ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI TORINO

AVO TORINO INFORMA

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

NUMERO 53 MARZO 2010

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

Benvenuti in un mondo a colori annuncia ai lettori una bella novità: il nostro giornale cambia veste e indossa abiti colorati.

I colori sono tanti, tantissimi, ricchi di sfumature. Sono l'espressione del nostro stato d'animo, del nostro modo di essere.

Pensiamo quindi che l'opportunità di descrivere il mondo AVO con l'aiuto di fotografie e immagini a colori ci consenta di rendere sempre più gradevole e interessante la lettura del nostro giornale. Non vogliamo arrivare agli eccessi del nostro tempo che invitano a "leggere le foto e guardare i testi"; tuttavia, dato che il grigio ed il monotono male si addicevano all'AVO, accogliamo con un grande evviva il colore che conferisce al nostro giornale un piglio più gioioso ed invitante.

La prima copertina a colori non poteva che richiamare una serie di immagini della nostra Giornata Nazionale di ottobre 2009 e mettere in risalto l'azzurro delle calde sciarpe AVO.

Nelle pagine interne si affacciano le rubriche "storiche": *Riflessioni scomode, Formazione, Il bene che non fa rumore, Avo Giovani, Notizie dagli ospedali, Curiosità.*

Ad esse si aggiungono due nuove rubriche: *Idee per stare meglio* e *La nostra bacheca*. La prima accoglie, a partire da questo numero, una serie di consigli pratici che riteniamo di utilità per tutti. La seconda vuole essere una sorta di bacheca virtuale, uno spazio libero dove affiggere le esperienze dei volontari. Avete frequentato un corso o un convegno che vi ha particolarmente interessato e volete condividerne i contenuti? Avete visto un film, letto un saggio o una relazione e volete recensirli? Avete avuto un' esperienza di corsia o di ospedale, avete incontrato una persona speciale e volete raccontarlo? Mandateci i vostri contributi e, nei limiti del possibile, li pubblicheremo in questo spazio. Gli argomenti trattati possono essere svariati e molteplici. E' necessario però che siano attinenti al nostro "mondo" di volontari, vale a dire al nostro servizio o alla nostra crescita come persone.

Prima di congedarmi da voi, mi piacerebbe soffermarmi un istante sull'argomento delle *Riflessioni scomode* proposto da Dario in questo numero, per riflettere a mia volta su alcuni aspetti della nostra cultura contemporanea. Ci stiamo plasmando e adattando a formule di felicità che premiano solo gli aspetti materiali della vita. I bisogni prevedono una gratificazione immediata fatta di scorciatoie, nella convinzione che sacrificarsi per sé o per gli altri sia triste e inutile. Coltivare ideali è una perdita di tempo, la crescita umana è faticosa e richiede impegno costante con obiettivi a lungo termine.

Questa deriva influisce su vari aspetti della nostra società (nella famiglia, nella scuola, nella politica, nel volontariato). Con quali conseguenze? E' possibile un'inversione di rotta?

Noi della redazione pensiamo, e crediamo di non essere i soli, che sia importante riflettere su questi argomenti e fornire stimoli per approfondimenti e confronti. Crediamo, inoltre, che impegnarsi in un giornale come il nostro che mette al centro la persona e la sua crescita umana sia già un primo giro di boa.

AVVISO

L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
è prevista per

Sabato 27 marzo 2010 - ore 9,30
presso il Cinema teatro AGNELLI
Via Paolo Sarpi, 111 TORINO

In questo numero

pag. 2 Editoriale

pag. 3 Riflessioni scomode
- Utile deprimente, inutile divertente

pag. 4-5 Formazione
- I valori morali, bussola della nostra vita - Il diritto al rispetto

pag. 6-7 Il bene che non fa rumore
- Marco e Venusia: la "nostra Africa"

pag. 8-9 AVO Giovani
- Avo Giovani a scuola
- Siete mai stati al Centro Neonati a Rischio?

pag. 10-11 Oggi in bacheca
- I cambiamenti: come affrontarli?

pag. 11 Posta

pag. 12-13 Notizie dagli ospedali

pag. 13 Cronache

pag. 14 Idee per stare meglio
La respirazione addominale o diaframmatica

pag. 15 Curiosità
Ambra e corallo nella farmacopea della preistoria

In redazione:
Eugenia Berardo, Jolanda Boyko, Marina Chiarmetta, Elena Ferrario, Lucia Nicoletta, Dario Oitana, Roselena Testore

RIFLESSIONI SCOMODE

di Dario Oitana

UTILE DEPRIMENTE, INUTILE DIVERTENTE?

Contenimento della spesa pubblica, incremento dei consumi!.

Chi ormai oserebbe avanzare qualche dubbio su questo dogma? Né in Italia né altrove si levano voci critiche.

Eppure non occorre essere dei sapientoni per constatare che, se la spesa pubblica viene amministrata con saggezza, essa riguarda in genere settori di pubblica utilità e spesso viene incontro a bisogni primari: la sanità, l'istruzione, la difesa dell'ambiente, la previdenza, l'assistenza, la salvaguardia del nostro futuro.

L'incremento dei consumi, nel mondo industrializzato del terzo millennio, porta un miglioramento della qualità della nostra vita? Fino a venti, trent'anni fa, la diffusione di elettrodomestici e mezzi di trasporto contribuiva ad aumentare il benessere della maggioranza. Ma in seguito la curva che segna l'aumento del PIL si è man mano distinta da quella che indica l'aumento dell'effettivo benessere fino al punto in cui quest'ultimo si è interrotto mostrando anzi segni di decrescita. Negli ultimi decenni l'aumento di certi consumi e la rincorsa affannosa di modelli ogni anno superati, ha portato la maggioranza della popolazione ad aggregarsi in modo creativo coi propri simili, ad approfondire la propria cultura, a raggiungere una maggiore serenità interiore?

Ma allora perché la superiorità dell'inutile sull'utile, del superfluo sul necessario viene accettata con supina rassegnazione?

Viviamo in un mondo di immagini, in una realtà in gran parte virtuale.

E qual è l'immagine dell'utile, del necessario?

L'immagine viene per lo più associata a qualcosa di fosco, triste, deprimente, qualcosa che limita la libertà. Ospedali pieni di gente che soffre, invalidi, anche giovani, condannati a passare tutta la vita su di una sedia a rotelle, studenti annoiati chini sui libri, un futuro inquietante, genitori alle prese con bimbi sempre più esigenti, intere regioni devastate dalla miseria, dalle guerre civili, dal degrado ambientale. Il fatto che l'utile sia tale in quanto rimedio alle suddette negatività, incoraggia l'idea che possa trasmettere emozioni sgradevoli. Il progresso civile comporta tempi lunghi e non presenta nulla di spettacolare.

E qual è il mezzo attraverso il quale possiamo far fronte ai bisogni necessari dell'umanità?. L'intervento dello Stato, la spesa pubblica, le tasse! L'immagine dello Stato è quella di un orco o di un ladro che ci deruba. Ma "Stato" è un'astrazione. Ci sono ministri, funzionari e un esercito di dipendenti. La prima reazione è quella di generalizzare considerandoli tutti ladri, fannulloni, incapaci. Da parte loro i dipendenti pubblici sono spesso demotivati, non sentono la fierezza di svolgere mansioni utili, se non necessarie, per il bene di tutti. La parola "tasse" evoca la losca figura dei gabellieri che da sempre spremono il povero contribuente.

Qual è invece l'immagine dell'inutile, del superfluo? Un'immagine sorridente, divertente, un'immagine di libertà.

L'inutile viene facilmente spettacolarizzato: battute spiritose, persone sempre sorridenti, cartoni animati, motivetti orecchiabili, ballerine sculettanti, film e telefilm il cui lieto fine è sempre scontato. L'accesso sempre crescente ai consumi viene presentato come la massima espressione della libertà dell'individuo. «*Così io esprimo la mia essenza più profonda, anche gli altri facciano come me! Non abbiamo bisogno che lo Stato ci insegni a vivere, ci imponga i suoi fastidiosi comandamenti! Se la gente desidera qualcosa, significa che va bene per lei*».

Il problema consiste nel fatto che spesso i «desideri» sono guidati da quelli che Eric Fromm chiama impulsi semplici che danno una soddisfazione immediata, creando poi il desiderio di piaceri sempre nuovi e provocando quindi assuefazione e frustrazione.

La domanda che si impone è perciò: «*E' possibile invertire la tendenza?*». Cioè: «*E' possibile smuovere la nostra emotività in modo che l'inutile sia sentito come deprimente e l'utile come gratificante?*» Occorre promuovere impulsi attivanti che comportino impegno e concentrazione contribuendo all'autentica crescita dell'uomo. Il sistema consumistico ha moltiplicato invece gli impulsi semplici.

Noi volontari abbiamo il grande privilegio di potere svolgere un lavoro libero, creativo, indipendente dal potere del cosiddetto libero mercato, nella direzione dell'autentico progresso umano. Siamo in grado di vivere anche momenti di festa come parte integrante del nostro servizio.

Siamo liberi di promuovere emozioni costruttive: la solidarietà, la compassione, il destino comune che ci lega, la fierezza di dare un senso alla propria vita, di conquistare un'autentica libertà e uscire dalla dipendenza dai soliti luoghi comuni. Le emozioni distruttive hanno saputo , nel corso del Novecento, guidare intere masse verso la catastrofe, a prezzo di spaventosi sacrifici. Possibile che non siamo capaci di operare il passaggio dalla deprimente eterodirezione all'esaltante autodirezione, dall'umiliante imitazione di modelli già confezionati all'appassionante e libera ricerca di "nostri" modelli, dal divertimento alienante alla gioia che riempie il cuore?

a cura di Elena Ferrario

I VALORI MORALI, BUSSOLA DELLA NOSTRA VITA

IL DIRITTO AL RISPETTO

L'uomo è veramente etico quando rispetta l'obbligo di aiutare tutte le forme di vita che è in grado di aiutare e quando, per evitare di danneggiare un essere vivente, cambia i suoi progetti. Non chiede in che misura questo o quell'essere vivente meriti simpatia, né se questo sia capace di provare sentimenti. Per un uomo etico la vita è sacra per se stessa.

Dott. Albert Schweitzer, premio Nobel per la pace 1952

Il rispetto non è ossequio, deferenza, riverenza. E' attenzione, considerazione e riguardo per le persone, le istituzioni e le cose.

Giuseppe Staffolari, psicologo

Ciò che volete gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro.

(dal Vangelo di Luca, 6, 31)

Rispetto per l'ambiente, rispetto per la natura; rispetto per le istituzioni, lo stato; rispetto per la vita, per le culture, per i codici, per la legge , per i pubblici ufficiali. Si potrebbero facilmente riempire le due pagine di questa rubrica con l'elenco di tutto ciò che solitamente è abbinato al termine "rispetto". Ma in pratica, in cosa consista il rispetto, come si manifesti e come lo si esprima, non è sempre chiaro. Molti intendono il rispetto come una forma di riverenza formale, una specie di manifestazione di sudditanza nei confronti di chi riteniamo superiore a noi per dignità o per grado: del papa, di un capo di stato, di un medico in camice bianco, del politico di cui siamo ferventi sostenitori… Ovvio che in questo caso il contrario di rispetto sia l'irriverenza o la disistima. Ma il rispetto di cui vogliamo parlare qui è altra cosa. Penso cioè al rispetto che si deve a tutto ciò che è "altro" da noi, o persino al rispetto che dobbiamo a tutto ciò che esiste, noi compresi. Così inteso, il rispetto sta alla base di qualunque tipo di relazione umana. Qualunque essere umano, dovremmo dire qualunque essere presente nel cosmo in cui tutti siamo immersi (ma il discorso si farebbe allora troppo lungo e complesso), dal momento del concepimento merita il rispetto dell'intero universo che lo accoglie; e non appena l'essere umano acquisisce un barlume di consapevolezza, deve corrispondere il medesimo rispetto all'universo intero che lo circonda. Partendo da questa premessa ho pensato di accogliere in questo spazio due voci che trovo in perfetta sintonia con il mio modo di concepire il rispetto. L'augurio è che queste voci possano favorire delle riflessioni salutari in ogni lettore, così come lo sono state per me. Ritengo infatti che sia a livello di pensiero che a quello di comportamenti, in fatto di rispetto, si aprano per ognuno di noi ampi margini di miglioramento.

Non può esserci rispetto per un individuo senza rispettare ciò che fa, fosse anche la più bassa delle attività. Questo in teoria. In pratica, invece, il rispetto è appeso ad una infinità di baluardi pseudo-antropologici, etici, culturali, morali, sociali e quant'altro. Da questa infinità di ragioni, da sempre adoperate per revocare il rispetto a questo o a quello, è sorta nel tempo la convinzione che il rispetto ce lo si debba guadagnare, che esso non faccia parte dei diritti di ciascuno, che il mondo sia diviso fra "uomini" e "uomini di rispetto". Un individuo è rispettabile se si distingue, altrimenti non lo è. [Proprio in questi giorni la TV sta mandando in onda una pubblicità micidiale che ci riempie occhi e orecchie di questa orribile falsità! N.d.r]. Oggi siamo tutti soggetti ad una irrispettosità verso il genere umano endemica, generalizzata, forte del solito interesse dei pochi nei confronti dei molti. In un regime di irrispettosità globale ognuno di noi si ritiene nel giusto se comincia a non rispettare l'amico per le sue idee, l'amica per le sue abitudini, il vicino per il colore della pelle, questo per la sua cultura, quello per la sua religione. Se poi una persona si macchia di un delitto, ecco che la mancanza di rispetto sfocia, anche in alcuni paesi evoluti, nell'annientamento

totale del rispetto pure della vita: la pena di morte.[…] Rispettare non significa amare, nemmeno condividere, nemmeno avvalorare o ratificare. Rispettare significa dare un valore "1" ad ogni persona, pensiero, azione che ci circonda. Dando valore "1" si compie un processo di integrazione nel tessuto sociale ed umano intero, fatto di elementi positivi e negativi. Dando un "1" a ciascuno è come se lo si invitasse a tavola, offrendogli sedia, piatto, posate e vivande. Se poi la persona si comporta in modo sgradito, o esprime pensieri che non condividiamo o addirittura ci offende, il suo "1" rimane protetto. Semplicemente ci si attrezza per rapportarci di conseguenza con quella persona o con i suoi pensieri. Questa prassi sta alla base delle grandi negoziazioni, dei grandi confronti, del compito di trovare una soluzione giusta ed equa a qualunque problema. Si parte con tutte le posizioni sullo stesso piano, tutte con un "1". Impensabile confrontarsi su basi differenti. Dare invece uno "zero" ad un individuo a causa del suo essere, della sua cultura e dei suoi pensieri, significa estrometterlo da quel grande tavolo al quale sono seduti tutti gli esseri umani, senza distinzioni o gerarchie.

Gremus.-www.gremus.it

Questo è il rispetto: il riconoscimento di se stessi e dell'altro nella sua interezza e nella sua dignità. Il rispetto vuol dire dare agli altri lo spazio a cui hanno diritto. Perché spesso questo spazio non lo diamo. Anzitutto giudichiamo. Giudici affrettati e parziali, arriviamo presto alla conclusione. Senza magari dire nulla, formuliamo dentro di noi un giudizio su chi ci sta di fronte: " E' simpatico, ma presuntuoso", "Sembra gentile, ma non c'è da fidarsi", e via dicendo. Giudicare non costa nulla, è facilissimo. Non solo: ci dà un senso di superiorità, una forza fittizia, perché, se giudichiamo, ci mettiamo al di sopra di colui che stiamo giudicando. E il giudizio, accurato o no, interferisce nella relazione. L'altro in qualche maniera lo sentirà vagare nell'aria e ne sarà influenzato, magari offeso o ferito.

E dopo il giudizio spesso viene il desiderio di controllo: vogliamo dare un consiglio, dirgli come fare, organizzare la sua vita, salvarlo. Quante volte vi è capitato che qualcuno vi dicesse quale dieta seguire, che film vedere, quali libri leggere, che mestiere fare, con chi sposarvi o non sposarvi, quanti figli mettere al mondo, in quale Dio credere? E questi consigli magari non erano solo un modo di condividere sentimenti e speranze, ma una pressione. Una pressione che partiva dal presupposto che voi da soli non ve la cavate, che avete bisogno di essere guidati, consigliati, riformati. L'immagine del letto di Procuste è perfetta. Questo terribile individuo faceva stendere le persone sul suo letto: se ci stavano esattamente, bene. Ma se erano troppo lunghe, tagliava loro i piedi; se erano troppo corte le tirava finché non diventavano della misura giusta. Il mito di Procuste ben descrive l'orrore di chi vuole interferire nel destino degli altri. Chi più chi meno, siamo tutti un po' colpevoli di questo: è una tentazione troppo forte.

Per capire il danno che si provoca giudicando e controllando la vita altrui, forse è utile guardare agli esempi estremi: i regimi totalitari, in cui tutti sono irreggimentati, devono vestirsi allo stesso modo, leggere gli stessi libri, avere le stesse idee, portare la barba o i baffi, coprirsi il volto o seguire chissà quali altre usanze imposte con il solo intento di controllare il prossimo.[…]

La tolleranza è una magnifica virtù. Senza tolleranza non c'è creatività, non c'è amore. Non c'è possibilità di cambiare e di crescere. Per un individuo o per una società intera […] Concedere all'altro lo spazio per essere ciò che è e ciò che vuole essere. Senza circondarlo, neppure nella nostra mente, di giudizi, consigli, pressioni, speranze. Lasciare che sia libero in questo spazio, avere fiducia che possa inventare da sé il proprio destino. Questo è il rispetto che vorremmo ricevere. Questo è il rispetto che possiamo imparare ad offrire.

Piero Ferrucci,
Rispetto,
in La forza della gentilezza, Mondadori, 2004,
pp.139-140.

IL BENE CHE NON FA RUMORE

di Marina Chiarmetta

Marco e Venusia: la "nostra Africa"

MARCO ROBELLA e VENUSIA GOVETTO, volontari dell' Organizzazione non governativa torinese CISV (Comunità Impegno Servizio Volontariato), hanno ricevuto il 5 dicembre 2009 il Premio del Volontariato Internazionale Focsiv 2009, nella sede RAI di Roma, in collaborazione con il Segretariato Sociale Rai che ha patrocinato l'evento.

L'impegno di solidarietà con il sud del mondo e la scelta di vita "forte" a fianco delle popolazioni più svantaggiate dell'Africa, sono le motivazioni principali di questo riconoscimento.

Marco e Venusia si sono conosciuti in Senegal nel 2006: Marco è attualmente incaricato dei progetti di turismo responsabile nel paese, mentre Venusia si occupa di progetti di microfinanza e aiuto alle associazioni dei contadini. Si sono sposati là dove per il momento continueranno a vivere.

I progetti da loro seguiti sono un caso emblematico delle sinergie possibili tra cooperazione e immigrazione.

Il CISV promuove il co-sviluppo che valorizza il ruolo attivo dei migranti consistente nel contribuire alla crescita del paese d'origine. Le rimesse dei migranti senegalesi ammontavano nel 2006 al 19% del PIL.

Nell'ambito del turismo responsabile si tratta di promuovere una conoscenza autentica delle tradizioni e realtà socio-culturali di un paese. Il Senegal rappresenta la prima destinazione turistica nell'Africa nera occidentale.

Ho invitato Marco e Venusia a raccontare la loro esperienza per il nostro giornale. A loro il mio ringraziamento e quello di tutta la redazione.

Come nasce la vostra vocazione di volontari?

V: *il desiderio di partire per il Sud del mondo è nato durante l'esperienza di lavoro avuta in Italia presso un'organizzazione internazionale delle Nazioni Unite per l'emergenza alimentare. Lavorando per i poveri da "lontano" mi è venuta voglia di scoprire i problemi di questi popoli, andando a vivere in mezzo a loro.*

M: *il mio interesse per i problemi socio-economici del "terzo mondo" nasce con il movimento di Seattle (*). Mi era venuta la curiosità di toccare con mano le disparità e le disuguaglianze tra il nord e il sud del mondo, quindi ho deciso di partecipare al mio primo "campo di lavoro" nel dicembre 2001 in Mali, seguìto da altre esperienze in Ruanda e poi in Senegal.*

Quanto le vostre famiglie hanno influito sulla vostra maturazione ?

V: *la mia famiglia ha accettato un po' perplessa la mia scelta di partire per l'Africa; oggi hanno capito l'importanza che ha per me questo lavoro ma non mi nascondono che mi vorrebbero in Italia con un lavoro "normale".*

M: *la mia famiglia non mi ha mai contrastato e anzi ha appoggiato le mie scelte, considerandole una forma di ricchezza per la famiglia stessa.*

Quali sono state le vostre esperienze prima del Senegal?

M: *una delle attività del campo di lavoro in Mali è stata la sensibilizzazione sul problema della raccolta dei rifiuti nelle scuole. Gli obiettivi consistevano nell'educare i bambini al rispetto dell'ambiente. Infatti, uno dei problemi maggiori in Mali era legato all'inquinamento, anche visivo, della plastica.*

Marco e Venusia nei campi di riso

Con l'aiuto delle scolaresche abbiamo organizzato alcune giornate dimostrative di raccolta dei rifiuti sensibilizzando la popolazione sulle tematiche ambientali.

V: *in Mali, ho trascorso un anno per coordinare le attività di microfinanza della CISV. Una parte delle attività si svolgeva a favore dei contadini che coltivavano il riso nelle zone inondate dal fiume Niger. Il credito era importante per il finanziamento*

(*) *movimento nato intorno al 1999 in occasione della Conferenza Ministeriale della WTO (l'Organizzazione Mondiale del Commercio) a Seattle negli Stati Uniti.*

della campagna agricola che permetteva ai contadini di produrre la quantità di riso necessaria per il consumo della propria famiglia durante l'anno. Così ho lavorato con i contadini di villaggi lontani dalla città e di difficile accesso, soprattutto durante il periodo delle piogge, cercando di capire le loro difficoltà e bisogni. Ricordo ancora che al primo turno di crediti un gruppo di una quindicina di contadini passò in ufficio per ringraziarmi e per mostrarmi i soldi che avevano appena preso in prestito. Fu davvero emozionante!.

Al vostro primo impatto con l'Africa, che cosa vi aspettavate e in che cosa siete stati delusi?

***V**: avevo letto tanto sull'Africa prima di partire, ma tutte le informazioni raccolte non hanno attenuato l'impatto di stupore, sorpresa e scoperta di un Paese tanto raccontato ma poco compreso. Mi aspettavo l'Africa descritta dai giornali: tanti poveri, una natura selvaggia e tante malattie… Ho scoperto invece un'Africa molto varia, persone sorridenti e solari quasi a dimostrare che le ricchezze non sono solo quelle materiali. Non ho avuto delle delusioni dalla prima esperienza, anzi, ho vissuto la "scoperta" che mi ha permesso di avere una maggiore consapevolezza dei problemi politici, economici e sociali di quel Paese, ma soprattutto che ha cancellato quel mito dell'Africa povera e affamata che noi occidentali siamo chiamati ad aiutare.*

***M**: l'impatto iniziale è stato molto intenso e significativo, ho vissuto un'esperienza molto forte, direi "al limite"…nel villaggio di Oualia in Mali. Era il 2001 ad un mese dalla caduta delle Torri Gemelle negli USA ed io mi sono ritrovato a trascorrere 30 giorni in una comunità islamica, senza acqua corrente, né elettricità…in perfetta sintonia e integrazione con la comunità locale. Alla fine della mia permanenza ricordo di aver colto con estrema lucidità tutta la differenza tra l'opulenza della società e degli stili di vita dell'Occidente e gli stili di vita africani. Ho provato un senso di grande impotenza al cospetto della denutrizione, della povertà e della miseria che affliggeva la vita delle persone che ho avuto la fortuna di incontrare.*

Come vi siete conosciuti?

***V**: Ci siamo conosciuti in Senegal, dove io avevo ricevuto il mio primo incarico per coordinare un progetto di microfinanza per la CISV e dove Marco svolgeva il servizio civile internazionale. Le affinità sul lavoro e la comunanza delle visioni sullo sviluppo e la cooperazione internazionale ci hanno avvicinati.*

Marco e Venusia con il sindaco di Louga

Quali sono stati i problemi e le difficoltà che avete dovuto superare?

***M**: le malattie, la malaria soprattutto: una malattia che, non curata in tempo, uccide rapidamente. Quando ci ammaliamo ci accorgiamo veramente di vivere in Africa, una terra in cui esistono le capacità e le conoscenze, ma dove mancano i mezzi (in questo caso ospedali e farmaci).*

Quanto è vera secondo voi l'affermazione che i problemi africani devono essere risolti dagli africani stessi?

***V**: l'Africa dovrebbe riappropriarsi la facoltà di decidere del proprio sviluppo. Spesso le organizzazioni internazionali e le ONG arrivano in questi paesi con le proprie strategie e i propri modelli di sviluppo che poco hanno a che fare con la cultura e la struttura socio-economica del paese. Quello che cerchiamo di fare con la CISV è appoggiare le dinamiche endogene di sviluppo, quindi dei modelli e strategie di sviluppo che promanano dalle popolazioni stesse.*

***M**: la prole, i figli sono un investimento per le popolazioni africane, sono un vero e proprio sistema pensionistico concepiti al fine di sostenere i genitori una volta raggiunta l'età adulta. Condivido l'idea che le sorti dell'Africa dipendano dagli africani e solo da loro. In realtà è la politica "dalle mani pulite" che potrebbe cambiare le cose in Africa: fino a quando gli amministratori africani continueranno a gestire le finanze dei diversi governi con poca trasparenza, le cose non cambieranno.*

Quali sono il vostro attuale impegno e le prospettive future? Come leggete da fuori l'attuale situazione italiana, la politica, il razzismo?

***V**: per il momento siamo in Senegal dove resteremo almeno fino alla fine del 2010, quindi fino alla fine dei progetti che coordiniamo. Dopo decideremo cosa fare: se rientrare in Italia o continuare la nostra esperienza forse in un altro Paese.*
La situazione politica italiana ci preoccupa; all'estero siamo percepiti come un Paese che sta chiudendo le porte agli stranieri, ma che soprattutto non li rispetta. In Senegal, nell'ultimo anno, sono rientrati tanti migranti che hanno avuto molte difficoltà ad inserirsi nel mercato del lavoro italiano o che, a causa della crisi economica, hanno perso il lavoro. Le leggi italiane sull'immigrazione in questo senso non aiutano, ma anzi favoriscono "l'espulsione" degli emarginati economici.

***M**: il lavoro della CISV, nel settore del turismo responsabile consiste nel lottare contro la diffusione della povertà utilizzando lo strumento del turismo: l'obiettivo è la re-distribuzione della risorsa turismo e il raggiungimento della sicurezza alimentare.*
La situazione politica italiana è deludente e sconfortante. All'estero, e anche in Senegal, l'Italia è percepita come "la Repubblica delle banane", caratterizzata da una politica spesso razzista e discriminatoria nei confronti degli immigrati che vengono sempre più spesso apostrofati con termini xenofobi.

AVO GIOVANI a scuola

In data 2 dicembre 2009 alcuni nostri giovani volontari hanno incontrato due classi dell'ultimo anno dell'Istituto Professionale *"Valentino Bosso - Augusto Monti"* per i Servizi Commerciali, Sociali e Turistici. Erano presenti all'incontro, nella succursale in Via Perrone 7 bis a Torino, circa 40 ragazzi.

E' stata un'occasione per presentare l'Associazione e in particolare il nostro servizio, ed avere uno scambio di opinioni con gli studenti sul mondo del volontariato, in particolare il volontariato ospedaliero.

La mattinata è trascorsa veloce con interventi dei nostri giovani volontari sulle loro esperienze e motivazioni. Abbiamo proiettato un paio di filmati sull'AVO, catturando l'attenzione degli studenti. Al termine dell'incontro è stato distribuito materiale informativo ai ragazzi e agli insegnanti, con l'invito ai prossimi corsi di formazione per nuovi volontari.

Ringraziamo l'Istituto che ci ha ospitato ed in particolare le professoresse Oberti e Ferraris, grazie alle quali è stato possibile organizzare l'incontro.

Queste iniziative non devono rimanere isolate; devono diventare sempre più l'opportunità per incontrare giovani, e averne possibilmente la loro adesione. I giovani sono linfa vitale dell'oggi e in particolare dell'Avo di domani.

Un grazie a tutti.

Attilio Pidò

Angela Deliberato, una giovane volontaria che ha partecipato all'incontro, ci ha scritto quanto segue:

Al termine dell'incontro una ragazza ha chiesto da che cosa nasce la nostra motivazione e che cosa ci spinge a far del bene agli altri. Una domanda fondamentale, che sta alla base della nostra mission, ma di difficile risposta.

La difficoltà è dipesa dal non riuscire a trovare le parole esatte per esprimere quella gioia, quella scintilla che viaggia dentro di noi quando ci avviciniamo ad un paziente, che nonostante la sua sofferenza, ci sorride, o che nasce nel vedere gli occhi di un degente pieni di gratitudine per un nostro minimo gesto.

Questo incontro è stato utile, oltre che per pubblicizzare la nostra associazione, per percepire come i ragazzi di oggi vedono l'atto del donarsi agli altri, del far parte di un mondo nuovo, lontano e sconosciuto, dove la gratuità è un aspetto essenziale che si oppone a quelli della nostra società, sempre più consumistica ed individualista.

Anche se dopo questo incontro nessun ragazzo aderirà alla nostra associazione, la nostra speranza è quella di aver seminato il seme del volontariato, che forse un giorno, sboccerà e crescerà.

L'importante è averci provato.

Siete mai stati al Centro Neonati a Rischio?

Paola dell'Avo Giovani ci ha inviato il resoconto di una sua intensa esperienza...

Regina Margherita. E' domenica mattina.

Al C.N.R. (Centro Neonati a Rischio) hanno segnalato che hanno bisogno di noi, e così devo andare.

Sono un po' dispiaciuta in realtà. E' un reparto diverso da tutti gli altri che frequento abitualmente: sono abituata a trovare stanze con 2 o 3 letti, bambini con cui giocare e chiacchierare, o adulti che hanno piacere di scambiare qualche parola, perché sono soli da troppo tempo e hanno tensioni da scaricare. Gente che va e viene per i corridoi, televisioni accese, bimbi che guardano le video-cassette, genitori che escono a fumare… insomma una vita che, pur svolgendosi in ospedale, si avvicina a quella quotidiana.

Al C.N.R. è tutto diverso. Sulle prime mi pare ci sia poco da fare per me, abituata come sono a cercare di offrire almeno un sorriso. Lì i pazienti sono così piccoli, forse i loro occhietti non vedono ancora: a chi offrirò il mio sorriso? Che se ne faranno di me ?

E invece è un'esperienza speciale, direi unica!

C'è un clima particolare, difficile da descrivere: le precauzioni da osservare per entrare in reparto (calzari e cappe protettive) già ti indicano che stai per incontrare dei pazienti particolarmente delicati e sensibili. La pace e la tranquillità del reparto (la radio diffonde una musica leggerissima, che rompe un silenzio altrimenti glaciale) con-

fermano la sensazione: questi "batuffoli" per lo più dormono, non bisogna disturbarli.

Le infermiere sono dolci e gentili, e "maneggiano" i batuffoli con attenzione e professionalità, ma anche con enorme affetto, e soprattutto con calma. Pur avendo tanti piccoli da controllare, sembra non abbiano mai fretta. Deve essere così per forza, perchè il rischio di far loro male o di svegliarli è sempre in agguato.

Poi, all'ora di pranzo arrivano le mamme e qualche volta anche i papà. Un vero incanto.

Genitori che si muovono in silenzio, dolci, amorevoli, che cambiano, allattano, coccolano, il tutto sempre fatto con estrema calma e tranquillità: la fretta – che sicuramente immagino accompagnerà anche quei genitori nella vita di tutti i giorni – è come un pacco che viene abbandonato davanti alla porta, prima di entrare in reparto: in quel regno soffice e delicato non c'è spazio per la fretta.

Questi genitori portano dentro amore e sorrisi. Qui l'amore si respira, come se fosse nebulizzato nell'aria.

Io sono lì per coccolare Matteo: è già "grande" per il reparto, ha circa cinque mesi, ma ha un sacco di problemi: è alimentato con un sondino e i genitori purtroppo non riescono ad occuparsi di lui perché hanno già una bambina in condizioni difficili. Matteo non si lamenta mai, se ne sta buono e tranquillo nel passeggino o nella culla tutto il giorno; si guarda intorno, in attesa forse che un'infermiera -o una volontaria- gli possa dedicare qualche attenzione in più.

Quando lo prendo in braccio e sento che pian piano la sua manina, dapprima tesa e rigida, lentamente si "scioglie" e si rilassa, ho l'impressione che le mie coccole lo abbiano raggiunto, che stiamo diventando amici insomma. Senza parlare, si è instaurata con lui una relazione che ci ha permesso di giocare come avrei fatto con i bambini più grandi negli altri reparti…

E in più ho respirato quest'aria da favola, ho ripensato alla meraviglia della nascita di un figlio, ho visto amore e serenità sui volti di genitori che hanno un sacco di problemi. Insomma, come spesso accade a noi volontari, non so quanto avrà "guadagnato" il piccolo Matteo dal mio servizio, certo è che io ho portato a casa in regalo un'esperienza indimenticabile.

Paola

In stretta attinenza con l'esperienza di Paola, vi proponiamo la recensione del film "Lo spazio bianco". La visione del Dvd è consigliata a chi vuol fare un pieno di emozioni.

Lo spazio bianco

Regia:
Francesca Comencini

Attori principali:
Margherita Buy,
Salvatore Cantalupo,
Guido Caprino

Tratto dall'omonimo romanzo di Valeria Parrella

L'attrice Margherita Buy interpreta Maria, una donna che ha superato da poco i quarant'anni e che vive a Napoli, dove lavora come insegnante in una scuola serale. Rimasta incinta a seguito di una breve relazione, partorisce al sesto mese di gravidanza una bambina, Irene, che viene subito ricoverata in terapia intensiva neonatale. La donna si ritrova all'improvviso in un mondo che non è più il suo. Maria non è più incinta, ma aspetta lo stesso: aspetta che sua figlia nasca o muoia. E se c'è una cosa che Maria non sa fare è aspettare. È per questo che i tre mesi che deve affrontare, da sola, nell'attesa che sua figlia esca dall'incubatrice, la colgono impreparata.

Maria si imprigiona nello "spazio bianco" dell'attesa. Per tenere lontani paura e dolore, si chiude in un isolamento doloroso, in una sorta di limbo dei sentimenti e delle emozioni.

Solo ritrovando se stessa troverà la forza per accompagnare la piccola Irene alla nascita.

E.B.

OGGI IN BACHECA

I cambiamenti: come affrontarli?

Penso sia capitato a tutti di trovarci in una situazione di insoddisfazione diffusa ma oggettivamente immotivata. Non ci manca niente (…e ricordiamoci di ringraziare il Cielo) e non ci è successo niente di grave (…idem come prima) ma la vita abitudinaria ci appiattisce su pensieri e gesti sempre uguali, meccanici e vuoti di senso. Forse è giunta l'ora di cambiare, di portare nella nostra vita esperienze nuove, stimoli che sveglino le nostre menti intorpidite e introducano dubbi sulle nostre convinzioni granitiche.
Ma è tutt'altro che facile. Molti freni si frappongono fra noi e il cambiamento: la pigrizia, la prudenza, la paura, i consigli dei vecchi (*chi lascia la via vecchia per la nuova…, chi si accontenta gode*, ecc.). Oppure capita che i cambiamenti ci piombino tra capo e collo (anche quelli positivi) senza darci il tempo e gli strumenti per affrontarli. Perché, anche se siamo inguaribili conservatori, ci pensa la vita a imporci contraccolpi che minano le nostre certezze e le nostre abitudini, con inevitabili adattamenti e spostamenti di rotta.
La Dott.ssa Isca Wittemberg, psicoterapeuta e *senior tutor* alla Tavistock Clinic di Londra, ha trattato in una relazione le implicazioni emotive insite nell'affrontare le nuove esperienze.
Ne riportiamo qui un sunto che, per certi versi, ci consola; non siamo quindi i soli a sentirci spaventati e inadeguati di fronte al nuovo e alle incognite del futuro! Il testo contiene spunti di riflessione utili per noi volontari in quanto la nostra attività, per risultare realmente utile e soddisfacente per ognuno di noi, deve essere aperta al cambiamento e alla lettura attenta delle trasformazioni sociali e culturali che ci circondano.

Un nuovo lavoro, una nuova casa, un nuovo bambino, un nuovo corso di studi, un matrimonio, un pensionamento, sono eventi che possono colmarci di fiduciosa speranza, che contengono la promessa di soddisfare i nostri desideri.

Eppure, parallelamente, tutti noi tendiamo a nutrire paure – se non terrore – nei confronti del futuro sconosciuto. L'incertezza, la sensazione dell'ignoto, dell'inesplorato, causano di per sé un certo stato d'angoscia.

Possono provocare uno sconvolgimento del concetto di sé, una percezione di pericolo o una minaccia per il nostro equilibrio interiore.

L'esperienza clinica ha dimostrato che gli esseri umani tendono a reagire con sospetto a qualunque cosa sia realmente nuova e tendono ad aggrapparsi rigidamente a credenze e comportamenti anche se ormai palesemente svantaggiosi.

Ma il cambiamento è un elemento inevitabile nel procedere del cammino della nostra vita. Se non altro, sicuramente il nostro corpo cambia col passare del tempo e ci pone il problema di adattarci, non solo fisicamente, ma anche emotivamente e mentalmente.

Affrontare il cambiamento significa essere consapevoli dei suoi aspetti positivi e negativi, lavorarci su, raccogliendo la sfida di apprendere da un'esperienza nuova. In caso contrario le paure diventano così preponderanti che cerchiamo di sfuggirle, di ignorarle, di renderci ciechi di fronte all'evidenza della necessità della nuova esperienza e di fronte al futuro.

Alcuni dicono: "*Semplicemente non ci penso*". Il non pensarci è in realtà una delle modalità con cui possiamo evitare di affrontare avvenimenti penosi o drammatici ma nello stesso tempo ci impediamo l'effettiva scoperta della verità, di un punto di vista alternativo. Possiamo anche definirlo un "suicidio mentale", un rimanere in uno stato di non conoscenza che non ci fa crescere né evolvere.

Alcuni aspetti del cambiamento ce lo rendono più tollerabile:

- se non è troppo estremo, se avviene gradualmente, "a piccole dosi";
- se ci prepariamo interiormente ad affrontarlo;
- se possediamo gli strumenti emotivi, un equipaggiamento interiore basato su un patrimonio di buone esperienze precedenti.

A proposito dell'ultimo punto, ci è utile considerare che molte delle paure che proviamo di fronte al cambiamento ci sembrano infantili. Ma è più corretto dire che hanno origine proprio nella nostra infanzia.

Le esperienze che risalgono all'inizio della nostra vita rimangono con noi nella profondità della mente e vengono riattivate in qualsiasi situazione somigliante.

Quindi l'esperienza nuova ci riporta al trauma della nostra nascita, quando da un ambiente protetto, fluido, tiepido, oscuro, siamo spinti fuori, indifesi, in un mondo freddo, aereo e luminoso. Per questo motivo è indispensabile ricreare al neonato, il più presto possibile, la situazione interna, ad esempio provvedendo ad un caldo contatto fisico, mettendolo sulla pancia della mamma prima del taglio del cordone ombelicale, e così via.

Analogamente, nella prima infanzia è utile che i genitori (in particolare la mamma) introducano il mondo

esterno a piccole dosi, cercando di favorire con estrema attenzione la graduale separazione dal bambino e il suo passaggio in ambienti via via più ampi. Cambiamenti troppo bruschi possono provocare danni anche permanenti nelle capacità di apprendimento del bambino, minando la fiducia che egli ripone nei genitori e nell'ambiente sociale.

Queste riflessioni sui sentimenti primitivi di paura ci possono fornire delle indicazioni su come favorire l'inserimento degli individui in ambienti nuovi e finora sconosciuti.

In primo luogo si è scoperto che è di grande aiuto permettere loro di condividere con gli altri (che vivono la stessa situazione) il disagio provato, descrivendo gli aspetti che di solito riteniamo "vergognoso" dire. Emerge così che gran parte di questi individui provano: disorientamento spazio-temporale, paura di essere giudicati, di arrivare in ritardo, un senso di freddo, di tremore; avvertono inoltre un senso di isolamento e di estraneità, il timore di non essere accettato dal gruppo, donde il bisogno di individuare nel gruppo qualche persona già conosciuta.

Se si offre la possibilità di esternare questi sentimenti, se l'angoscia può essere localizzata, nominata, compresa, la parte più adulta della nostra personalità è in grado di venire alla luce e di esaminare la realtà della situazione attuale, in modo da contrastare le paure interiori primitive. Inoltre si supera la sensazione di essere gli unici a provare tali angosce.

Spesso ricerchiamo l'appoggio di qualcuno per comunicare i nostri sentimenti negativi. Possono essere i genitori, il partner, un amico, un insegnante o anche un operatore professionale. Se essi sono buoni ascoltatori, non troppo spaventati o sopraffatti da quello che non riusciamo a sopportare da soli, ci aiutano a contenere questi aspetti angosciosi, dandoci la sensazione che possono essere sopportati da qualcuno. Si può dire che queste persone fungono temporaneamente da "contenitori" di ansie giudicate intollerabili, permettendoci di chiarirle, capirle e gestirle.

Occorre però dire che più la tensione è estrema, più l'angoscia suscitata è primitiva, più cerchiamo disperatamente una persona ideale che ci liberi dalla sofferenza, investendola quasi di poteri magici. Questa è un' altra eredità dell'infanzia: l'idealizzazione di una figura genitoriale che investiamo totalmente della capacità di proteggerci da ogni tipo di frustrazione.

Come abbiamo visto, nella sperimentazione del cambiamento, ciascuno di noi va incontro a momenti di disorientamento, di incertezza, di impotenza, di sfiducia nelle proprie risorse.

Ma tentare qualcosa di nuovo, accettare la sfida di nuove avventure, non contiene solo terrore ma anche la possibilità di rimanere vivi, curiosi, creativi, aperti e ricettivi e di coltivare la speranza di crescere di giorno in giorno.

L. N.

POSTA

Abbiamo ricevuto la e.mail di una volontaria del Mauriziano che volentieri pubblichiamo

Sono passati quasi due anni dal mio ingresso in AVO e contro ogni aspettativa sono qui e sono felice di esservi.
Ricapitoliamo: 14 gennaio 2008. La mia mamma, dopo una vita passata insieme a me - orfana di padre dall'età di due anni - se ne va e con lei se se va una parte della mia vita, la migliore.
Non sono sola, ho un marito, due figli, due splendide nipotine, ma da quel momento non sono più stata figlia, figlia amata e coccolata. In tutto questo tormento sono praticamente inciampata in un volantino dell'AVO con l'indicazione del corso base che stava per cominciare.
Da lì è iniziata la mia avventura: l'iscrizione, la frequenza al corso animata dalla speranza di avere la forza di partecipare al successivo incontro e così fino all'inizio del tirocinio.
Grazie ad Enza, coordinatrice e mia tutor, a piccoli passi ho iniziato il servizio in reparto in una situazione di non serenità. Però c'ero, ero sempre presente ad ogni incontro … fino al giorno in cui una paziente vecchia e molto malata, ringraziandomi, mi ha semplicemente detto: "Grazie, lei è proprio una brava figliola, la sua mamma sarà contenta di avere una figlia come lei". Sono bastate queste poche parole per darmi la forza di andare avanti e, stringendo una piccola foto della mia mamma che tengo sempre nella tasca del camice, mi sono detta: "Renza continua, la tua mamma è con te ed è anche orgogliosa di te".
Anche se con la mia mamma se ne è andata una parte della mia vita, questa perdita mi ha lasciato in eredità la voglia di dedicarmi, oltre che alla mia famiglia, a chi ha bisogno di calore, di umanità e di amore.
Ecco quello che l'AVO ha fatto per me. Spero di essere sempre all'altezza dell'impegno che mi sono assunta.
Grazie a tutti quelli che mi hanno sostenuta.

Renza Lorenzani Ballerini

Da Villa Cristina

Alla festa di Natale hanno partecipato numerosissimi ospiti.

Abbiamo allestito la tombolata con tanti premi, e, come si può vedere dalla foto, avevamo anche il nostro Babbo Natale di sempre, il volontario Gianluigi Barbero.

Durante la festa un ospite della struttura ha esposto alcuni suoi quadri che sono stati molto apprezzati. Non poteva certo mancare la musica ed il volontario Adriano Navone ha intrattenuto gli ospiti suonando.

E per finire… panettoni e bibite e… auguri per tutti.

Flavia Bonaria

Dal Maria Adelaide

Nel gennaio 2009 abbiamo iniziato il servizio nel reparto di recupero funzionale al Maria Adelaide. Il gruppo, nonostante la presenza di volontarie "anziane" di servizio, dopo tre incontri formativi con il caposala Maurizio, era molto timoroso, considerando la tipologia di pazienti da incontrare. A distanza di un anno possiamo tranquillamente ammettere che, seppur giustificate, le nostre paure erano infondate. Alcuni pazienti con deficit molto gravi si sono ripresi con le terapie mirate e in questi percorsi la nostra presenza è stata di accompagnamento e di sollecitazione, come indicatoci dal caposala.

Nel corso del 2009 si sono aggiunti due nuovi volontari che hanno immediatamente compreso lo spirito dell'Avo. Ora, all'inizio del 2010 con altri tre nuovi volontari, potremo dedicarci ai pazienti con turni anche al mattino, coprendo quindi tutta la settimana.

Candida Vassallo

Dal S. Giovanni Antica Sede

Dopo la chiusura, avvenuta nel gennaio 2008, e il conseguente spostamento alle Molinette dei Reparti di degenza del San Giovanni A.S., un clima di incertezza e voci allarmanti avevano fatto paventare la prossima fine di questo storico ospedale.

Dal settembre scorso, invece, al secondo piano (ex Chirurgie) sono arrivati, da via Chiabrera, gli Ambulatori di Diabetologia e di Endocrinologia, il che ha comportato una notevolissima affluenza di pazienti non solo nei locali in cui si effettuano le visite, ma anche presso il CUP del piano terra, dove avvengono le prenotazioni e le accettazioni. Tutto questo ha significato un considerevole aumento di impegno da parte dei Volontari AVO, tant'è che i servizi, già intensificati, lo saranno ulteriormente non appena verrà concluso il periodo di tirocinio dei nuovi aspiranti volontari.

Nel mese di marzo 2010 si prevede anche l'arrivo della Gastroenterologia che attualmente si trova in via Chiabrera. Un'altra novità riguarda l'allestimento (in corso) e l'entrata in funzione, a breve termine, del nuovo acceleratore nel Reparto Radioterapico, che ridurrà così, in maniera ragguardevole, le attese dell'utenza. Questo, nel consentire di trattare una schiera di pazienti notevolmente più numerosa di quella attuale, richiederà da parte nostra un'estensione del servizio nelle prime ore pomeridiane.

Si cercherà di soddisfare le nuove esigenze dell'Accoglienza e della Radioterapia, "spalmando" in modo equo l'ingresso delle "nuove forze" arrivate dall'ultimo corso base.

Luciana Navone Nosari

Dal Mauriziano

A seguito della Conferenza Aziendale di Partecipazione avvenuta in data 7 Gennaio 2010 presso l' Ospedale Mauriziano, a cui ha partecipato anche il Vicepresidente Piero Garelli, sono stati costituiti tre gruppi di lavoro ed è stato fissato un calendario di incontri a cui parteciperanno, come richiesto dalla Direzione Sanitaria, nostri volontari in rappresentanza dell' Associazione.

I Gruppi di lavoro sono i seguenti:

- Analisi, criticità e proposta di azioni di miglioramento del CUP, Ambulatori e Sale d' attesa.
- Sviluppo dell'umanizzazione nel rapporto mamma-bambino: promozione dell'allattamento moderno.
- Progettazione dei nuovi Centro Prelievi e Centro Pre-Ricoveri.

A questi nuovi gruppi di lavoro si aggiunge la nostra presenza e partecipazione a Comitati e Commissioni già attive, e precisamente: Comitato Ospedale senza dolore, Commissione Ristorazione e Gruppo di Coordinamento delle attività di volontariato espletato in Ospedale (Sportello del Volontariato).

Maria Palma Tivegna

Dal Regina Margherita

Come ogni anno, per le festività natalizie, le autorità torinesi fanno visita ai piccoli del "Regina Margherita" per portare i doni. Il Sindaco Sergio Chiamparino è passato in vari reparti tra cui il DEA.
La sig.ra Lalla Cerrato dell'URP ha richiesto la presenza dell'AVO avendo apprezzato il prezioso contributo dato in ottobre per l'allestimento della sala d'attesa.
Erano presenti il Direttore generale dott. Arossa, il Direttore sanitario dott. Cantucci ed il Primario DEA dott. Urbino.

Alfia Gandolfo

CRONACHE

Premiazione di Maria Luisa Gallino

In data 4 dicembre 2009, presso la Sala Rossa del Comune di Torino, il Consiglio dei Seniores (la Consulta delle persone anziane di Torino), ha rigraziato gli anziani che "operano in silenzio per gli altri".

Tra i premiati c' era anche la nostra collega Maria Luisa Gallino, volontaria presso l' Ospedale Mauriziano.

E' stata una bellissima cerimonia che ha commosso tutti: i premiati, gli invitati e tutti i presenti. Il Dr. Bersani, attuale Presidente del Gruppo Seniores, ha saputo creare un' atmosfera d'altri tempi fatta di gentilezza, di stile, di pacatezza, di profondo e sincero apprezzamento per le qualità di ciascun candidato.

Cosa dire di Maria Luisa? Per l' Ospedale Mauriziano rappresenta una pietra miliare. Tra pochissimi anni compirà ben 30 anni di servizio! Traguardo che lei intende raggiungere ad ogni costo. Un detto, molto conosciuto, recita: *" nella botte piccola sta il vino buono "*. Ecco, lei è proprio così: minuta, elegante, riservata ma con una vitalità incredibile e una voglia di vivere che contagia tutti coloro che hanno la fortuna e il privilegio di conoscerla. Nell' arco di tutti questi anni che ha operato al Mauriziano, Maria Luisa non ha fatto altro che seminare, seminare e seminare crescendo schiere di nuovi volontari che bene hanno recepito il delicato compito del nostro servizio. E ha lasciato in loro, come anche in me che la conosco ormai da circa otto anni, un' impronta che difficilmente potrà essere cancellata.

A lei, che continua ad operare attivamente, congratulazioni da parte di tutti ed il mio grazie per quello che ha fatto, che continua a fare e per i saggi consigli che più volte mi ha dato.

Maria Palma Tivegna

Turin Tales

Il 15 dicembre scorso, in via Toselli 1, è avvenuta la presentazione dell'antologia *"TURIN TALES, un caffè a Torino"*, che ha visto una folta partecipazione di Volontari AVO e non solo.

Nel ricordare che i diritti d'autore derivanti dalla vendita di questa antologia saranno devoluti interamente all'AVO di Torino, segnaliamo che il volume è reperibile in numerose librerie della nostra città, tra cui Fogola, Legolibri, COOP, Luxemburg, Il mondo delle meraviglie, FNAC, L'Albero delle parole.

Nei prossimi mesi sarà possibile assistere ad altre presentazioni del libro presso il Circolo dei lettori e alcuni dei caffè storici citati nei racconti.

Luciana Navone Nosari

IDEE PER STARE MEGLIO

a cura di Lucia Nicoletta

La respirazione addominale o diaframmatica

Provate a mettere una mano sulla pancia e a fare un bel respiro. Se durante l'inspirazione non sentite che la pancia si gonfia, probabilmente avete una respirazione alterata. Non vi preoccupate, fate parte della numerosa schiera di persone che, nei paesi occidentali, respira prevalentemente con il torace.

La cultura orientale, con tutte le sue arti di meditazione, considera la respirazione come un aspetto importantissimo nell'equilibrio fisico e psicologico dell'individuo. Per questo motivo nel corso dei secoli sono state sviluppate diverse tecniche basate sul controllo del respiro e sul corretto utilizzo di un organo fondamentale: il diaframma.

Il diaframma, anatomicamente, è una lamina muscolotendinea composta da due cupole (destra e sinistra) che divide la cavità toracica da quella addominale e che si contrae durante l'inspirazione e si rilascia durante l'espirazione.

Come detto poc'anzi, abbiamo la tendenza a respirare prevalentemente con la porzione superiore delle costole (respirazione "alta") e per di più in modo accelerato e superficiale con conseguente carenza di espirazione. Manteniamo quindi per tutta la giornata un blocco inspiratorio: in parole povere non buttiamo fuori l'aria quasi mai.

In questo modo il diaframma rimane bloccato in basso e si rischia una sua retrazione per scarso utilizzo.

Per analizzare quali disfunzioni può portare un diaframma che non lavora bene, occorre sottolineare che questo organo intrattiene a livello muscolare e viscerale importanti relazioni con vari organi vitali, quali il fegato, lo stomaco e la milza, nonché con due importanti muscoli (per i più curiosi questi muscoli si chiamano "psoas" e "quadrato dei lombi").

Inoltre presenta diversi legamenti che lo mettono in comunicazione con il cuore e con il colon e presenta orifizi attraverso cui passano l'aorta, l'esofago e la vena cava inferiore.

È scientificamente accertato che una corretta respirazione

- mantiene in salute l'apparato respiratorio, prevenendo affezioni croniche quali l'asma, la bronchite e l'enfisema;
- migliora le funzioni digestive e la regolarità intestinale;
- porta beneficio alle disfunzioni ginecologiche. (Ricordiamo che il diaframma è il "motore" del parto);
- facilita una postura migliore e previene i dolori lombari;
- migliora la fonazione;
- migliora i processi metabolici e circolatori dell'intero organismo;
- porta benefici alla pressione sanguigna.

Il diaframma inoltre, riveste una grande importanza anche sul piano emozionale e aiuta a controllare l'insorgere degli stati d'ansia, dell'eccessiva emotività e dello stress, favorendo una maggiore capacità di concentrazione e rilassamento.

Come abbiamo visto, sbloccare il diaframma può veramente creare un benessere a 360 gradi; quindi ritagliamoci almeno dieci minuti al giorno per compiere questo semplice esercizio che trascrivo pari pari da un ottimo manuale:

"Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare…

Poi mettete una mano sulla pancia e una sul petto, cercate di inspirare col naso gonfiando la pancia e lasciando fermo il torace, poi espirate con la bocca aperta sgonfiando la pancia. L'aria deve uscire in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.

L'uso delle due mani serve a prendere coscienza del movimento e a capire se state lavorando con la pancia o facendo intervenire le coste durante l'inspirazione.

Attenzione a non forzare, perché potreste andare incontro a iperventilazione e avvertire giramenti di testa. In questo caso fermatevi e ricominciate pian piano.

Ogni esercizio di rieducazione respiratoria deve partire da una presa di coscienza del proprio corpo: ciò vi consentirà il passaggio graduale e spontaneo da una respirazione toracica ad una respirazione addominale o diaframmatica".

La respirazione è VITA!

…buona respirazione a tutti…

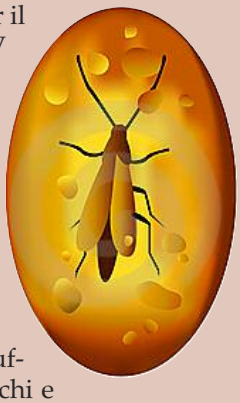
CURIOSITA'

a cura di Jolanda Boyko

AMBRA E CORALLO NELLA FARMACOPEA DELLA PREISTORIA

Queste pietre che non sono pietre (l'ambra è una resina fossile e il corallo è uno scheletro calcareo) avevano già destato la curiosità degli uomini della preistoria.

L'ambra destò interesse per la luminosità e trasparenza, per le proprietà elettrostatiche, per il profumo quando viene bruciata e per il calore che emana quando la si tocca. Tra il VII ed il V secolo A.C. la gemma dal calore del sole che i greci apprezzavano più dell'oro, proveniva dalle regioni baltiche e veniva depositata nei grandi empori sul delta padano dove si creavano amuleti, gioielli, sculture, pendenti, impugnature di spade.



Anche il corallo ha una lunga storia che risale addirittura al X millennio A.C. Grande diffusione ebbe nell'estremo oriente al seguito di Alessandro Magno. Plinio si allarmò per il rischio di estinzione della qualità più pregiata (quella siciliana).

Il corallo era collegato alla simbologia del sangue che pulsa e si rinnova e quindi a quello della vita e, dai cerimoniali pagani, è passato alla tradizione cristiana, come pegno di risurrezione.

Ambra e corallo vengono ricordati nella farmacopea romana. I suffumigi dell'ambra venivano usati per curare le malattie degli occhi e della gola; il corallo veniva utilizzato come ornamento che aiuta in guerra ed in amore e che durante la navigazione tiene lontani gli incubi. Se tritato e miscelato a liquidi si riteneva un ottimo emolliente per la milza, per curare la febbre, le ulcere ed i rigurgiti di sangue.

Dell'efficacia di simili ricette è lecito dubitare, ma non è forse vero che anche oggi l'utilità della medicine spesso risiede nell'effetto placebo?

5 x MILLE:

una possibilità per sostenere finanziariamente l'Associazione in occasione della prossima presentazione della denuncia dei redditi.

Con la dichiarazione dei redditi è possibile destinare il 5 per mille dell'IRPEF all'AVO TORINO.

E' sufficiente apporre la propria firma

e indicare il codice fiscale dell'AVO TORINO

97503860013

negli appositi riquadri del modello 730, dell'Unico o del modulo CUD.

La destinazione del 5 per mille non determina maggiori imposte da pagare, né impedisce la scelta dell'8 x mille.

A dicembre 2009 sono stati erogati € 10.165,72 relativi agli anni 2006/2007.
Come previsto dalla legge, tale importo sarà utilizzato entro un anno dal ricevimento per la realizzazione di progetti approvati dal Consiglio Esecutivo.

ADOZIONI

Nel corso dell'anno 2009 abbiamo effettuato (come stabilito nell'Assemblea 2009) due adozioni a distanza presso l'Associazione Missioni don Bosco Valdocco Onlus.
Le adozioni prevedono una borsa di studio per corsi professionali della durata di due anni.
Con il nostro contributo due giovani, un ragazzo indiano ed una ragazza congolese, potranno frequentare un corso professionale di sartoria.

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 / I.S.I. *Informazione Sanitaria Immigrati* / Neurologia / Ortopedia / Pronto Soccorso / Pediatria / 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 / Reparto Accettazione (P.S.) / Day Hospital Oncologico

San Giovanni Bosco: Geriatria / Reparto Ortopedia / Medicina B

Maria Adelaide: Recupero Funzionale

Centro Diurno Aurora: Assistenza malati di Alzheimer

Presidio Psichiatrico "Villa Cristina": Assistenza malati psichici

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