succhi di frutta, latte, detersivi, dentifricio, caffè e creme spalmabili.

Le plastiche **PE e HDPE** possono essere riciclate in diversi modi ed essere riutilizzate quasi all'infinito per produrre oggetti di ogni tipo, come ad es.: vasi per i fiori, tubi di scarico, cassette e altri oggetti.

Separare i tappi di plastica dalle bottiglie è utile anche per facilitare la raccolta differenziata; i due elementi, infatti, non vengono riciclati nello stesso modo, poiché i materiali da cui sono composti risultano diversi: **PE per i tappi e PET per le bottiglie.**

Il riciclo dei tappi di plastica può compensare i costi di produzione elevati, il loro riciclo ha diversi vantaggi **sia dal punto di vista ecologico che energetico: basti pensare che per ottenere 1kg di HDPE sono necessari 1,75 kg di petrolio** in termini di energia e di materia prima (es. acqua); quindi il riciclo dei tappi di plastica

già usati comporta anche un notevole risparmio energetico.

La raccolta dei tappi per il riciclo ultimamente interessa anche ad organizzazioni/associazioni, in quanto rappresenta un modo di raccogliere dei fondi utili alle proprie attività.

Basti pensare che in alcuni paesi del terzo mondo, per la popolazione svantaggiata, la raccolta dei tappi è oggi anche una fonte di guadagno utile per sopravvivere, visto che pochi euro all'anno possono fare la differenza per il sostentamento di una famiglia.

Anche "AVAPO Mestre" nel 2019 ha avviato la raccolta tappi con un progetto denominato: **"UN TAPPO PER AVAPO MESTRE"** avente l'obiettivo di:

- Sostenere e diffondere una cultura del riciclo nella comunità del territorio di Mestre e all'interno di Istituzioni scolastiche;
- Raccogliere fondi a sostegno di AVAPO Mestre;
- Diffondere la conoscenza dell'associazione AVAPO Mestre e dei servizi offerti;
- Avviare forme di collaborazione e sensibilizzazione con soggetti Pubblici (es. Municipalità, Scuole, ecc.) e privati (es. bar, ristoranti, supermercati, negozi vari, ecc.) presenti nel territorio.

Per realizzare questo progetto "AVAPO Mestre" si avvale di diverse volontarie e volontari che dedicano del loro tempo libero ad effettuare tutte le attività che servono alla gestione dei tappi in

plastica come ad es.: recupero, consegna al deposito temporaneo, smistamento, riempimento contenitori, invio tappi all'impianto di recupero e quant'altro necessario alla raccolta dei tappi. Per l'attività di "recupero" le volontarie/i effettuano la raccolta presso i punti di raccolta dove sono stati posizionati i contenitori dei tappi per AVAPO, tale attività viene svolta quotidianamente sia su chiamata che di propria iniziativa.

A marzo 2023 i punti di raccolta sono 520, fra negozi, scuole, supermercati, bar/ristoranti, ecc. che hanno aderito al progetto di AVAPO Mestre.

I tappi in plastica smistati successivamente sono raccolti su contenitori e sacchetti che, una volta raggiunto un idoneo quantitativo, vengono consegnati alla Ditta che li recupera e ricicla.

Anche in presenza di COVID19 è continuata l'attività dei volontari e dal 2019 il peso complessivo annuale dei tappi recuperati/smistati/consegnati è stato:

- Nel 2019 totale - Kg 10.000 (10,0 t)
- Nel 2020 totale - Kg 11.912 (11,9 t)
- Nel 2021 totale - Kg 15.593 (15,6 t)
- Nel 2022 totale - Kg 16.556 (16,6 t).

A titolo indicativo, una tonnellata corrisponde a circa 490.000 tappi in plastica.

Il progetto iniziato quasi per gioco, gradualmente ha preso piede e oggi coinvolge circa 30 tra volontarie e volontari di AVAPO Mestre.

Se uniamo le forze possiamo fare la differenza con un piccolo gesto che non costa fatica.

Anche il sughero è un materiale importante e prezioso per il riciclaggio.

Si stima che in Italia ogni anno 800 milioni di tappi in sughero usati vengano gettati nella spazzatura. Un vero e proprio patrimonio perduto se si considera che il sughero è riciclabile al 100%.

I tappi riciclati vengono triturati e destinati a svariati usi: nel campo della bioedilizia per la realizzazione di pannelli isolanti o fonoassorbenti a pavimenti o materiale assorbente per il recupero di sostanze inquinanti disperse in natura; altri settori interessati sono l'arredamento, calzaturiero per la realizzazione di soles e tacchi per le scarpe, l'abbigliamento fino al settore meccanico ed

aerospaziale.

Destinare al riciclo i tappi di sughero permette di risparmiare risorse naturali ed energia, dando nuova vita ad un materiale che, come detto, può essere al 100% recuperabile.

Come riportato dal **Consorzio Rilegno**, ogni anno in Italia vengono immessi sul mercato 1 miliardo e 200 milioni di tappi in sughero, tali numeri evidenziano l'importanza di recuperare tale materiale per potergli donare nuova vita.

La raccolta dei tappi in sughero effettuata da "AVAPO Mestre" rientra in un progetto comune, denominato **ETICO**, progetto di raccolta e riciclo ideato da **AMORIM CORK ITALIA**, filiale del colosso Portoghese leader mondiale nella produzione tappi di sughero, a cui aderisce anche **Tappodivino**, ODV fondata a Pordenone, in cui confluiscono diverse Associazioni del Veneto e Friuli Venezia Giulia, tra cui pure AVAPO Mestre.

Per i tappi in sughero, le volontarie/i di "AVAPO Mestre" analogamente ai tappi in plastica, effettuano le attività necessarie alla gestione: recupero, consegna al deposito temporaneo, smistamento, riempimento contenitori, invio tappi al punto di conferimento.

Inoltre, per la selezione ed il riempimento dei contenitori, "AVAPO Mestre" si avvale del contributo dei volontari della **comunità cinese della Chiesa Cristiana Evangelica di Venezia**, che periodicamente nel deposito temporaneo di AVAPO provvedono ad eseguire tali attività.

Una volta raggiunto un idoneo quantitativo, anche i tappi in sughero vengono inviati al punto di conferimento unico per le varie associazioni, che li recupera e ricicla. Per l'informativa, il peso complessivo dei tappi recuperati/smistati/consegnati annualmente dal 2019 è stato:

- Nel 2019 totale - Kg 2.820
- Nel 2020 totale - Kg 2.910
- Nel 2021 totale - Kg 2.280
- Nel 2022 totale - kg 4.800

Ricordati che per le sue rilevanti caratteristiche è importante non disperdere nell'ambiente i tappi di sughero, **ma raccogliarli per avviarli al riciclo.**





# LA SALUTE DELL'AMBIENTE

di Roberta Franceschini e Martina Tiberini

## Gli agricoltori, i protagonisti della nostra salute! Il rispetto e la cura dell'ambiente come requisiti.

### Chi sono i protagonisti della nostra salute?

Oltre a medici, infermieri e personale sanitario in genere, mi piace utilizzare questo termine per indicare coloro che si preoccupano della salute dell'ambiente in cui viviamo e che hanno deciso, come scelta di vita, di prendersene cura. Un gesto di grande altruismo e responsabilità collettiva che parte dal presupposto che la salute dell'ambiente è una condizione imprescindibile per quella umana.

Durante l'anno abbiamo incontrato alcuni di loro nella nostra sede e siamo andati a conoscere più da vicino il

loro lavoro raggiungendoli nelle loro terre; sono agricoltori del nostro territorio, persone che hanno deciso non solo di lavorare coltivando la terra ma anche di farlo rispettando gli equilibri agroecologici delle specie presenti, in modo da lasciarla in una condizione migliore rispetto a come l'hanno trovata.

L'iniziativa è partita dall'idea che per fare una scelta consapevole degli alimenti da portare nelle nostre tavole è indispensabile conoscere la loro origine, il metodo di produzione/coltivazione, l'eventuale stagionalità: tutte informazioni che, acquistando al supermercato, è possibile ottenere solo in parte dalla lettura dell'etichetta.



Ciò che sicuramente non possiamo recuperare acquistando al supermercato è il rapporto con chi l'alimento lo produce, la scoperta di un mondo troppo spesso nascosto, sommerso, fatto di fatica, sacrificio, talora insuccessi o poche certezze ma sicuramente di tanta passione e amore!

Abbiamo così incontrato Andrea che lavora, assieme a Valentino, presso l'azienda agricola Madre Terra di Caltana di Santa Maria di Sala ed è docente presso la Scuola Esperienziale Itinerante di Agricoltura Biologica; abbiamo visitato i loro campi in cui, il verde, il viola, il bianco delle colture autunno-vernine erano inframezzate da spazi apparentemente abbandonati ed incolti ma che in realtà sono dimora di specie di insetti utili per tenere lontani i parassiti naturali delle coltivazioni (come alternativa all'utilizzo di fitosanitari); abbiamo visto campi tappezzati dei fiori gialli della Senape, che abbiamo scoperto appartenere alla stessa famiglia di cavolfiori, broccoli e rucola, e che viene interrata, con il metodo del sovescio, per fertilizzare il terreno; siamo entrati così, nella pratica vera (e non solo teorica) della coltivazione di tipo biologico, un approccio, che oltre a ridurre il ricorso a sostanze di sintesi, ha come obiettivo principale quello di creare/mantenere un equilibrio tra le diverse specie che popolano i diversi habitat (acqua, aria, terra) per rendere l'ambiente in cui viviamo in grado di autosostentarsi di fronte ai cambiamenti esterni.

Abbiamo raccolto poi le esperienze di Sandro e Alice dell'Azienda Agricola Pecore Ribelli di Oriago di Mira, che accanto alla coltivazione di

ortaggi, si sono avventurati nel mondo dei cereali; nei loro campi abbiamo conosciuto il farro spelta, farro monococco e un miscuglio di varietà di grani teneri locali che non troviamo nei supermercati perché soppiantate da altre più produttive o più facilmente coltivabili.

Abbiamo visto da vicino il mulino a pietra che utilizzano per produrre le farine (da integrale a tipo 1 in quanto non è possibile produrre un ulteriore grado di raffinazione) e abbiamo appreso dai loro racconti il grande lavoro che c'è dietro alla produzione di un kg di farina a partire dalla cura e manutenzione dei silos dove i chicchi vengono conservati fino al loro passaggio nei diversi setacci; abbiamo conosciuto da vicino il farro monococco la cui molitura produce grande quantità di "scarto": è per questo che il suo costo è superiore a quello di tanti altri cereali; Sandro e Alice ci hanno poi spiegato che, per effetto dei cambiamenti climatici, la maturazione delle spighe sarà anticipata di circa un mese (chissà se dopo le piogge dei giorni scorsi sarà ancora così ...) e che probabilmente abbandoneranno la coltivazione del mais (coltura che richiede molta acqua) a vantaggio di quella del grano duro, che generalmente cresce nel Centro-Sud Italia, zona più calda e siccitosa.

Incontri preziosi, con persone speciali, che ci hanno aiutati a capire non solo con le parole ma attraverso gli occhi, il naso e il cuore!

**Alle prossime esperienze con i protagonisti della salute!**





# ELETTO IL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO



## della Redazione

*Il nuovo organo amministrativo dovrà provvedere alla gestione quotidiana dell'Organizzazione nei prossimi tre anni, esercitando le funzioni attribuitegli dallo Statuto o adempiendo a quanto deliberato dall'Assemblea degli associati, al fine del raggiungimento degli obiettivi e della mission associativa.*

L'assemblea dei soci del 4 aprile 2023 ha approvato il bilancio di esercizio 2022 e nominato i componenti del nuovo Consiglio direttivo.

Per quanto riguarda il bilancio 2022, le entrate sono state pari a 812.778 euro. Il 57% da Convenzioni e progetti, il 14% dal 5 per mille, il 20% da elargizioni liberali, 4% da attività promozionali, 5% da altre entrate.

Le uscite sono state pari a € 821.273. Le principali voci di uscita sono le seguenti: € 654.448 per l'erogazione dei servizi ed € 90.445 per il personale dipendente.

Il bilancio di esercizio è stato approvato con una perdita di esercizio pari a € 10.714,34. Il dato negativo è

comunque confortante in quanto l'associazione nel 2022 ha contenuto il passivo registrato negli anni 2019 – 2020 e 2021 in tempo di pandemia e dopo la stipula della nuova convenzione con l'ULSS 3 per l'erogazione delle cure palliative domiciliari, sembra aver ripreso la strada della stabilità finanziaria e di bilancio.

Nella stessa assemblea è stato eletto il Consiglio Direttivo che amministrerà l'associazione del triennio 2023-2026. Alla presidenza è stata confermata Stefania Bullo e sono stati eletti come consiglieri: Giusto Cavinato, Riccardo Da Lio, Angelo Ianniciello, Roberto Pagotto, Giuliana Pezzin, Micaela Velli.

Successivamente, nella riunione del 29 maggio, il Consiglio direttivo ha eletto come Vice-presidente Riccardo Da Lio.

Compito principale del nuovo Consiglio sarà di provvedere alla gestione quotidiana dell'Ente perseguendo gli obiettivi e la mission dell'organizzazione



# LA STRADA ERA SEGNATA?

di Luciano Osello

Quando si arriva ad una certa età, piuttosto che fare progetti per il futuro, si comincia a ripensare alla vita passata. E così si riscoprono momenti in cui sono state fatte scelte determinanti o sono accaduti fatti decisivi per il futuro.

Alcuni di questi riguardano la scuola, altri il lavoro, altri, decisamente più importanti, la scelta di vita ed il matrimonio.

Nel mio caso, oltre ai fatti già menzionati, ne ricordo alcuni in cui, per qualche istante, ho corso seriamente il pericolo di morire.

Il primo accadde quando avevo circa tredici anni e correvo in bicicletta con mio fratello maggiore in via Trieste, a Marghera. Avevo superato da poco l'autobus quando, per evitare una buca, finii per cadere proprio nel momento in cui questo mi stava superando a sua volta. Ho ancora davanti agli occhi l'enorme, per me che stavo disteso a terra, ruota del bus che mi passava a venti centimetri dalla testa. L'autista non si era accorto di nulla, ma nulla d'altronde avrebbe potuto fare.

Il secondo avvenne circa dieci anni dopo. Lavoravo alla Sicedison e quel giorno avrei dovuto recarmi in un reparto verso Fusina per eseguire alcuni controlli, in bicicletta. Allora, era estate, la strada era deserta ed all'improvviso scoppiò un violento temporale. Non c'era che il deserto all'intorno, tranne che una minuscola costruzione a qualche decina di metri dalla strada, con la porta aperta. Mollai per terra la bici e mi precipitai verso quel riparo mentre stava arrivando il diluvio. Non so perché, ma sulla soglia mi fermai,

lasciandomi inzuppare dall'acqua. Dopo qualche istante, vidi a mezzo metro davanti a me un pozzo in muratura, profondo e con acqua nel fondo. Ancora un passo e sarei sicuramente annegato.

La terza volta fu una decina di anni fa, quando non esisteva ancora il sottopasso della Castellana ai Quattro Cantoni. Volli per la fretta, da incosciente, attraversare i binari con le sbarre abbassate.

Credevo di aver visto bene che nessun treno stesse arrivando, ma una siepe mi nascose proprio quello che, velocissimo, mi sfiorò e per molto poco non mi travolse. La quarta volta fu qualche anno fa. Avevo appena lasciato la sede AVAPO di via Giusti per una riunione del CdR di "Per Mano". Pioveva forte ed era buio. Presi la via Crispi e, al momento di svoltare a sinistra per via Foscolo, mi fermai, quasi mi sentii costretto a farlo. Non ne avevo alcun motivo: tutte le strade che si immettono in via Crispi devono dare la precedenza. Un istante dopo un velocissimo furgone attraversò la strada a mezzo metro davanti a me. Tornando verso casa, ancora emozionato, non pensai alla fortuna, ma alla Provvidenza. Da allora in avanti, soprattutto dopo una miracolosa guarigione da un tumore che mi lasciava pochi mesi di vita, ho cominciato a pensare di essere stato guidato da molto tempo verso un fine che ora, ultra ottantenne, mi appare sempre più chiaro: impegnarmi, come il lavoratore dell'ultima ora della Parabola, fino a quando mi sarà possibile, nel fare del bene come volontario AVAPO.



# SAPER DIRE GRAZIE

di Marco Bracco

Esiste nel nostro territorio un gruppo di persone di cui si parla molto poco: sono coloro che assistono in casa un familiare con una malattia importante, a volte inguaribile. È un impegno molto gravoso che porta a toccare da vicino la sofferenza e a far riflettere ogni giorno sul senso della vita. Esiste il termine inglese caregiver per indicare “colui che si prende cura” e si riferisce proprio a chi assiste una persona malata o anziana e che spesso paga questo ruolo in termini sia economici che di salute. Numerosi sono i compiti che si assumono questi “buoni samaritani”, dalla cura quotidiana della persona alla organizzazione delle eventuali uscite anche per terapie, dalle faccende domestiche alle relazioni con amici e parenti, dalla gestione delle medicine al supporto emotivo e spirituale.

Chi legge sa che questo è solo un elenco, non bisogna certo dimenticare l'organizzazione di attività per aiutare il malato a socializzare e a restare attivo, prendere decisioni sulla cura e perfino a fare valutazioni e scelte economiche. Sono impegni di varia natura, spesso da sostenere per periodi di tempo lunghi e molti arrivano a rinunciare alla propria vita e al lavoro, impegnando tutte le proprie energie, sia fisiche che mentali.

La nostra società dovrebbe avere molta gratitudine verso i caregiver, sono molto importanti nella vita di tanti malati e, con la loro dedizione, sopperiscono anche a tante carenze del sistema sanitario. Sappiamo quanto è di sollievo, per un ammalato inguaribile, o per una persona anziana, avere accanto chi aiuta a tenere viva la relazione, a vedere il futuro con speranza, non come fuga in avanti, ma come presenza discreta e affidabile, a cui fare una confidenza o uno sfogo riservato.

Chi assiste un malato impara l'arte di “essere accanto” e di “essere di appoggio”. L'ascolto dei malati ci insegna che la speranza di riprendersi può costituire un meccanismo efficace di sopportazione di fronte ad una grave malattia che spesso è intollerabile. E poi non dimentichiamo che l'accoglienza e l'incoraggiamento vero e profondo consentono di superare l'isolamento e il sentimento della solitudine.

Oggi ci sono molti studi che prendono in esame il rapporto caregiver/malato e che mettono in evidenza come una certa dose di stress è connaturata nella scelta di prendersi cura di un altro, e il caregiver può trovarsi, senza rendersene conto, a fare sforzi e rinunce, negandosi occasioni di svago e socialità.



Per questo il caregiver deve essere attento anche alla sua integrità fisica e spirituale, a volte deve vincere l'ansia o la depressione come pure i disturbi del sonno e dell'umore, che spesso possono insorgere.

Ci sono varie riviste e libri che danno tanti consigli su cosa fare per evitare il più possibile queste situazioni, vi elenco alcune buone pratiche che possono essere d'aiuto per "alleggerire" il peso di un compito così gravoso:

1. Concedersi almeno 30 minuti al giorno per rilassarsi: fare ciò che più piace come leggere o praticare giardinaggio oppure lavorare a maglia o fare un bagno caldo, magari meditare o, per i credenti, pregare. Calmerà lo stress e rialzerà il morale.
2. Esprimere i propri sentimenti perché manifestare ciò che si sta affrontando è liberatorio. A volte è difficile uscire di casa, allora provare a invitare degli amici per un caffè o una cena. Interagire con le persone che stanno vicino per condividere le preoccupazioni.
3. Conservare le energie: non stressarsi per ciò che non è sotto il proprio controllo, ma concentrarsi per affrontare il problema nel miglior modo possibile.
4. Mantenersi in buona salute: mangiando in modo sano, praticando esercizio fisico, dormendo per tutto il tempo necessario e svolgendo regolari check-up e visite mediche.
5. Partecipare a un gruppo di sostegno: è fondamentale per condividere problemi e incontrare altri caregiver che affrontano esperienze simili ogni giorno.

Per scrivere a Marco  
utilizzare il seguente indirizzo:  
[redazione@avapomestre.it](mailto:redazione@avapomestre.it)

## ALCUNE TESTIMONIANZE

"Mi è stato vicino mio marito, lui è stato il centro, io ho ceduto diverse volte, ho avuto diversi momenti in cui ho fatto fatica, lui mi ha sempre rassicurato. Non ti preoccupare, ce la facciamo."

"è stata dura. Sono ingrassata tanto. Mi buttavo nel cibo. Poi mi sono detta "perché mi devo ammalare anch'io? quando ce ne abbiamo uno in casa? Perché devo arrivare a tanto?" Da lì ho ripreso la mia vita in mano. Sono andata dalla dietologa. Mi sono tagliata i capelli corti come li volevo io, sbarazzini. Ho iniziato a truccarmi la mattina. Ho iniziato a vedere il mondo bello."

"Sono preoccupato. Col passare degli anni uno si fa più anziano non lo so. Sicuramente aumenteranno le difficoltà. Un po' di paura ce l'ho."

### SOLO GRAZIE A TE di GIORGIA

Lasciami dire che è solo grazie a te  
Se sono in piedi adesso e se ancora credo al cielo  
su di me  
Lasciami dire che è solo grazie a te se conosco  
Un altro modo di essere in questo fragile istante

Avrò cura di te, avrò mani forti per tenerti vicino  
Perché niente si dà per certo quando niente più si  
ha da perdere

(Lasciami dire che è solo grazie a te)  
Se sono in piedi adesso e se ancora credo al cielo  
su di me  
Lasciami dire che, che è solo grazie a te se  
conosco  
Un altro modo di essere in questo fragile istante





# PAROLE DI CASA NOSTRA TAMISO

di Maristella Cerato

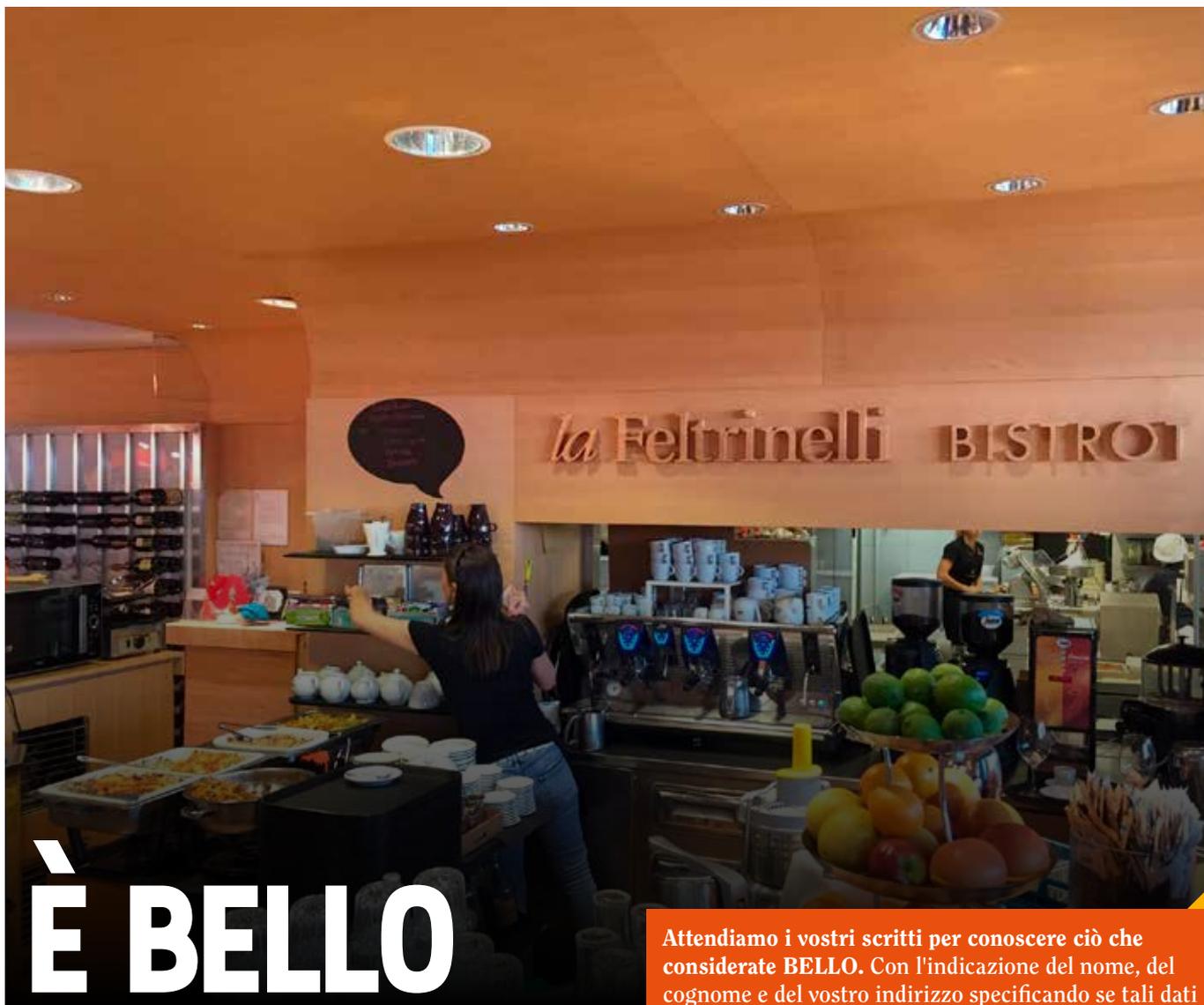
**Tamiso** – parola che sa di fatica e di impegno! La parola deriva dal latino medievale tamisium. **"Tamiso"**, significa **"setaccio"**, e tamisare vuol dire appunto **"setacciare"**.

È un attrezzo costituito da un tessuto di crine o da una tela più o meno fitta o una rete di fili metallici, teso su un telaio che permette di separare le parti più grosse da quelle più fini che filtrano di sotto. Si tratta di un attrezzo antico dai molteplici usi: il **tamiso** consente di separare la farina (fiore di farina) dalla crusca o si usa per ogni altra sostanza in polvere (sabbia, semi, ecc.). Era usato anche dai cercatori d'oro che setacciavano le sabbie aurifere in cerca di pepite. Ed oggi, quando in cucina spargiamo sulla torta lo zucchero a velo usiamo il tamiso per distribuire lo zucchero in modo uniforme!

Ai tempi del bucato fatto con la cenere e il sapone, il tamiso era indispensabile. Prima delle comode lavatrici il bucato era fatto con cadenza periodica e richiedeva più giorni di lavoro delle donne di casa. Si faceva infatti bollire in una pentola l'acqua con la cenere, si versava

poi l'acqua bollente sulla biancheria da lavare (già messa in un apposito recipiente) filtrando l'acqua con il tamiso. Si lasciava passare il tempo necessario e poi si risciacquava la biancheria con l'acqua di casa o se non c'era alla fontana o al fiume. Quanta fatica per il bucato, tanto che si diceva **Perder la lissia** (lisciva) e **'I saon** (il bucato era fatto con la cenere e il sapone) quando si sprecava la spesa e la fatica.

In senso figurato tamiso e **tamisare** hanno poi molti significati per indicare comportamenti nostri della vita di tutti i giorni. Diciamo **"sta tento sà, vardo che te tamiso, finchè no ti me disi tuto"** quando vogliamo farci dire tutto da una persona. L'immagine del tamiso è suggestiva, indica la ricerca attenta e paziente per trovare qualcosa di utile e prezioso. E può essere anche la ricerca di un sentimento forte come cantava Claudio Baglioni **"Cercare qui dentro ad un setaccio ciò che è perso o almeno poi tutto quello che sta in un abbraccio fra di noi"** nel brano Tutto in un abbraccio del 2003.



# È BELLO

di Antonino Romeo

## LIBRERIA FELTRINELLI CENTRO LE BARCHE

Spesso amo recarmi alla libreria Feltrinelli al 6° piano del Centro Le Barche di Mestre.

È una libreria con grandi spazi ed È BELLO di tanto in tanto dare una occhiata alle ultime novità in tema di libri.

In un angolo del 6° piano in perfetta contiguità con la libreria c'è un bel bar molto ben fornito.

Qui con regolarità, ogni volta che ci vado, trovo una tavolata con sei-sette persone: sono persone di una certa età, probabilmente pensionati, che ogni mattina, a quanto ho potuto constatare, vi si ritrovano.

A fare che? A chiacchierare, a commentare i fatti del giorno, a raccontare il film visto, a dare giudizi sugli ultimi programmi televisivi.....e a bere un buon caffè! Sono molto simpatici e ti mettono allegria.

Dal tavolo vicino È BELLO ascoltarli e sentire le loro battute e constatare la loro collaudata amicizia.

Verso le 10,30 si salutano e si danno, senza bisogno di parole, appuntamento per l'indomani: per il piacere di rincontrarsi e stare qualche ora insieme.

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](mailto:redazione@avapomestre.it)





# 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: IT10G0200802003000105794106
- Effettuando un versamento su c/c postale n° 12966305
- Facendo una donazione on line sul sito [www.avapomestre.it](http://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](http://www.ilmiodono.it/it) digitando Avapo Mestre per sostenere un nostro progetto

**21.833** È il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI** di AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2022** corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **13 PERSONE.**

### ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2022

**687**

PERSONE  
CHE HANNO  
USUFRUITO DI UNO  
O PIÙ SERVIZI

**1668**

ACCOMPAGNAMENTI  
DOMICILIO/OSPEDALE  
RIVOLTI A 130  
PERSONE

**4609**

CONSEGNA FARMACI,  
AUSILI SANITARI  
E COLLOQUI  
CON FAMILIARI

**281**

ACCOMPAGNAMENTI  
MINORI DOMICILIO/  
OSPEDALE  
RIVOLTI A 14 MINORI

**1521**

SOSTEGNI  
PSICOLOGICI  
RIVOLTI A 338  
PERSONE

**87**

CONSULENZE  
NUTRIZIONALI  
RIVOLTE A 32  
PAZIENTI

**13364**

INTERVENTI  
SANITARI E  
SOCIO-SANITARI

**257**

PAZIENTI ASSISTITI  
DAL SERVIZIO DI  
CURE PALLIATIVE  
DOMICILIARI

**44**

PRATICHE INPS

#### PROPRIETARIO AVAPO MESTRE ODV

EDITORE  
AVAPO-Mestre ODV

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, Luciano Oselo,  
Luciano Rossi, Marco Bracco,  
Riccardo Da Lio, Stefania Bullo,  
Maristella Cerato, Lucia Finotello.

#### PUBBLICATO IL MESE DI GIUGNO 2023

Anno 19 - 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](http://www.avapomestre.it)  
[info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it)  
[redazione@avapomestre.it](mailto:redazione@avapomestre.it)