ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI TORINO

AVO TORINO INFORMA

Periodico di formazione e informazione dell'Associazione Volontari Ospedalieri di Torino

N. 56 MARZO 2011

Volontari! Facciamo la differenza!

Changez les choses: devenez bénévole!

Volunteer! Make a difference.

¡Hazte voluntario! Marca la diferencia.

(Slogan Anno Europeo del Volontariato)

Direttore responsabile: Marina Sajia Chiarmetta
Aut. trib. n. 3675 dell'8/7/86

Redazione Via S.Marino, 10
Stampa Tipografia Impronta - Nichelino (To)
con il contributo Fondazione CRT

EDITORIALE

di Eugenia Berardo

Per esprimere situazioni e pensieri a volte è utile e piacevole ricorrere alle immagini. Per descrivere il tempo della malattia e della sofferenza credo ce ne siano molte, ma quelle che sto per proporvi e che mi sono state offerte durante il corso di specializzazione in Pastorale della Salute, sono forse tra le più belle: l'immagine del "guado" e l'immagine del "camminare insieme".

Il guado è, in un corso d'acqua, una zona in genere poco profonda che si può attraversare a piedi, a cavallo o con altri mezzi. Improvvisamente il guado può diventare impercorribile quando le acque diventano travolgenti. Il tempo della sofferenza può essere paragonato ad un guado da attraversare. A volte il passaggio è facile, a volte difficoltoso, a volte si interrompe.

L'immagine del camminare insieme ci richiama, invece, ad una condivisione tra chi accompagna e chi è accompagnato. La parola compagno (da *cum panis* "che mangia lo stesso pane"), ci conferma che percorriamo tutti la medesima strada, quella della vita, e che abbiamo ansie e speranze che ci uniscono e che dovrebbero proteggerci da ogni senso di superiorità.

Entrambe le immagini, in diversi contesti e con varie sfumature e intensità, si manifestano nel nostro servizio. Lo testimoniano alcuni volontari attraverso le esperienze che pubblichiamo in questo numero.

Anna Maria, volontaria alla RSA di via Botticelli, residenza per anziani, si fa carico di aiutare gli ospiti ad attraversare il guado nei momenti difficili causati da solitudine, isolamento, fine vita. *(V. p.13)*

Manuela, volontaria del Martini, condivide con noi la sua esperienza di volontaria tra i volontari e termina con un saluto quanto mai evocativo: «Un sorrisone a tutti voi… miei cari compagni di viaggio». *(V. p.14)*

Marie, rifugiata politica dal Congo e volontaria al Regina Margherita, ci ha raccontato la sua storia durante il convegno del 6 novembre. Nella sua vita ha attraversato guadi di ogni difficoltà fino a giungere su una riva più riparata dove ha messo da parte le sue ferite per farsi compagna di viaggio dei neonati nel reparto lattanti. Non ci sono né superiorità, né vanto, né differenze perché, come lei stessa afferma *"Le braccia per cullare non importa di che colore sono"*. Alle parole di Marie potremmo aggiungere: *"Ho visto piangere un bimbo bianco e un bimbo nero, le lacrime avevano lo stesso colore"*. *(V. p.10).*

Camminare insieme con gli altri, condividere con loro un tratto di strada con competenza, gratuità e gesti d'amore fanno parte della nostra vita di volontari.

In una società materialista e individualista nella quale le immagini del "guado" e del "camminare insieme" sono associate a calcoli utilitaristici, ha un forte significato lo slogan dell'Anno Europeo del Volontariato: "Volontari! Facciamo la differenza!"

Da leggersi non solo con tono imperativo, ma anche determinato!

In questo numero

2 **Editoriale**

3 **Riflessioni storiche**
- *"Centocinquant'anni..."*

4-5 **Spunti di autoformazione**
- *I vizi capitali: la superbia*

6-7 **Il bene che non fa rumore**
- *Farsi vicino ai carcerati: Giuliana Bertola Maero*

8 **A.V.O. Giovani**
- *Banchetti, banchetti, ...*

9-12 **Cronache e Appuntamenti**
- *Giornata Nazionale 2010*
- *Facciamo solo cose buone!*
- *In rete contro il disagio psichico*
- *Premiazione Seniores*
- *Assemblea soci IV Conferenza Presidenti Giornata Nazionale 2011*

13 **Idee per stare meglio**
- *Alla ricerca dell'ORAC*

14-15 **Oggi in bacheca**
- *Una nuova esperienza: RSA...*
- *Il bello dell'appartenenza*

15 **Notizie dagli ospedali**

16 **Dove siamo**

In redazione:
Eugenia Berardo, Marina Chiarmetta, Angela De Liberato, Elena Ferrario, Franco Marchisio, Lucia Nicoletta, Dario Oitana, Roselena Testore

RIFLESSIONI STORICHE

di Dario Oitana

CENTOCINQUANT'ANNI: che cosa è cambiato?

Quest'anno ricordiamo i centocinquant'anni dell'Unità d'Italia. Senza entrare in complessi giudizi storici, né sul modo in cui le celebrazioni vengono condotte, può essere utile porci alcune domande. Quale era la sensibilità dei nostri bisnonni, dei nostri trisavoli? Come vivevano, come affrontavano i cambiamenti che si succedevano attorno a loro? Da quali valori, da quali emozioni erano mossi? Erano più cinici, più ingenui, più creduloni di noi? Impossibile fornire risposte precise. Qualche spunto ce lo può suggerire l'esame di alcuni quotidiani torinesi dell'epoca compresa tra il 1848 e il 1861.

Anno I. Torino, 13 Dicembre 1847. N° 1.

IL RISORGIMENTO

GIORNALE QUOTIDIANO

POLITICO, ECONOMICO, SCIENTIFICO E LETTERARIO

Mercoledì

PROGRAMMA

SARDEGNA - SICILIA

Ad esempio, anche i nostri antenati erano alle prese con la burocrazia. Nel corso delle varie guerre, la partenza dei soldati significava spesso, per le famiglie, la perdita dell'unico sostegno economico e la caduta nella miseria. Nel 1848 il governo aveva promesso aiuti alle famiglie dei militari, ma la pratica doveva passare «dall'Intendente al Sindaco, poi di nuovo all'Intendente, quindi al Governatore, al Ministro…». E i bambini morivano di fame. C'è da stupirsi se i soldati erano tentati di disertare?

Alla fine del secolo si scopriva che tredicimila processi giacevano sospesi e dimenticati presso il Tribunale di Napoli. Una pratica riguardante una «Azienda danneggiata dalle truppe borboniche», di cui il primo a interessarsi, nel 1860, fu Garibaldi, era ancora inevasa nel 1954.

Forti proteste riguardavano, nel 1849, l'afflusso di immigrati, provenienti prevalentemente dalla Lombardia. Il Piemonte è diventato «una locanda aperta a tutti gli spiantati del mondo. Sono tra noi non come ospiti, ma come veri padroni. La condizione di emigrato è un titolo per essere favoriti, la qualità di piemontese una ragione per essere posposti. Preghiamo il Governo di ricordarsi che, prima di essere protettore degli emigrati, egli era padre de' piemontesi, e tutore dei loro materiali interessi».

Il fenomeno della speculazione finanziaria, in Piemonte, era solo agli inizi. Ma già mostrava il suo carattere cinico e spietato. Alla Borsa di Torino, all'inizio della seconda guerra d'Indipendenza (1859), molti scommettevano sulla vittoria degli austriaci. Avrebbe fruttato un guadagno di trenta lire per ogni cedola.

La pubblicità si limitava ai quotidiani. Riguardava spesso i farmaci ed era prodiga di promesse. Ora siamo un po' più sofisticati. Ad esempio, nel 1853, le pillole *Holloway* (il nome straniero è una garanzia!) garantivano la guarigione da una qualunque delle infermità seguenti: «apoplessia, asma, dissenteria, emorroidi, febbri di ogni specie, gotta, indigestioni, irregolarità dei mestrui, itterizia, malattie del fegato e degli intestini, malattie veneree, mal di capo e di gola, reumatismo, tumori in generale, ulcere, vermi di ogni specie».

I giornali dell'epoca erano in genere gonfi di retorica guerresca. Battaglia significava impresa epica, eroica. Una descrizione "alternativa" sulla "gloriosa" battaglia di Solferino del 1859 (francopiemontesi contro esercito austriaco, nel quale vari reggimenti erano composti da italiani lombardoveneti) venne fornita da un testimone, lo svizzero Henri Dunant: «È una lotta corpo a corpo, orribile, spaventevole; austriaci e alleati si calpestano, si uccidono a vicenda sui cadaveri insanguinati, si accoppano con il calcio dei fucili, si spaccano il cranio, si sventrano con le sciabole e con la baionetta; è una lotta senza quartiere, una carneficina, un combattimento di belve feroci, furiose e assetate di sangue; anche i feriti si difendono sino all'ultimo anelito: chi non ha più un'arma si avventa sul suo avversario dilaniandogli la gola con i denti». Ma Dunant non si era limitato a gridare la sua indignazione.

È stato il fondatore della Croce Rossa!

Grazie a questa meravigliosa organizzazione, egli ha potuto attenuare le sofferenze atroci delle guerre. Gli addetti alla Croce Rossa dovevano, soprattutto all'inizio, essere degli autentici eroi, scarsamente retribuiti, operanti in condizioni rischiosissime, ed esposti talvolta a critiche e accuse da ogni parte.

Henri Dunant

Noi volontari dobbiamo prendere esempio da questo alfiere della nonviolenza, precursore di Gandhi. E c'è da augurarsi che, nel corso delle celebrazioni, sia ricordato anche il suo nome e quello della Croce Rossa.

E abbiamo da imparare che è possibile, ed è nostro dovere, fare la Storia, anche senza compiere azioni clamorose, anche senza pretendere di essere citati nei libri o alla tivù. Ogni azione volta a contrastare in modo efficace il dolore umano, è degna di essere definita un'impresa storica.

SPUNTI PER L'AUTOFORMAZIONE

a cura di Elena Ferrario

I VIZI CAPITALI

LA SUPERBIA

Dopo aver dedicato parecchie puntate delle nostre riflessioni al tema dei valori, è venuto il tempo di spostare i riflettori su altre problematiche con cui si confronta chi è impegnato in un percorso di crescita umana. Dovendo fare un minimo di programmazione per i prossimi numeri, fra i molti argomenti degni d'interesse, la scelta è caduta sui vizi capitali, tema forse poco gradito a molti di noi, restii come siamo ad attribuirci dei difetti. Eppure lo abbiamo scelto proprio per renderci più consapevoli che nel nostro cammino evolutivo esistono ancora molti margini di miglioramento.
Questa tematica ci terrà impegnati per almeno due annate giacché i vizi capitali sono sette.
Li ricordate? Eccoli nell'ordine canonico: superbia, avarizia, lussuria, ira, gola, invidia, accidia. Perché capitali? Non perché siano più gravi di altri, ma perché ognuno di essi è la radice di altri vizi.
In questo numero parleremo della superbia che apre la serie in quanto matrice di tutti gli altri.

La lumachella de la vanagloria/ Ch'era strisciata sopra un obbelisco/Guardò la bava e disse:
Già capisco / Che lascerò un'impronta ne la storia.
(Trilussa)

Dovunque egli arrivi, il superbo si mette a sedere e tira fuori dalla valigia la sua superiorità.
(Elias Canetti)

"Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché non ci sia un altro invitato più ragguardevole di te e colui che ha invitato te e lui venga a dirti: Cedigli il posto! Allora dovrai con vergogna occupare l'ultimo posto. Invece, quando sei invitato, va' a metterti all'ultimo posto, perché venendo colui che ti ha invitato ti dica: Amico, passa più avanti. Allora ne avrai onore davanti a tutti i commensali. Perché chiunque si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato". ***(Lc 14, 8 –11)***

Lei non sa chi sono io! Questa frase di altezzosa protesta, attribuita non si sa bene se ad un politico o ad un facoltoso industriale fermato dalla polizia e multato per aver commesso un'infrazione del codice stradale , è diventata proverbiale. Essa addita emblematicamente la protervia di chi, godendo di una vera o presunta posizione di prestigio nella società, pretenda l'esonero dal rispetto delle leggi o da qualsiasi altro obbligo che incomba ai comuni mortali. L'arroganza e la prevaricazione, la presunzione di essere superiori agli altri, di avere sempre ragione, di non mettersi mai in dubbio, così frequenti nel nostro tempo, fanno parte dell'uomo da sempre. Associandosi ad una qualsiasi forma di potere, la superbia degenera addirittura nelle forme più oscure del dominio, della sopraffazione, della tirannia. Viene da pensare al mondo della politica, o a quello della finanza, dello spettacolo, dello sport. Ma è sufficiente guardare dentro di sé o giusto intorno, per rendersi conto che l'innalzare se stessi al grado di «io non sbaglio mai, io sono il più forte, il più intelligente, il più, il più, il più...» è una tendenza molto diffusa. La superbia, come una piovra dai mille tentacoli, si insinua dappertutto, in ogni angolo dell'esistenza umana: cresce nei corridoi del potere come nel più sperduto villaggio del nostro paese, fra ricchi e poveri indifferentemente: in famiglia, nei luoghi di lavoro, a scuola, nello sport, nelle nostre associazioni di volontari.

In tutte le definizioni che vengono date di questo vizio troviamo lo stesso elemento ricorrente: l'amore smodato della propria eccellenza. Infatti il termine che viene dal latino, ha come radice la preposizione super, che indica lo stare sopra, l'incombere sul resto come superiore, eccezionale, straordinario.

Di per sé, il fatto che esista in ciascuno di noi il legittimo desiderio di primeggiare, di migliorare noi stessi, di giungere alla perfezione, talvolta fino al limite di quella divina, può essere l'effetto di uno stimolo positivo e potente a cercare di dare il meglio di sé nelle diverse situazioni e campi in cui siamo chiamati a operare. Questo impulso è persino avallato dal Cristo che invita l'uomo ad uguagliare la perfezione del Padre: «Siate dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 6, 48).

Ben altra cosa è la superbia . È il bisogno smodato di dimostrare a se stessi la propria eccellenza che porta all'esaltazione esasperata del proprio io e al disprezzo degli altri. È una malattia perniciosa che ci impedisce di considerare chi ci sta di fronte come persona avente diritto al rispetto e alla stima, esattamente come noi. Assume nomi diversi a seconda delle forme in cui si manifesta o dei suoi livelli di dannosità, ma sempre di superbia si tratta.

Cominciamo con le manifestazioni della vanità e della vanagloria: vengono in mente la megalomania, il pavoneggiarsi di tutti i narcisisti, la richiesta esplicita o indiretta di elogi, il bisogno di un palcoscenico, il desiderio incontenibile di raccontarsi perché noi, solo noi, pensiamo

di avere doti eccezionali o di aver compiuto imprese non comuni. Parlando ci elogiamo da soli, infiorettiamo la realtà a nostro favore, ci attribuiamo meriti che non abbiamo. Oppure, nella convinzione di essere noi gli intelligenti, gli esperti, (mentre tutti gli altri non valgono niente), eccoci in ricerca di spazi per sfoggiare la propria competenza, sempre in agguato dell'ultima parola da dire, del consiglio più saggio da sciorinare.

Ricordiamo inoltre, come atteggiamento deprecabile, la falsa umiltà, detta con più colore, umiltà pelosa (qui la superbia si coniuga tristemente con la falsità). Se ne fa uso ogni volta che sollecitiamo complimenti o riconoscimenti simulando l'autodenigrazione: «Per carità, io non valgo niente, io non sono la persona adatta per…, io sono l'ultima ruota del carro…». Guai se dall'altra parte non ci piovono di rimando i riconoscimenti agognati: « Ma cosa dici! Tu sei il migliore di tutti noi, tu hai tutti i numeri per...» ecc. ecc.

Sebbene il termine "orgoglio" possa avere anche un significato positivo (è allora la legittima coscienza dei propri meriti o talenti, oppure una ragione di compiacimento: *sono orgoglioso di questo lavoro; essere l'orgoglio della famiglia, della patria, ecc.*), il suo primo significato coincide con quello di "superbia". La lingua lo ha poi specializzato per designare determinati atteggiamenti o comportamenti. Tutti conosciamo molto bene i disastri che si compiono per orgoglio. Per orgoglio non si ammettono i propri errori e si schiacciano i deboli e gli indifesi. Per orgoglio ci si chiude in se stessi rifiutando l'aiuto degli altri. Per orgoglio si nega il perdono…

Mario Donizetti, **La Superbia**

E l'ambizione che cos'è, se non un'altra faccia temibile della superbia? Non occorre andare col pensiero agli imperatori, ai duci, ai tiranni della storia. Pensiamo più modestamente agli arrampicatori sociali, agli usurpatori che incontriamo a ogni piè sospinto, che vediamo e magari ammiriamo in televisione; pensiamo infine alle nostre piccole ambizioni che possono indurci talvolta a strumentalizzare il nostro volontariato al fine di apparire buoni, bravi, generosi agli occhi del mondo.

Il disprezzo è il diretto accompagnatore della superbia e in materia si potrebbe scrivere un trattato. Limitiamoci a evocare il disprezzo del debole, del diverso, dello straniero. Il razzismo ne è un'altra manifestazione - non solo quello tristemente registrato dalla storia dei popoli – ma quello coltivato in casa nostra, quello che ci fa dire: «Io razzista? Ma per carità, per me gli uomini sono tutti uguali e tutti degni di rispetto», e che ci fa urlare, cinque minuti dopo: «Ti rendi conto che mia figlia vuole sposare quello sporco negro?». Viene infine da pensare , chiudendo questa scarna e insufficiente rassegna, alla puzza sotto il naso di tanti giovani senza lavoro (e di tanti genitori che li assecondano), che disprezzano, anche in via transitoria, lavori cosiddetti umili, giudicati inadeguati al loro livello di istruzione.

Per concludere, vogliamo ricapitolare queste annotazioni riportando in sintesi quello che la psicologia ha da dire intorno alla superbia. In quest'ottica, che mi sembra del tutto condivisibile, la superbia risulta essere un paradossale meccanismo di difesa. Emerge quando il dolore è troppo forte, quando il confronto con l'altro ci fa sentire tutta la nostra fragilità. La sensazione di essere deboli, impotenti, incapaci di agire efficacemente dentro una relazione, spaventati dal rischio di essere travolti e divorati dall'altro, è un dolore talmente intenso che diventa insopportabile. Questa sensazione di fragilità e di inadeguatezza viene quindi rimossa e sostituita con una sorta di maschera che ha lo scopo di comunicare l'esatto contrario. Attraverso la superbia, l'individuo traveste il proprio senso di vuoto e di paura dell'altro, nasconde efficacemente la propria vergogna di sentirsi inadeguato e si presta a recitare il personaggio del "superiore".

Come se ne può uscire? Il processo di guarigione passa necessariamente da una profonda presa di coscienza di essere superbi. Purtroppo questa presa di coscienza è ostacolata dalla superbia stessa. Chi ne è gravemente colpito pensa di esserne immune o solo parzialmente e minimamente sfiorato. L'illusione è che la superbia affligga la società, i politici, i vicini di casa, ma che la nostra casa e la nostra famiglia ne sia rimasta incolume. Il secondo passaggio di guarigione consiste nel riconoscere la verità profonda che risiede nel nostro animo: abbiamo bisogno dell'amore degli altri. Noi esistiamo grazie all'amore di qualcun altro: genitori, amici, colleghi, partners. Praticare l'umiltà a dosi massicce (come viene consigliato nell'ottica moraleggiante) non servirà a nulla se prima non riconosciamo questa banalissima ma fondamentale verità: abbiamo bisogno di amore! La superbia non è altro che il puerile tentativo di nascondere il pudore del nostro irrinunciabile bisogno. Infine, sempre secondo la psicologia, bisogna anche imparare a perdonare, che è l'unico modo di elaborare la rabbia di non essere stati accolti, riconosciuti e autenticamente compresi. Ecco allora che la vera umiltà rappresenta il risultato della coscienza di avere necessità del calore, del conforto, del sostegno, della cooperazione degli altri. L'umiltà e la semplicità non vanno confuse con la sottomissione, ma vanno intese come straordinarie forze d'animo, come manifestazioni di consapevolezza, armonia interiore e autentica saggezza.

IL BENE CHE NON FA RUMORE

di Marina Chiarmetta

FARSI VICINO AI CARCERATI: *Giuliana Bertola Maero*

Ho conosciuto Giuliana durante uno splendido viaggio che abbiamo fatto nel deserto del sud dell'Algeria e ascoltando i suoi racconti sull'esperienza di volontaria in carcere, ho concluso che pochi di noi hanno un'idea chiara di un servizio così speciale.

Giuliana ha 72 anni e abita in un paesino vicino ad Ivrea, in una grande casa di campagna. Ha quattro figli e quattro nipoti, più uno in arrivo; purtroppo cinque anni fa ha perso il marito in un incidente d'auto, e quindi adesso vive da sola. Nella sua attività lavorativa passata ha fatto prima l'assistente sociale e poi l'insegnante. È in pensione ormai da più di quindici anni, e da tredici frequenta il carcere come volontaria.

Come ti è nata l'idea di diventare volontaria in carcere e perché hai scelto il carcere di Ivrea?

La mia fortuna è stata che, proprio ad Ivrea, c'era un carcere, fin dal 1980. E io, per andare in qualunque posto, ci dovevo passare davanti. Poiché mi avevano sempre fatto pena persino i cani legati alla catena, ho cominciato a guardare con tristezza a quelle sbarre e agli stracci appesi fuori dalle grate delle finestre; così ho cominciato a desiderare di entrarci anch'io per fare qualcosa per le persone che ci stavano dentro. Solo dopo avrei capito che in realtà non si trattava di fare qualcosa "per" loro, ma piuttosto "con loro" e che quello che avrei ricevuto sarebbe stato ben più di quanto avrei dato.

Qual è stato l'impatto? Quali gli aiuti? Quali gli ostacoli che hai incontrato all'inizio?

La prima volta che sono entrata in carcere è stato in occasione di una mostra che concludeva un laboratorio di disegno e piccolo artigianato in una sezione; ne sono stata favorevolmente colpita e ho scritto un articoletto sul giornale locale lodando l'attività dei detenuti e il calore dell'accoglienza. Subito dopo un detenuto mi ha scritto una lettera di risposta, ringraziandomi, ma sottolineando con ironia che quanto avevo visto era «Ciò che i detenuti fanno per non impazzire, per guadagnare una briciola di denaro quando è possibile, e per dire al mondo che ci sono anche loro». E aggiungeva: «Quello che ha visto non darà a nessuno di noi la possibilità di riprenderci un posticino al sole nella civile società… Un giorno, bussando a mille porte, domanderò un lavoro. «Cosa sa fare?» - mi sentirò chiedere - «Barchette con gusci di noci» - gli dirò con fierezza - «L'ho appreso in carcere». «Lei esce dal carcere?» - mi domanderà la voce. – «Sì, ho scontato 15 anni »- gli confesserò onestamente, sperando che sia un'attenuante in mio favore. - «Ma si figuri se è proprio lei che aspettavamo! - . E io, sconsolato, andrò a bussare a un'altra porta».

Quella lettera è stata l'aiuto più grande per capire dove sarei andata ad operare. Mi sarei trovata davanti uomini che avevano bisogno di essere guardati come esseri umani pieni di dignità, di essere trattati da adulti senza salamelecchi e senza pietismo, di essere aiutati concretamente a prepararsi al momento del rientro in società. E avrei avuto molto da fare anche fuori, nella società civile, per informare, vincere pregiudizi, cercare collaborazioni.

Poi, naturalmente, mi hanno molto aiutato gli altri volontari che già lavoravano nel carcere.

Le difficoltà non mi sono certo arrivate dai detenuti, che fin da subito mi hanno accolta senza diffidenza e dai quali non ho mai ricevuto altro che gentilezze ed attenzioni. È l'ambiente in sé che è difficile, l'infinità di piccole limitazioni che regolano la vita interna, la burocrazia contro cui continuamente ci si scontra, l'inerzia che congela tutta la struttura e rende difficile ogni novità. Poi, naturalmente, ci sono i cancelli: mentre uno si apre, l'altro si chiude dietro di te; vivi l'impossibilità di fare un passo senza i tempi di attesa di chi deve aprirti il passaggio… In carcere non si può avere fretta ed è molto difficile sognare.

Prova a descrivere, se possibile, com'è il mondo dei detenuti visto da un' ottica esterna al carcere.
Quali sono i sentimenti, le rabbie, le aspettative, i rifiuti, le negazioni di chi è rinchiuso dietro le sbarre?

Il mondo dei detenuti è né più né meno lo specchio del mondo esterno; le personalità sono diverse, le storie anche e di conseguenza anche le possibilità e le speranze. Per farvi capire bene dovrei raccontarvi tante storie singole che ho incontrato in questi tredici anni. Non potendolo fare proverò ugualmente a darvi un'idea.

Intanto si tratta di un mondo multietnico; credo di aver conosciuto persone provenienti da tutto il mondo: molti magrebini (Marocco, Tunisia, Algeria); parecchi africani del Senegal, della Nigeria, del Sudafrica e di tanti stati sub-sahariani; americani di tutti gli Stati; orientali delle Filippine, del Bangladesh e persino della lontana Cina. Ma anche europei, romeni, ungheresi, bulgari, olandesi o tedeschi.

Alcune storie sono simili, quelle di chi è partito dal proprio paese per miseria o guerre e ha trovato qui infinite difficoltà e pregiudizi invece dello sperato paradiso ed è caduto nell'illegalità; come quelle di chi è approdato in Italia già con l'idea di trarne un profitto. Poi ci sono i detenuti che, per gelosia o disperazione, hanno ucciso qualcuno e passano il resto della vita a pentirsene; e quelli per cui invece la vita umana contava poco nell'ambiente in cui era cresciuto e che, per avidità o cultura, sono diventati schiavi di altri. Molti poi sono i tossicodipendenti

che avrebbero bisogno di ben altro che il carcere, o le persone con gravi problemi psichiatrici, che talvolta non riescono neppure a capire cosa è loro successo. E ci sono anche degli innocenti, quelli che, avendo difficoltà ad esprimersi nella nostra lingua e non potendo pagarsi un buon avvocato, non hanno saputo o potuto difendersi.

Noi, per scelta, non chiediamo mai quale sia il reato commesso, anzi non lo vogliamo sentire se non dopo che si è instaurato un solido rapporto. Il nostro obiettivo è di relazionarci con ciò che c'è di buono in ciascuno e di puntare su questo per vedere come, insieme, si può costruire un futuro. Il carcere, però, non facilita la riflessione: le sofferenze e le umiliazioni che si patiscono tendono a far sentire il detenuto più vittima che colpevole, e l'inerzia monotona di ogni giorno deresponsabilizza la persona.

Quindi entrare nel cuore delle persone, fornire stimoli alla riflessione, rendere consapevoli dei danni recati alla società, è un lavoro lento e paziente.

Devo però dire che un buon numero di essi riconoscono le loro colpe e che, stanchi della loro vita, ci supplicano di aiutarli ad uscirne.

Purtroppo, per molti di loro, è veramente difficile conservare delle speranze. Per alcuni la famiglia si è sfasciata e non rappresenta più un luogo a cui pensare per il futuro; per altri, si sa che non ci sarà mai lavoro e possibilità di autonomia; altri ancora, come la maggior parte degli stranieri, non possono davvero sperare nulla, perché la legge italiana non consentirà mai loro di raggiungere il sospirato permesso di soggiorno: il loro destino sarà comunque una disonorevole e disperata espulsione o una pericolosa e illegale clandestinità.

Cercare dunque di alimentare la speranza, la forza per progettare comunque un futuro, è l'altro grande impegno della nostra presenza in carcere. Impegno che, come dirò dopo, si concretizza anche in sostegno negli studi e in formazione lavorativa.

Mi accorgo che ho risposto poco alla tua domanda sui sentimenti che incontro in carcere. In realtà i carcerati scrivono molto, affidando alle parole attese, sogni, e paure, perché le parole possono uscire dalle mura senza essere intercettate. È per questo che io stessa, qualche anno fa, ho raccolto in un libro dal titolo "Eco di voci murate" ciò che avevo incontrato: lettere, poesie, racconti, impressioni. Mi è sembrato così di dare un po' di ali al loro bisogno di comunicare e di rendere giustizia davanti al mondo della loro umanità.

Che cosa può fare il volontario? È in grado di condividere i momenti difficili e di coltivare le speranze?

Il volontario può fare niente e molto: niente, perché spesso condivide la stessa impotenza del detenuto; molto, perché offre a persone che spesso non l'hanno mai conosciuta, l'esperienza della gratuità, cioè del fare qualcosa senza trarne vantaggio, per pura "simpatia". Spesso mi è capitato di sentirmi chiedere: «Perché lo fai?» ; e questo offre occasione di dialogo sincero e profondo.

Il volontario, infatti, è l'unica persona con cui si può parlare liberamente, senza essere giudicati; con cui non serve a niente fingere, perché non ha alcun potere; con cui si può anche piangere o mostrarsi debole, perché è fuori dalle logiche criminali.

Volontari ex-insegnanti sostengono negli studi chi vuole continuarli (ci è già capitato di portare qualcuno fino alla laurea); altri seguono la produzione e la stampa di un giornale interno (L'Alba), creando momenti di riflessione e di condivisione molto significativi; altri ancora si occupano di un magazzino interno che fornisce, a chi ne è privo, vestiti, biancheria, materiale per l'igiene personale, nel rispetto della dignità della persona, che è la base per chiedere analogo rispetto verso gli altri e verso le leggi.

C'è spazio anche per chi vuole e sa tenere dei corsi, di qualunque tipo; da noi, ad esempio, ne sono stati fatti di disegno, di lettura, di scacchi, di espressione mimica. Inoltre organizziamo tornei di calcio e spettacoli musicali o teatrali, sempre, naturalmente, tra mille difficoltà, perché tutto dipende da quanto il direttore di turno crede a queste cose e da quanto il personale di custodia accetta di sovraccaricarsi di impegni aggiuntivi.

Ma l'attività più impegnativa che abbiamo è quella di contribuire a creare occasioni di lavoro. Il lavoro è necessario per aiutarli a riappropriarsi i tempi e gli orari, per far capire che solo la fatica e la pazienza portano frutti durevoli, e per fornire qualche occasione di reddito ai detenuti, che sono per lo più poverissimi e appartenenti alle classi più deboli.

Qui ad Ivrea avevamo una cooperativa di cablaggio cavi di cui purtroppo abbiamo dovuto sospendere l'attività per mancanza di commesse. Lo scorso anno siamo riusciti ad attivare due serre per la produzione di ortaggi e fiori da bordura, e in questo periodo stiamo fortemente lavorando per creare una postazione di digitalizzazione e stampa ingrandita e in braille di testi scolastici e di libri di narrativa per bimbi e studenti non vedenti o dislessici. L'impegno è molto grosso e faticoso, ma credo davvero ne valga la pena.

Esiste un collegamento fra i volontari, i detenuti e i loro parenti?

Certamente sì. Bisogna sapere che i detenuti possono telefonare alle famiglie solo su numero fisso e intestato ai familiari; questo non sempre è possibile, in particolare per gli stranieri, i cui consolati non rispondono nemmeno alle richieste di accertamento. Quindi siamo spessissimo noi a fare da tramite con le famiglie (oltre che con gli avvocati). E poi siamo noi ad accompagnare in permesso i detenuti che lo ottengono, il che ci consente di conoscere le famiglie e i loro problemi. Qualche volta ci è anche capitato di riuscire a ricreare legami interrotti, e spesso siamo anche coinvolti nell'aiuto di familiari bisognosi attingendo dai viveri del Banco Alimentare.

La famiglia e gli affetti sono il pensiero costante dei carcerati, che attendono con ansia la posta, si macerano quando non arrivano notizie, si disperano quando non possono comunicare per lungo tempo. Personalmente io mantengo una nutrita corrispondenza con ex carcerati una volta tornati persone alle loro case o ai loro paesi. A tutti fa piacere ricevere posta, tanto che noi siamo sempre alla ricerca di persone disposte a corrispondere con un detenuto.

Quale tipo di collaborazione si instaura con le guardie carcerarie e con la direzione?

La collaborazione è fondamentale e indispensabile, perché nulla si può fare altrimenti. Gli agenti sono anche loro, per certi versi, dei prigionieri, e certe volte ci chiedono attenzione ed aiuto; ovviamente anche tra loro ci sono i più ben disposti e quelli che lo sono meno, e così c'è chi mi chiede perché mai non mi occupo di casa mia anziché perdere tempo là dentro e chi invece mi fa presente che un detenuto è giù di corda o ha un bisogno che magari non osa esprimere.

Dopo tanti anni li conosco tutti e posso dire che il rispetto è reciproco.

Più complesso il rapporto con la direzione, dato che i direttori cambiano con una certa frequenza e ognuno è diverso dall'altro. Ci sono capitati periodi di grande collaborazione, quando il direttore facilitava qualunque attività di contatto col mondo esterno; altre volte le cose sono state più difficili, quando il direttore ci percepiva come un sovrappiù noioso o, peggio, come creatori di sovraccarico per la struttura. Fare i direttori è un mestiere difficile, perché essi hanno la responsabilità di tutto e tutto fa capo a loro. Ad Ivrea i detenuti sono circa 350 e gli agenti circa 200, quindi si tratta di un vero e proprio paese, con tutti i problemi annessi e connessi e in più con l'incarico di garantire una assoluta sicurezza. Le persone con cui però noi collaboriamo di più sono gli educatori. L'educatore è una figura professionale che ha proprio il compito di seguire il detenuto per tutta la durata della pena e di elaborare con lui un progetto in vista della reintegrazione sociale. Purtroppo sono molto pochi (solo 3 ad Ivrea) e costretti a molto lavoro burocratico; però ogni nostro progetto passa da loro.

NOTIZIE A.V.O. GIOVANI

BANCHETTI, BANCHETTI, BANCHETTI

Ogni volta che si svolge una manifestazione alla quale partecipa anche l'A.V.O., la parola d'ordine è: banchetto. Ma che cosa si cela veramente dietro l'allestimento di un banchetto?

Allestire un banchetto non è così semplice come potrebbe sembrare in un primo momento, in quanto ci sono principalmente due problemi: uno di tipo organizzativo e l'altro di tipo sociale.

(Foto di Gian Piero Cavallo)

Per quanto riguarda il primo aspetto, il principale scoglio è riuscire a reperire volontari dell'A.V.O. Giovani disponibili ad organizzare l'evento. Infatti, anche se sarebbe auspicabile che ogni associato, almeno qualche volta, fosse disposto ad andare oltre le ore di servizio in ospedale, questo non sempre avviene. Purtroppo, se tutti regalassero solo le tre ore previste, molte iniziative e manifestazioni della vita associativa non potrebbero esistere.

Una volta ricevute le adesioni, il secondo passo è programmare l'attività da svolgere. Di solito si decide di creare dei lavoretti manuali da offrire ai visitatori, utilizzando soprattutto materiale in uso negli ospedali, come i guanti di lattice, le mascherine e i cerotti ma anche palloncini colorati (generalmente in uso nei reparti pediatrici) per cercare di far avvicinare le persone al mondo ospedaliero.

La seconda problematica, di tipo sociale, non è legata direttamente all'A.V.O. , ma alla diffidenza della nostra società. Una società che sta diventando sempre più individualista, chiusa in se stessa e timorosa di tutto ciò che la circonda. Ne abbiamo avuto un esempio durante la prima giornata nazionale dell'A.V.O. nel 2009, quando il semplice gesto di offrire gratuitamente una bottiglietta d'acqua (simbolo della nostra giornata) o dei semplici palloncini, veniva visto con sospetto, come se dietro ad esso si celasse qualcosa di poco chiaro se non addirittura una qualche richiesta di denaro.

L'A.V.O. Giovani, grazie anche all'impegno del suo consigliere Marco Sarti, cerca di essere presente il più possibile alle varie manifestazioni.

Superando le incertezze, le reticenze delle persone che non conoscono la nostra associazione, il Gruppo Giovani continua tuttavia nel suo non facile compito di far conoscere la nostra associazione e di stimolare la gente ad iscriversi ai nostri corsi, rendendola consapevole delle grandi necessità del mondo ospedaliero.

In futuro, l'A.V.O. Giovani cercherà di essere sempre più presente nelle varie manifestazioni, nella certezza che anche un solo volantino consegnato o un sorriso offerto, non saranno stati tempo perduto.

Angela De Liberato

GIORNATA NAZIONALE A.V.O. 2010

6 Novembre 2010

Convegno "Il volontariato A.V.O. incontra la multicultura"

Partecipare ad un Convegno è un'incognita e qualche volta un sacrificio. Spesso si partecipa per senso del dovere oppure per compiacere qualche persona amica, tanto più se gli argomenti non ci interessano particolarmente per la convinzione che un convegno non cambierà il corso delle cose.

Altri volontari invece pensano che i discorsi siano un buon motivo per ascoltare oratori che con il loro linguaggio forbito, propongono argomenti che esaltano le nostre attività di volontari.

Questi preconcetti sono stati ampiamente smentiti dal Convegno A.V.O. del 6 novembre 2010.

Il suddetto Convegno tenutosi nell'Aula Magna "Dogliotti" dell'Ospedale Molinette, aveva uno scopo ben preciso: quello di far avvicinare i volontari ai problemi della "Multicultura".

Va detto che tutti i partecipanti, numerosi ed attenti, hanno seguito i lavori con grande coinvolgimento.

Ha aperto il Convegno la Presidente Maria Teresa Emanuel con una calda ed efficace introduzione ai lavori. Successivamente Nadia Gandolfo, Responsabile della formazione e Piero Garelli, Vicepresidente, hanno illustrato le ragioni del Convegno dando risalto a quello che è stato il filo conduttore della giornata: "Conoscere l'altro". È infatti proprio dal nostro modo di interpretare e di giudicare culture diverse dalla nostra che possono emergere autentici spunti di riflessione.

Determinante è stato l'intervento della dott.ssa Annamaria Fantauzzi, Antropologa e Docente Universitaria, che con toni sicuri e motivati ha fatto una panoramica eloquente su "chi siamo noi e chi sono loro", dando informazioni preziose sulle modalità del comunicare, del mediare e del curare in seno alle varie culture. E' stata un'ottima introduzione ai successivi interventi dei mediatori culturali che hanno prospettato e aperto un dibattito sui sistemi di assistenza sanitaria nei diversi paesi da essi rappresentati: la Colombia, la Cina, il Marocco e la Romania. Abbiamo così appreso, un po' impreparati, notizie su abitudini e tradizioni a noi sconosciute e non sempre facili da capire a causa di differenze culturali talvolta molto vistose.

Durante l'intervento della dott.ssa Fantauzzi, appariva sullo schermo questa eloquente diapositiva:

La pausa per lo spuntino è soprattutto servita a commentare le testimonianze udite ed a rendersi conto che, per essere pronti ad affrontare queste nuove situazioni, abbiamo ancora un po' di strada da compiere. Il servizio in ospedale ce ne dà una buona opportunità.

Il programma pomeridiano ha avuto inizio con una tavola rotonda ed un dibattito che ha visto protagonisti un'assistente sociale, un'antropologa, una mediatrice culturale libanese e un giovane coordinatore del Gruppo Abele. Molti sono stati gli interventi e le domande del pubblico.

Sono seguite due importanti testimonianze. La prima è stata quella di una donna del Marocco, volontaria A.V.O. a Reggio Emilia , dal cui intervento è emerso come si possa lavorare fianco a fianco, nativi e stranieri, in assoluta collaborazione.

La seconda testimonianza è quella di Marie, volontaria congolese all'Ospedale Regina Margherita, la cui esperienza è riportata nel box a pag.10

Tutti coloro che hanno partecipato al Convegno e tutti quelli che purtroppo se lo sono perso, sono invitati ad andare a vedere sul nostro sito www.avotorino.it l'ampia documentazione fotografica che potrà fare rivivere i momenti più intensi di quella giornata.

Franco Marchisio

Marie

Marie è un'amica dalla pelle nera, dagli occhi buoni e dal sorriso triste. Rifugiata politica, è arrivata in Italia quasi tre anni fa dal Congo. In quel paese bello e martoriato viveva con la famiglia che aveva costruito con suo marito in 25 anni di vita in comune fatta di lavoro e di sacrificio. Una casa, un lavoro da infermiera, due figli, un maschio e una femmina più che adolescenti , poi... la guerra, il marito che parte e che ad oggi non ha più dato notizie di sé e lei che viene catturata quando, una sera , sta andando a prestare aiuto a dei feriti...
Qui il suo racconto si interrompe, non dice altro, deve difendersi dai ricordi. Arriva e non dice come, in una Italia che l'accetta e la annovera in quell'esercito di persone che quotidianamente devono lottare per sopravvivere. Lavori saltuari , tante strade percorse che si interrompono con un nulla di fatto, la difficoltà a mettere insieme ciò che serve per vivere , la nostalgia e... la voglia, che si fa bisogno, di sentirsi utile, apprezzata e magari anche un po' amata. Arriva da noi in A.V.O. la scorsa primavera, frequenta il 60°corso , si avvicina pian piano, con discrezione, ad un mondo che era il "suo" mondo e chissà con quali pensieri,chissà con quali speranze. È contenta perché si sente ben accolta da tutti noi, ma ha paura di non venire accettata per il colore della sua pelle, al Regina Margherita dove vuole fare servizio. Viene destinata al reparto lattanti dove vi è un mondo variegato e composito, le viene affiancata una volontaria esperta e dolce e le paure di Marie svaniscono nel nulla perché si rende conto , come proprio lei ci ha detto nella sua testimonianza al convegno di novembre, che "le braccia per cullare un bimbo non importa di che colore sono". Era bella Marie nel suo costume nazionale, gli occhi buoni, il sorriso meno triste...

Lucia

...Un anticipo della nostra presenza negli ospedali...

Mauriziano

Regina Margherita

S. Giovanni Antica Sede

Oftalmico

... per vedere il seguito visitate il nostro sito www.avotorino.it dove troverete ampia documentazione fotografica di tutte le iniziative.

Facciamo solo cose buone!

Alcuni volontari A.V.O. TORINO si sono esibiti come cuochi nei ristorantini di EATALY nell'ambito dell'iniziativa "Facciamo cose buone". Questa iniziativa prevedeva che i martedì e mercoledì sera un'associazione a scopo benefico no profit cucinasse un piatto e che il 50% del ricavato venisse devoluto all'Associazione di turno. L'AVO è intervenuta il 16 e 17 novembre 2010.

Gruppo un po' stagionato per la serata di Eataly, guidato dalla nostra volontaria Sabrina che è diventata una cuoca nelle valli aostane e che ci ha portato ad un meritato successo. Già solo le parole del menu scelto hanno incuriosito molte persone (tupinet con flan di topinambur). Tradurlo in inglese (per alcuni turisti australiani) è stato un po' faticoso, ma ce l'abbiamo fatta.

È stata un'esperienza impegnativa ma divertente e ogni volontaria ha saputo inserirsi al posto giusto, tant'è vero che vorremmo avere la possibilità di ripeterla, magari in contesti diversi, ma sempre con l'obiettivo di dare lustro alla nostra amata A.V.O.

Sabrina, Rita, Marina, Elena, Carmela, Franca, Rosi, Paola (nella foto)

Anche questa volta i giovani c'erano.

Dopo aver riscoperto le nostre doti culinarie ed il piacere di cucinare in gruppo per gli altri, noi ragazzi abbiamo preparato il nostro piatto ricercato per l'occasione: le linguine all'astice e gamberetti. L' inizio è stato un po' in salita dovuto sia all'inesperienza nel dosare le singole porzioni, sia alla difficoltà di riempire i piatti con attrezzi poco adatti a noi comuni cuochi. Successivamente le cose sono andate molto meglio, grazie alla nostra capacità di organizzarci e agli apprezzamenti dei clienti e dei critici, che, vinta l'iniziale diffidenza, ci hanno gratificati incoraggiandoci a proseguire in questa speciale maratona. A fine serata eravamo tutti felici, contenti e stanchi, ma orgogliosi di aver partecipato a questa iniziativa, nonostante qualche macchia di sugo sparsa anche sulle nostre magliette.

Marco, Laura, Maria, Gian Piero, Raffaella, Roberta, Laura, Angela

(nella foto Angela e Gian Piero)

IN RETE CONTRO IL DISAGIO PSICHICO

Se vuoi arrivare primo, corri da solo;
se vuoi arrivare lontano, cammina insieme agli altri
(Proverbio africano)

Insieme facciamo rete contro il disagio psichico". Questo il titolo del seminario promosso dall'A.V.O. Torino il 25 novembre scorso. Obiettivo: creare un dialogo tra diverse associazioni impegnate sul fronte psichiatrico e rendere più efficace il loro intervento accanto al malato.

Oltre ai volontari A.V.O. in servizio a Villa Cristina, hanno partecipato Cristina Zavaroni, antropologa del centro Mamre (www.mamreonlus.org) che sostiene gli immigrati con disagio mentale; Graziella Gozzellino di Di.A.Psi (www.sospsiche.it), associazione formata dai volontari e familiari dei malati; Ugo Zamburru, psichiatra fondatore del Caffè Basaglia (www.caffebasaglia.org), circolo culturale che dà lavoro a ragazzi con problemi psichici.

Il seminario è stata l'occasione per uno scambio di esperienze e "buone pratiche", orientate alla riabilitazione e ri-socializzazione del malato, per il quale la solitudine è uno dei mali più gravi da affrontare. Accanto all'intervento terapeutico (farmacologico e psicologico), le possibilità di stare con gli altri, occupare il tempo libero, frequentare corsi e laboratori, trovare una collocazione professionale, sono altrettante strade che possono condurre il malato sulla via della guarigione. E valgono, anche nei casi in cui essa non sia possibile, a ricreare attorno a lui quel tessuto sociale oggi fortemente sgretolato, prospettandogli una migliore qualità di vita.

Durante l'incontro tra le associazioni è emersa anche una proposta di collaborazione concreta: la presenza congiunta A.V.O.-Di.A.Psi nei repartini psichiatrici, esperienza nuova per entrambe le associazioni. Valutata positivamente l'idea da parte della presidenza A.V.O., a partire da gennaio 2011 prende l'avvio un tavolo di lavoro per esaminare la fattibilità di un primo progetto-pilota.

Se sono rose…

Steafania Garini

Premiazione Seniores

Sin dall'anno 2002, ogni anno il Consiglio dei Seniores, la Consulta delle persone anziane di Torino, offre un riconoscimento a chi "opera in silenzio per gli altri". Quest'anno, in data 26 novembre, nella Sala Rossa del Comune di Torino, in un'atmosfera di simpatia, sono state premiate per il loro impegno dieci persone. Tra di esse anche la nostra volontaria Rosanna Moda.

L'Assessore Marco Borgione, intervenuto portando i saluti del Sindaco Sergio Chiamparino, ha sottolineato che il riconoscimento ha un valore non solo simbolico, ma di vera gratitudine per chi si impegna con dedizione, costanza, in silenzio e con discrezione.

«Ognuno di voi» – ha proseguito l'Assessore – «è un tassello di un puzzle che fa onore alla nostra città».

Rosanna Moda, già Cooperatrice salesiana, nell'ottobre del 1992, appena giunta al pensionamento, ha partecipato al corso A.V.O., al termine del quale ha iniziato il servizio all'Ospedale Sant' Anna nei reparti di ginecologia e ostetricia e all'Accoglienza-Pronto Soccorso. Per qualche tempo è stata coordinatrice dei volontari.

Con il crescere dell'Associazione, Rosanna si è resa disponibile ad incarichi statutari e per un mandato è stata Revisore dei Conti. Al termine di quel mandato è stata eletta segretaria dell'Associazione, carica che ricopre da ben dodici anni.

Continua sempre il suo servizio negli Ospedali Sant'Anna presso il Day-Hospital oncologico e all'Ospedale Maria Adelaide nel reparto di Rieducazione e Riabilitazione Funzionale.

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
è fissata per
SABATO 2 APRILE 2011
ore 9,30
presso il Cinema Teatro Agnelli
Via Paolo Sarpi, 111

IV CONFERENZA DEI PRESIDENTI A.V.O.

La quinta Conferenza dei Presidenti A.V.O. si svolgerà a Rimini nei giorni 6, 7, 8 maggio 2011.
Sarà il banco di prova per il nuovo ruolo delle AVO regionali, alle quali è affidata la gestione del rapporto con le singole A.V.O.

"La sfida del presente per l'A.V.O. del futuro" sarà il tema della relazione del Presidente Claudio Lodoli, prima occasione ufficiale per incontrare tutti i Presidenti A.V.O. che avranno ampie possibilità di dialogare con i vertici della Federavo.

GIORNATA NAZIONALE A.V.O. 24 OTTOBRE 2011

Quest'anno la ricorrenza sarà festeggiata nella nostra città con una solennità particolare. Si festeggeranno in contemporanea i Centocinquant' anni dell'Unità d'Italia, l'Anno europeo del volontariato e i trent' anni dell'A.V.O. di Torino.

Tanti motivi per far diventare la nostra città protagonista di molti eventi.

Sarà un'occasione imperdibile per dare al capoluogo piemontese la visibilità che sicuramente si merita a livello nazionale.

Rivolgiamo fin d'ora un caloroso invito a tutti i nostri volontari affinchè collaborino attivamente alla riuscita degli eventi che saranno programmati.

IDEE PER STARE MEGLIO

a cura di Lucia Nicoletta

ALLA RICERCA DELL'ORAC: benefici delle sostanze antiossidanti

Chi di noi è particolarmente attento alla propria salute e di conseguenza si tiene informato sui vari sistemi e rimedi per salvaguardarla, sa che periodicamente vengono immessi in commercio prodotti che promettono qualità straordinariamente efficaci, addirittura miracolose.

Si tratta di integratori di origine naturale (e quindi non di farmaci) che garantirebbero importanti benefici tra cui la prevenzione di molte malattie, anche le più gravi.

In questo campo si va a periodi e a mode. Nei giornali specialistici, nelle vetrine delle erboristerie, nei siti internet, vediamo pubblicizzare ed esaltare ritrovati a base di ginseng, papaia, aloe vera, echinacea, mangostana, e tanti altri ancora.

Tra le proprietà decantate, ne ricorre una con significativa frequenza: azione antiossidante. Cosa significa?

Gli antiossidanti sono sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggono l'organismo dalla loro azione negativa. Tali molecole sono in grado di produrre gravi danni al DNA: accelerando i processi di invecchiamento cellulare, deprimendo il sistema immunitario favorendo l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali.

Com' è noto, vari fattori concorrono ad aumentare pericolosamente la sintesi dei radicali liberi:

- una scorretta dieta alimentare (eccessivo consumo di salumi, fritture, sale, carni alla griglia),
- la prolungata esposizione ai raggi solari e alle radiazioni ionizzanti,
- l'abuso dei farmaci,
- il fumo,
- un'attività fisica troppo intensa o violenta.

La Natura ci viene però in aiuto attraverso l'azione protettrice dei nostri valorosi agenti antiossidanti. Spiccano tra questi numerose vitamine (A, C ed E) insieme a minerali come il selenio, il rame e lo zinco, contenuti in molti cibi, specie quelli di origine vegetale.

Per cercare di quantificare il potere antiossidante degli alimenti, l'Università di Boston ha elaborato una scala ORAC (acronimo di Oxigen Radical Absorbance Capacity: capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno).

Tale scala attribuisce ad ogni alimento un punteggio, in unità di misura, del proprio potere antiossidante.

La tabella riportata in questa pagina ci fornisce un'indicazione degli alimenti più ricchi di antiossidanti, specificando che 5.000 unità ORAC giornaliere rappresentano un quantitativo più che sufficiente per proteggersi dai radicali liberi.

Per questo motivo gli esperti consigliano di assumere ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura, preferendo, per quest'ultima, la cottura al vapore.

E gli integratori? È anche possibile che questi prodotti, che solitamente non si trovano sulle nostre tavole e provengono da paesi esotici, siano dei concentrati di vitamine e nutrienti antiossidanti ma occorre sottolinearne i costi, non certo alla portata di tutti. Esiste inoltre il pericolo che favoriscano la tendenza ad illuderci che basti assumere una piccola dose di integratori al giorno, senza per altro mutare le nostre abitudini alimentari, per garantirci un buon tenore di salute.

Descrizione	*Unità*
100 gr. di cioccolato (min.70% di cacao)	13.120
100 gr. di nocciole	9.645
100 gr. di lenticchie	7.282
1 bicchiere di succo di uva nera	5.216
1 bicchiere di succo di pompelmo	1.274
1 tazza di mirtilli	3.480
1 piatto di cavolo verde cotto	2.048
1 piatto di spinaci cotti	2.042
3 prugne nere	1.454
1 pompelmo rosa	1.188
1 arancia	953
1 susina	626
1 peperone	529
1 cipolla	360
1 mela	301
1 pesca	248

Meglio consumare i "cibi veri", piuttosto che i surrogati che inevitabilmente subiscono procedimenti chimici per l'estrazione dei principi attivi e per la loro conservazione. Gli ultimi studi hanno evidenziato come le molecole, separate dagli alimenti perdano di efficacia e sottolineato l'importanza della combinazione, nella dieta quotidiana, dei vari elementi tra di loro.

E per finire, come di consueto, una ricetta a dimostrazione che…SANO E' BUONO!

TORTA DI CAROTE

INGREDIENTI:

200 gr di carote, 200 gr di mandorle non pelate, 200 gr di malto, 175 gr di farina integrale, 100 gr di mele, 60 gr di uvetta, 3 cucchiai di olio di mais, 2 cucchiai di buccia di limone grattugiata, 1 bustina di lievito istantaneo, ½ cucchiaio di cannella in polvere, 1 pizzico di sale integrale.

PREPARAZIONE:

Frullare le mandorle, grattugiare le carote e le mele. Unire il tutto in una terrina, aggiungere il sale, la cannella, l'olio e mescolare bene. Unire quindi la buccia del limone, l'uvetta precedentemente ammollata e il malto. Mescolare tutto molto bene con una spatola. Mescolare il lievito alla farina e versarle a pioggia fino ad ottenere un impasto morbido (se occorre aggiungere poca acqua dell'uvetta). Ungere e infarinare una tortiera, versare e livellare l'impasto e cuocere a 200 gradi per 30 minuti.

Una nuova esperienza: la R.S.A. di via Botticelli

Dal mese di aprile i volontari A.V.O. sono presenti anche presso la R.S.A. di via Botticelli.

Sono stati alcuni operatori della struttura, in particolare il dott. Landra, psichiatra, e la dott.ssa Cerrato, psicologa, a richiedere la presenza della nostra Associazione per una finalità ben precisa: restare accanto agli ospiti soli negli ultimi momenti della loro esistenza. L'A.V.O. ha risposto con la consueta disponibilità e professionalità, accettando questo compito decisamente impegnativo. I volontari interessati all'iniziativa sono stati coinvolti in un breve ma intenso momento formativo in cui venivano affrontati i temi relativi alla solitudine del paziente anziano (specie se degente in una struttura di ricovero) e all'approssimarsi della morte, momento reso ancora più critico dalla mancanza del conforto dei familiari.

I volontari che dopo il corso hanno accettato di prestare servizio presso la R.S.A. di via Botticelli, sono circa una ventina; tutti provengono da altri ospedali e svolgono il doppio turno settimanale. Per ragioni di vicinanza, il gruppo più numeroso proviene dal San Giovanni Bosco.

Successivamente all'ingresso nella struttura, sono seguiti degli incontri con le infermiere coordinatrici dei vari nuclei che hanno sottoposto ai volontari un elenco di ospiti che, secondo le loro valutazioni, necessitavano di un'assistenza mirata.

Ciascun volontario, da quel momento, si è dedicato ad un numero ristretto di pazienti. Occorre sottolineare che nella maggior parte dei casi, si tratta di persone non autosufficienti, non deambulanti ed allettate. Sono ricoverate anche tre degenti in stato vegetativo. È presente inoltre un reparto con anziani ammalati di Alhzeimer.

Una volontaria che ha aderito a questo servizio, Anna Maria, ha voluto testimoniare la sua esperienza.

«Quando ho iniziato a fare servizio in via Botticelli, ho conosciuto quasi tutti gli ospiti e successivamente ho scelto, o sono stata scelta (?), da alcune persone a cui dedicarmi con più assiduità. Fra queste F., di 103 anni. La prima volta che mi sono avvicinata al suo letto, ormai da qualche tempo non si alzava più. Stavano suonando le campane e abbiamo recitato insieme le preghiere del mezzogiorno. Da allora sono sempre andata a trovarla. Il più delle volte sembrava assopita e parlava sempre meno ma un giorno sono stata molto stupita e contenta nel sentire che si ricordava il mio nome. Pregavo con lei e le parlavo; lei stava zitta ma spesso le vedevo una lacrima scendere sul volto. Nei suoi ultimi giorni mi sedevo vicino a lei e cercavo di farle sentire la mia presenza; non volevo che si sentisse sola. Si è spenta dolcemente, vista la sua età, e non penso che abbia sofferto.

Un altro incontro che mi ha molto colpita è stato quello con L.

Cammina solo col girello e accompagnata da qualcuno. Quest' estate ho chiesto al personale se potevo accompagnarla in giardino. Lo desiderava, era tanto che non usciva. È una persona non molto socievole che tende ad isolarsi.

Mentre eravamo fuori ha avuto un malore. Mi sono spaventata e ho dovuto chiamare gli operatori. Quando si è ripresa, gli infermieri l'hanno quasi rimproverata perché aveva voluto uscire. Lei con forza ha risposto: *"Cosa m'importa… anche se fossi morta… almeno ho visto il sole, le piante!"*. Continuava a ripetere: *"E' stata l'emozione, l'emozione…"*.

In questo periodo mi sto occupando di A.L.

Con lei è una lotta continua; è diabetica, ma chiede in continuazione caramelle ed altri dolciumi. Ho dovuto dirle, con fermezza, che se ci teneva alla mia compagnia, non doveva più chiedermi di portarle delle cose che le facevano male. Per distrarla ho trovato un altro sistema: le leggo degli articoli di giornale e li commentiamo insieme. La vedo molto interessata e per ora…funziona!».

IL BELLO DELL'APPARTENENZA

Oggi al lavoro la giornata è stata veramente dura. Ormai da qualche mese capita quasi sempre di avere a che fare con persone così povere interiormente da assumere atteggiamenti di altezzosa superiorità. Persone con priorità e valori lontani dai miei. È col cuore appesantito da questo piccolo grande sacco di amarezza che sono arrivata alla riunione della formazione organizzata al Martini per parlare della comunicazione col malato oncologico.

Già il fatto di essere accolta all'ingresso dell'ospedale dalla mia compagna di servizio, mi ha rubato un sorriso: la mia Giudittina è piccola di statura ma grande di cuore. Poi è iniziata la riunione. Di fronte a me cinque donne con qualcosa di valore da raccontare e condividere. Nelle loro parole, nei loro modi, la dimostrazione dell'umanità di cui avevo tanto bisogno.

Con competenza e disponibilità verso l'altro hanno parlato di sofferenza. E come mi accade quando faccio il mio giretto in corsia, anche qui è proprio la sofferenza, con le dure prove che comporta e la solidarietà che scatena, che ha di nuovo illuminato il mio sguardo. Mi fa piacere che ci venga detto che l'aiuto che diamo fa bene innanzitutto a noi. Infatti sono i malati che mi danno l'occasione di sorridere, loro più di tanti altri. Sembrerà forse strano, ma è così. Tutto questo per dire grazie a voi che in questi due anni, quasi tre, mi avete offerto l'opportunità di appartenere all'Associazione.

Quando ho iniziato il mio servizio desideravo fare qualcosa per affrontare la mia paura delle malattie, qualcosa di utile. Però ero preoccupata di capire bene che cosa fosse il senso di appartenenza.. «Chissà 'sti qui cosa vogliono da me?».

Col tempo questa domanda non me la sono più rivolta. Al suo posto è cresciuto in modo naturale il mio orgoglio di appartenere alla nostra associazione, radicato nella motivazione stessa che mi spinge al servizio degli altri e non già da alcun vincolo, o regola o imposizione, come invece temevo.

Grazie a tutti voi che in questi quasi tre anni mi avete offerto l'opportunità di appartenere ad un'associazione a cui mi sento sempre più legata.

Un sorrisone a tutti voi... miei cari compagni di viaggio.

Manuela, volontaria al Martini in medicina e geriatria

Notizie dagli ospedali

Dal C.T.O. - Centro Traumatologico Ortopedico

Il 17 gennaio u.s. è iniziato un nuovo servizio presso il C.T.O. di Via Zuretti. I volontari sono presenti al mattino nell'atrio dell'ospedale per prestare un servizio di accoglienza, aiuto e accompagnamento. I volontari, in collaborazione con l'U.R.P. (Ufficio Relazioni con il Pubblico), seguono anche persone in difficoltà nello svolgimento delle pratiche di prenotazione del C.U.P.

Il C.T.O fa parte dell'Azienda CTO/Maria Adelaide ed è un importante ospedale della nostra città. Offre prestazioni di alta specializzazione in campo traumatologico e ortopedico, si occupa dei grandi ustionati, della neurochirurgia e della neuroriabilitazione. Ma, per la sua vocazione specialistica, è in grado di garantire servizi avanzati in diversi altri settori per la soluzione di problemi che non trovano risposta in altre realtà regionali e nazionali.

Davanti al grattacielo del CTO é entrata in funzione nel luglio 2007 la struttura che ospita l'Unità Spinale Unipolare (USU) - la più grande d'Italia e una fra le più grandi d'Europa - sede del trattamento riabilitativo delle persone con lesione del midollo spinale.

Candida Vassallo

Notizie varie

L'euro versato in più all'atto del pagamento della quota associativa ci ha permesso di aderire al programma di adozioni a distanza delle Missioni Don Bosco. Sono stati effettuati due pagamenti (il 21/12/2010 ed il 16/1/2011 rispettivamente di 350 Euro caduno), che permetteranno a due giovani di frequentare la scuola di avviamento al lavoro.

Inoltre, su delibera del Consiglio Esecutivo, è stato effettuato in data 23/12/2010 un versamento di 200 Euro per le popolazioni di Haiti colpite dal terremoto.

Per informazioni e iscrizioni:

AVO TORINO
Via S. Marino, 10
10134 Torino
Tel. 011.3187634
Tel/Fax 011.3198918

www.avotorino.it
e.mail: info@avotorino.it
c/c postale n. 12996104
C.F. 97503860013

Orario segreteria:
Mercoledì e Venerdì ore 10-12
Lunedì e Giovedì ore 17-19

DOVE SIAMO

Ospedali e Reparti

Gradenigo: Medicina / Ortopedia / Oncologia /Pronto Soccorso / Lungodegenza / Riabilitazione/ Gastroenterologia

Martini: Accoglienza / Cardiologia / Chirurgia / Degenza temporanea / Geriatria / Medicina / Nefrologia / Neurologia / Accoglienza Neurologia / Ortopedia / Pronto Soccorso / Pediatria / Urologia / R.S.A. Via Gradisca

Mauriziano: Medicina Generale 1/ Medicina Generale 2 / Medicina generale lunga degenza / Riabilitazione funzionale / Dialisi / Chirurgia vascolare / Ortopedia/Accoglienza / Punto d'ascolto

San Giovanni Antica Sede: Accoglienza / Radioterapia

I.R.V. Istituto di Riposo per la Vecchiaia: Casa Protetta: 2°- 3°-4°-5° piano

Regina Margherita: Lattanti / Neuropsichiatria / Chirurgia / Neurochirurgia / Chirurgia neonatale / Pneumologia / Ortopedia / DEA Degenza Temporanea / Centro ustionati / Pediatria (*day hospital bimbi down*)

San Giovanni Battista Molinette: Triage (*prima accoglienza di Pronto Soccorso*) / Pronto Soccorso / Medicina 4/ Medicina 6 / Medicina 10 / Neurologia / Pneumologia / Oncologia 1 / Oncologia 2

Oftalmico: Clinica oculistica / Reparto Glaucomi e Traumatologia / Oculistica Generale / Pediatria

S. Anna: Ginecologia A-B-C / Ginecologia Oncologica A-B-C / Ginecologia A I° Clinica / Ginecologia B 2° Clinica / Ostetricia settori 2C-2D / Reparto Accettazione (P.S.) / Day Hospital Oncologico

San Giovanni Bosco: Geriatria / Reparto Ortopedia / Medicina A / Medicina B

C.T.O. Centro Traumatologio Ortopedico: Accoglienza

Maria Adelaide: Rieducazione e Riabilitazione Funzionale

Centro Diurno Aurora: Assistenza malati di Alzheimer

Presidio Psichiatrico "Villa Cristina": Assistenza malati psichici

Senior Residence R.S.A.: Assistenza ospiti Residenza

R.S.A. - Residenza Sanitaria Assistenziale di Via Botticelli: Assistenza ospiti Residenza