ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI TORINO

AVO TORINO INFORMA

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

NUMERO 54 GIUGNO 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

Tra ciò che penso, ciò che voglio dire, ciò che credo di dire, ciò che dico, ciò che credete di ascoltare, ciò che ascoltate… ci sono almeno sei differenze!

Questa massima ci mette sull'avviso che la comunicazione è una corsa ad ostacoli.

E dal momento che la vita è fatta di relazioni e non può realizzarsi in solitudine, si capisce l'importanza della comunicazione.

Le "*Riflessioni scomode*" di Dario dal titolo "*Chi sono i competenti?*" hanno catapultato il mio pensiero alle dinamiche della comunicazione. Con un salto di fantasia si sono materializzati due personaggi, protagonisti di famosi romanzi: Renzo Tramaglino e Pinocchio.

Renzo, nel III° capitolo dei Promessi Sposi, si reca dall'avvocato Azzeccagarbugli a chiedere illuminati consigli sull'intricata vicenda per sposare Lucia. Mi sembra di vederlo: è impacciato, è in profonda soggezione davanti ad un signore, a un dotto, a uno che ha studiato. Dal canto suo l'avvocato sa che ha di fronte un uomo semplice ed incolto. Il contesto in cui avviene il colloquio è uno stanzone disordinato, pieno di scaffali con libri polverosi, seggioloni di imponenti dimensioni e, alle pareti, ritratti di imperatori romani.

Azzeccagarbugli non rinuncia ad un linguaggio giuridico, come un attore che vuol far colpo sul suo pubblico. A volte però il linguaggio è più comprensibile, ma sempre orientato verso un "bisognoso cliente".

E' vero, siamo nel Seicento, ma in qualche modo l'episodio è di attualità. Pensiamo ad ogni volta che abbiamo necessità di districarci in pratiche di ricorsi, denunce, offese, abusi e dobbiamo rivolgerci a persone esperte. Milioni di leggi, leggine e commi, sovente ambigui, richiedono interpretazioni e ci impongono di avvalerci di "competenti" che si esprimono in linguaggi di difficile comprensione per i non addetti ai lavori.

I cittadini confidano di essere ascoltati, capiti, ma anche a loro volta, di capire. E soprattutto sperano di non finire come Renzo che, a causa di un equivoco, al termine dell'incontro viene cacciato via con le seguenti parole: *"Imparate a parlare: non si viene a sorprender così un galantuomo"*.

Se Renzo deve confrontarsi con il burocratese e il politichese, Pinocchio si scontra con il medichese. Il nostro burattino è a letto e la fata chiama tre medici per sapere da "lor signori" se è vivo o morto. Il corvo proclama che può essere vivo o anche morto, la cosa non è certa. Pinocchio ha qualche fremito e singhiozza. La civetta allora sentenzia:"*Mi duole contraddirvi, mio illustre amico e collega… Quando un morto piange è segno che è in via di guarigione*". Replica il corvo: "*Mi dispiace illustre amico e collega ma per me quando il morto piange, è segno che gli dispiace a morire…*"

Il grillo parlante dice la sua: *"Io dico che il medico prudente quando non sa quel che dice, la miglior cosa che possa fare è quella di stare zitto!"*.

Tutti sanno, tutti parlano, e intanto il povero Pinocchio…

Lo so, è solo una favola per bambini. Non ci sentiamo però anche noi a disagio quando ci troviamo di fronte a medici, dotti e sapienti che ci forniscono pareri diversi? Non ci sentiamo fuori luogo quando tutti parlano, giudicano, valutano e noi non riusciamo a capire quale sia esattamente il problema e cosa c'è che non va?

Molti medici cercano di semplificare il loro linguaggio consapevoli che a volte bastano parole più semplici per evitare inutili allarmismi nel paziente. Evitano l'uso di parole inglesi e tecnicismi che potrebbero creare ansia, consapevoli che "comunicare meglio" è gia "curare".

Non è così anche per noi volontari? Imparare a valutare il contesto e l'interlocutore, imparare a correggere i nostri errori e cercare di essere autentici, credibili, chiari e comprensibili non è già terapia dell'amicizia?

Ho divagato un po' troppo tra personaggi, episodi, massime e riflessioni personali.

È il momento dei saluti e li faccio aggiungendo un'immagine in copertina: quella virtuale di un abbraccio a tutti i lettori da parte della redazione e mia.

Con gli auguri per un'estate serena.

In questo numero

pag. 2 Editoriale

pag. 3 Riflessioni scomode
- *Chi sono i "competenti"?*

pag. 4-5 Formazione
- *I valori morali, bussola della nostra vita - Il perdono -*

pag. 6-7 Il bene che non fa rumore
- *Una banca... davvero speciale!*

pag. 7 AVO Giovani
- *Metti una sera a cena*

pag. 8 Oggi in bacheca
- *60° corso di formazione di base*
- *Un incontro speciale*
- *Amo questo servizio...*

pag. 9-10 Cronache e Appuntamenti

pag. 11 Notizie AVO Regionale Piemonte

pag. 12-13 Notizie dagli Ospedali

pag. 14 Idee per stare meglio
- *Scrivere può essere una cura per l'anima*

pag. 15 Curiosità
- *Astrologia medica*

pag. 16 Dove siamo

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

RIFLESSIONI SCOMODE

di Dario Oitana

CHI SONO I "COMPETENTI"?

«Come è noto…», «secondo il famoso detto di…», «come voi tutti sapete…».

Ma quanto viene esposto non è per niente noto, il detto non è famoso, anzi è del tutto sconosciuto. E' solo uno dei trucchi di cui il preteso competente si serve per mettere in inferiorità gli ascoltatori. Un altro espediente largamente messo in atto per mettersi al di sopra del "volgo" è comunicare attraverso un linguaggio astruso, per iniziati: a seconda dei casi si userà il "politichese", "l'economese", il "medichese", in una parola il "competentese". Attraverso questo mezzo l'oratore (o lo scrittore, il saggista) non cerca di informare ma solo di umiliare chi ascolta o chi legge.

Anche l'ambiente aiuta il "competente" che di solito è situato al di là di una cattedra, di un lungo tavolo, possibilmente in posizione elevata. L'immagine va curata scrupolosamente: se è medico, o scienziato, meglio presentarsi in camice bianco.

Affinché possa trasmettere con efficacia, non informazioni frutto delle sue reali competenze, ma un'apparenza di competenza e il prestigio di cui si ammanta, l'aspirante competente deve controllare i gesti e il tono di voce; le sue asserzioni devono essere prive di ogni esitazione. L'argomento trattato risulta problematico, qualcuno contesta le tesi dell'autore? Ogni tentennamento è bandito, il dubbio non è comunicativo! Le obiezioni degli avversari vanno ignorate oppure demolite e ridicolizzate in modo sprezzante.

Pinocchio circondato da dotti, medici e sapienti...

I sedicenti competenti vengono incoraggiati da chi, incompetente, esige sempre risposte certe. La sicurezza rassicura, il dubbio disturba! La competenza viene consacrata, incoronata d'alloro dal consenso generale. Quanto più numerose sono le persone che si fidano del competente e quanto più salda è la fiducia, tanto più la competenza è garantita. Ma, se ciò fosse vero, i personaggi più competenti del Novecento sarebbero Hitler, Mussolini, Stalin, Mao…E ora, forse, i competenti più gettonati sarebbero i comunicatori più abili nel campo della politica, della pubblicità, dello spettacolo, dei *talk show*!

Il competente, per essere più convincente, deve anche indossare i panni di un cultore delle scienze esatte. Un'esibizione di numeri, un buon apparato di calcoli, statistiche, formule e grafici, vengono incontro alla passione per l'ordine e la prevedibilità tesa ad esorcizzare la complessità e l'imprevedibilità della vita.

Ogni competenza dovrebbe essere sottoposta al giudizio di una critica equilibrata. Invece accade che ad una dogmatica sicurezza si contrapponga una sicurezza eguale e contraria. Alla presunzione dei medici si risponde con il luogo comune della malasanità. La cieca fede si capovolge in acritica diffidenza pronta a denunciare sempre e dovunque negligenze e speculazioni. E non ci si accorge che spesso, dietro a tali denunce, si nascondono *sponsor* che suggeriscono costose cure in Italia e all'estero. Oppure viene proposta una medicina alternativa. Il più delle volte è una cosa seria, ma talvolta assume colori religiosi, esotici, miracolistici. Niente di nuovo. Una volta si diceva: *«Se il malato guarisce, è la Madonna che l'ha salvato. Se il malato muore, è il dottore che l'ha ammazzato!».*

Che fare allora? Non fidarsi mai dei "competenti"? Tutt'altro. Diamo piena fiducia ai competenti che, per essere veramente tali, sono consci dei loro limiti e hanno il coraggio di dire ogni tanto *«forse»* e *«non so»*.

Ognuno di noi, in ogni momento della vita, deve fare suo l'umile e prezioso insegnamento di Socrate: *«La vera sapienza consiste nel sapere di non sapere»*. Il vero competente (nella professione, nella società, nella famiglia) è disposto, a qualsiasi età, a riconoscersi ignorante, a imparare dai propri errori, a imparare anche da chi è fornito di un titolo di studio inferiore al suo.

E viceversa ognuno può, nell'ambiente di lavoro, coi propri parenti e amici e - perché no? - anche nel servizio di volontariato, anche negli ospedali, "insegnare" e suggerire qualcosa a chi ricopre un incarico di responsabilità.

Certamente come volontari saremmo ridicoli nella veste di dilettanti presuntuosi, di grilli parlanti. Se ci sembra di essere in grado di avanzare qualche osservazione, non è il caso di farlo immediatamente e individualmente, ma cerchiamo di farlo con cautela, insieme ad altri volontari.

Un principio deve guidare la vita di ciascuno: qualsiasi organizzazione sociale, comunità nazionale, famiglia, struttura sanitaria, non deve essere un cieco meccanismo in cui ogni rotellina trasmette all'altra gli ordini ricevuti. Come diceva don Milani, *«l'obbedienza non è più una virtù, ma la più subdola della tentazioni…ognuno si senta l'unico responsabile di tutto».*

Alla comoda pigrizia che ci costringe ad essere eterni minorenni, eterni incompetenti, eterni esecutori di ordini, eterne pecore che seguono il gregge, occorre sostituire l'assunzione dello scomodo peso della libertà, l'esaltante e inquietante coscienza di essere tutti competenti nel vivere la nostra vita.

a cura di Elena Ferrario

I VALORI MORALI, BUSSOLA DELLA NOSTRA VITA

IL PERDONO

Volete essere felici per un attimo? Vendicatevi. Volete esserlo per sempre? Perdonate.
Henri Lacordaire

Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.
Sacre scritture

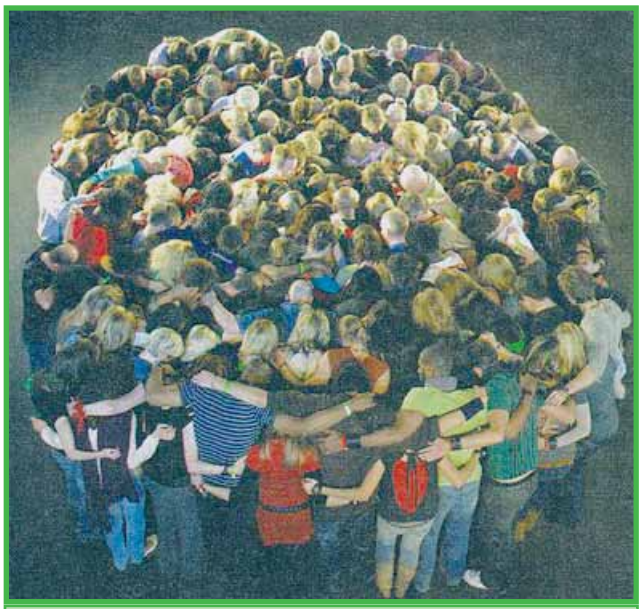
Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse:" Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?"
E Gesù gli rispose:" Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette".
Matteo 19, 21-22.

In una pagina autobiografica un noto psicoterapeuta racconta che una sua cara amica aveva l'abitudine di chiedere a chi incontrava: qual è la cosa più importante di tutte? Le risposte erano quasi sempre le stesse: la salute, volersi bene, la sicurezza economica. Venne il giorno in cui quest'amica curiosa pose la stessa domanda a suo padre. La risposta fu immediata, semplice e tranquilla: il perdono. Il valore di quella risposta può essere capito pienamente solo conoscendo la storia di quel padre. Era ebreo e tutta la sua famiglia era stata sterminata nell'Olocausto. Lui, unico scampato, ce l'aveva fatta a ricominciare: sposatosi, era nata lei, quell'amica tanto curiosa.

Tutti abbiamo presenti gli orrori dell'Olocausto e possiamo dunque immaginare lo strazio provato da quel padre: un dolore immane, da impazzire. Eppure lui è stato capace di perdonare come altri del resto l'hanno fatto.

Alcune dirette televisive, nel corso di questi anni, ci hanno rimandato le immagini di mogli, di figli, di padri , privati dei loro cari dalla furia omicida di spietati assassini, nell'atto di concedere il perdono agli uccisori, davanti alla bara dei propri congiunti. Gesti come questi attutiscono in parte la fosca impressione che l'umanità stia sprofondando a poco a poco nella barbarie e ci dimostrano che perdonare non è un'impresa impossibile.

Vogliamo provare a sognare per un momento? Domani, svegliandoci, apprendiamo la notizia che tutti hanno perdonato quello che c'era da perdonare e tutti hanno avuto il coraggio di chiedere scusa per le ingiustizie commesse. Finite le guerre tra popoli, le nazioni in conflitto tra loro hanno riconosciuto le une alle altre il diritto di esistere, senza paura e in libertà, dimenticando torti fatti e ricevuti, che avvelenavano la vita di tutti! Il sogno continua: scopriamo inoltre che anche i singoli individui hanno perdonato gli uni agli altri ogni ingiustizia, smettendola di rimuginare sul passato e creando un presente di più armoniosa convivenza. Non sarebbe meraviglioso? Tireremmo tutti un gran sospiro di sollievo. Chissà quanti scoprirebbero per la prima volta la meraviglia di non dover rivivere di continuo eventi morti e sepolti da un pezzo. Quanti malanni in meno! Meno ulcere gastriche, meno tumori, meno depressioni. E che risparmio di energie! Quanto veniva investito in odi, recriminazioni, vendette, pregiudizi, tornerebbe in circolazione e sarebbe impiegato in mille progetti creativi, pieni di fantasia.



Sognare che i singoli hanno perdonato gli uni agli altri

Tutto questo però accade di rado. C'è molta riluttanza a perdonare. Si pensa che il perdono sia un segno di debolezza; sembra di avallare un'ingiustizia e di perdere una partita. E' ancora ben viva in molti la legge degli antichi che recitava: occhio

per occhio, dente per dente. Persino Freud, il padre della psicanalisi, si era mostrato contrario al perdono. Lo riteneva una pretesa assurda e incomprensibile, dannosa per la salute psichica dell'individuo, in quanto l'Io di ogni persona, scontrandosi con pulsioni interne troppo forti , avrebbe provocato o una rivolta o la nevrosi. Del resto, come si fa a perdonare un sopruso che è andato avanti per anni, una calunnia che ci ha rovinato la vita, un tradimento che ha disintegrato una famiglia? Quale parola, quale somma di denaro possono ripagare la morte di un bambino investito da un guidatore ubriaco? Il risentimento, la rabbia, il desiderio di vendetta o di punizione della persona che ha perpetrato l'offesa, sono reazioni istintive del tutto inevitabili.

Eppure, per quanto sorprendente possa sembrare, la moderna psicologia si interessa sempre di più al perdono, avendo constatato che il successo di una terapia è spesso favorito dalla capacità di perdonare di un paziente. Il perdono infatti implica la liberazione da un nemico interno, costituito dall'odio. L'odio, come l'amore, è un sentimento molto forte, che può legare indissolubilmente ad una persona e che dunque fa sì che l'offensore sia sempre nei pensieri dell'offeso, nei suoi ricordi, nei suoi progetti. L'odio imprigiona, crea dipendenza e ossessione. Per questo, dal punto di vista psicologico, il perdono viene considerato un valido strumento terapeutico: lenisce la sofferenza, permette di riguadagnare fiducia in se stessi e talvolta ricostruisce su basi nuove relazioni spezzate.

Ma va chiarito che perdono non significa condono. Perdonare significa solo non voler continuare a nutrire rabbia o odio per il torto subìto molto tempo fa e smettere di rovinarsi la vita. Perdonare sì, ma avendo ben chiaro il danno che ci è stato fatto e premunendoci affinché non si ripeta.

Dal punto di vista razionale ed emotivo il perdono richiede tempo: può avvenire solo dopo l'intervento di un processo mentale capace di far tacere il risentimento, la rabbia, il desiderio di vendetta o di punizione della persona che ha inflitto l'offesa. Ecco perché molte persone hanno difficoltà a perdonare. Il gesto del perdono è solo l'ultimo atto di un lungo processo. Il perdono non comporta neppure l'obbligo della riconciliazione: se ci sarà, tanto meglio, ma vi possono essere valide ragioni per scegliere di non vedere più il proprio offensore (che, tra l'altro, potrebbe anche non essere più in vita) .

Ma allora, il perdono in cosa consiste? Il perdono è l' atto interiore di fare la pace con il passato e di chiudere finalmente i conti. Dal punto di vista etimologico, "perdonare" significa concedere un dono: è così in tutte le lingue europee, dall'inglese *forgive* al francese *pardonner* al tedesco *vergeben*. Certo, il processo del perdono richiede meno sforzi affettivi e di pensiero se l'offesa non è grave, se non è intenzionale, se l'offensore mostra rammarico e chiede scusa. Comunque, in ogni caso, entrare nella logica del perdono vuol dire immergersi nella sfera della pura gratuità, del puro amore. Per poterci arrivare, due sono le tappe fondamentali da percorrere. In primo luogo si tratta di vincere i propri istinti reattivi di natura e sappiamo bene quanto sia difficile far sbollire la rabbia se abbiamo subìto un'ingiustizia, se qualcuno ha parlato male di noi, o ci ha truffati, o non ha mantenuto una promessa, o ci ha fatto una prepotenza.

L'altro fattore che aiuta a perdonare è lo sforzo di prendere in conto la logica di chi ha perpetrato l'offesa. Riuscire a mettersi nei suoi panni, cercare di capire le sue traversie evolutive, comprendere la sua sofferenza - non solo la nostra - è l'unico mezzo per poter intendere perché l'offensore ha fatto ciò che ha fatto. Il gesto del perdono diventerebbe più facile se anziché restare ancorati alla logica di un mondo diviso in due: giudici da una parte e condannati dall'altra, ci considerassimo tutti persone che fanno errori a volte tremendi - perché l'errore è tipico dell'essere uomini - e se avessimo l'umiltà di non ritenerci i detentori della giustizia.

Il perdono - **Carolina Ferrara**
(olio su tela)

Un'ultima considerazione: sarebbe un pensiero scorretto credere che il perdono si riduca all'assenza di rancore; una specie di vuoto, di cancellazione dei sentimenti, oppure che sia il semplice sollievo per la fine di una tensione come avviene per un muscolo che si rilassa dopo un enorme sforzo. Il perdono, per chi riesce ad entrare nella sua logica paradossale, è una qualità positiva. E' uno stato sublime di gioia, di fiducia negli altri, di generosità traboccante (anche in mezzo alla sofferenza più grande!), che libera da una catena di orrori. Chi non riesce a perdonare, chi trascina la propria vita in uno stato permanente di rabbia e di rancore, resta prigioniero degli istinti di natura di cui abbiamo ampiamente parlato. La capacità di perdono invece, con la pienezza della gioia che ne consegue, non ci è data dalla natura ma è una faticosa conquista della libertà dell'uomo purché egli lo voglia.

IL BENE CHE NON FA RUMORE

di Marina Chiarmetta

UNA BANCA... DAVVERO SPECIALE!

Incontro con il dott. Giorgio Crua Presidente di B.R.A.M.S.
(Banca per il Recupero di Attrezzature e Materiale Sanitario)

Il dott. Giorgio Crua, torinese, pediatra presso l'Ospedale Regina Margherita, ha svolto attività di pediatria di base prima a Torino e poi presso l'Asl di Moncalieri. E'stato consulente pediatrico presso il C.T.O.

Anche la moglie Gianna è pediatra. Ha tre figlie e quattro nipoti.

La prima cosa che mi ha detto il dott. Crua quando ci siamo incontrati nel suo studio a Moncalieri, è stata l'affermazione quasi incredibile che, se tutto il materiale sanitario usato e scartato dei paesi europei fosse mandato nei paesi del terzo mondo, dove il problema più urgente è quello della fame, l'80% delle situazioni di carenza medica e sanitaria sarebbe risolto.

Il dott. Crua mi racconta una bella storia che qui riporto quasi integralmente.

"B.R.A.M.S. è nato come *Service* dal *Rotary Club* di Moncalieri nel 1999 ed ha quindi festeggiato da poco il decimo anno di attività.

L'idea è nata dalla richiesta di latte in polvere per l'infanzia e di medicinali proveniente dalle Suore di san Gaetano, missionarie che operano in Togo e nel Benin. Per un pediatra, reperire questo prodotto è stato relativamente facile: latte ed alimenti per l'infanzia sono regolarmente partiti.

Il dott. Giorgio Crua nel suo studio

Da un'indagine è emerso che le stesse suore gestiscono un dispensario in Togo in cui l'affluenza giornaliera di ammalati è di circa 120-130 persone affette da tutte le patologie possibili (malaria, AIDS, tubercolosi, disturbi intestinali, parassitosi, ecc.) e che il presidio ospedaliero più vicino è a 60 km. Si è pensato allora di allestire per le suore che vi operano un laboratorio di analisi, che fosse in grado di fornire i primi accertamenti più semplici, ma essenziali per la sopravvivenza.

Il laboratorio funziona da più di dieci anni con risultati strabilianti.

Un analogo laboratorio è stato allestito in Perù ed un terzo è in funzione in Guinea.

Abbiamo chiesto ai responsabili dell'Ordine Ospedaliero Fatebenefratelli che gestisce un ospedale in Togo di 400 posti letto, se poteva interessare materiale sanitario. Oltre all'accoglienza entusiastica della proposta, è nata anche una grande amicizia.

Abbiamo inviato una camera iperbarica, ambulatori di endoscopia, concentratori d'ossigeno, ecografi, apparecchi radiografici, letti ed aspiratori da sala operatoria, letti per degenza, elettrocardiografi, ferri chirurgici, medicinali in genere e protesi con relativo strumentario.

Nel frattempo altre numerose associazioni ci hanno interpellato per aiuto. La maggior parte sono enti religiosi che si rivelano essere i *partner*s più affidabili. Abbiamo risposto positivamente a quasi tutte le richieste. Al momento sono ben trenta i paesi interessati, sparsi in tutto il mondo (Africa, Asia, America Latina, Europa dell'Est).

Tutto quello che recuperiamo, viene controllato e revisionato. Le apparecchiature RX vanno inviate munite di certificazione autenticata di un esperto qualificatore, comprovante il loro stato di funzionalità.

Per il recupero di tutto il materiale può bastare una semplice dichiarazione di ritiro. Per le Asl bisogna essere una O.N.G. (Organizzazione non governativa) . Il nostro *Rotary* è riconosciuto ONG dal Ministero Affari Esteri come "Nuovi spazi a servire."

Questo successo è soprattutto merito della fitta rete di collaboratori che nel frattempo si è formata, *in primis* i miei famigliari, i soci del *Rotary* e soprattutto i tecnici che prestano la loro opera spesso a titolo gratuito.

L'impegno che ci ha dato grande soddisfazione è stato l'invio della camera iperbarica e anche il laboratorio di endoscopia.

La camera iperbarica sembra che costituisca l'unica terapia valida per il "morbo di Buruli", una malattia da noi poco conosciuta ma in Africa molto diffusa, malattia devastante che attualmente comporta putroppo l'amputazione delle zone colpite (mani, piedi,ecc…)

Per quanto concerne l'endoscopia basti pensare a quanti interventi chirurgici possono essere evitati grazie

ad una semplice indagine endoscopica. E dovete pensare che con le spaventose condizioni igieniche e la primitività dei comportamenti quando viene compiuto un intervento operatorio, la probabilità di infezioni gravi è altissima.

In questi dieci anni di ricerche abbiamo recuperato ed utilizzato anche materiale non prettamente sanitario: abbiamo allestito una scuola tipo arti e mestieri, una falegnameria, un calzaturificio, un laboratorio per panificazione, due maglifici, due pasticcerie, un bar e concludo con quella che mi piace considerare la 'nostra metropolitana leggera in Africa'. Abbiamo fatto un'adozione a distanza di cento bambini come Rotary, adozione che comporta anche l'obbligo scolastico. Avendo saputo che la scuola può distare dal villaggio anche 10 km, percorso lungo, specie se fatto a pancia vuota, ci siamo attivati per reperire gratuitamente altrettante biciclette senza doverle acquistare; il bello è che sono felicemente giunte a destinazione.

In questi anni sono capitati diversi episodi curiosi e tra questi il più singolare è stato la richiesta dell'Ospedale in Benin di un affettacipolle industriale (trovato con una semplice telefonata). Alla nostra domanda circa la necessità di tale apparecchio, ci è stata fornita la più disarmante delle risposte: *"Serve alle donne che affettano a mano 4/5 camion di cipolle per poi essiccarle. Questo perché le cipolle durante la stagione del raccolto vengono vendute ad un prezzo irrisorio a causa della loro abbondanza, poi raggiungono prezzi esorbitanti".*

Mentre sto chiacchierando con il dott. Crua il telefono squilla molte volte; la richiesta di un ventilatore per sala operatoria si incrocia con quella di più di mille paia di scarpe, di sedie da dentista e di apparecchiature per raggi X. Apprendo così che anche numerose ambulanze, debitamente revisionate, sono state inoltrate e giunte a destinazione.

La mia domanda finale al dr. Crua è la seguente: *"Non pensa lei che il nostro mondo sia sempre più caratterizzato da un esasperato individualismo e che pertanto sia difficile coinvolgere le persone in gesti di solidarietà?.* Candidamente il dottore mi risponde che questo problema non lo ha mai toccato. Intorno a lui si svolge sempre una gara di solidarietà concreta ed efficace, capace di intervenire puntualmente e di rispondere alle richieste più diverse. Auguriamoci che una storia come questa venga a conoscenza di chi potrebbe, da qualche altra parte d'Italia, creare un progetto come quello di B.R.A.M.S.

AVO GIOVANI

Metti una sera a cena

Metti una sera a cena davanti ad una pizza ben farcita, fumante ed invitante….

Questa scena potrebbe essere l'inizio di un bel libro, sì, il Libro dei Colori. Colori sgargianti e vivaci come quelli che servirebbero a descrivere la vitalità delle iniziative del gruppo A.V.O. Giovani.

Qui da noi in Italia è tradizione prendere delle decisioni attorno ad una tavola imbandita: così abbiamo fatto noi, venerdì 5 marzo, nella nuova sede della nostra associazione.

I giovani si sono confrontati seriamente ed in modo ponderato sulle loro esperienze ospedaliere, sulle rispettive motivazioni, sulle loro aspettative e sui progetti futuri.

L'esito è stato proficuo. I ragazzi hanno ribadito la necessità di incontrarsi periodicamente per condividere le proprie emozioni, ma anche i dubbi sul proprio operato. Hanno accolto positivamente la proposta di confrontarsi anche con le A.V.O. Giovani di altre città e la possibilità di dedicare alcune ore, oltre al servizio in ospedale, ad attività rivolte ad anziani o a bambini lungodegenti in determinati periodi dell'anno, come il Carnevale o il Natale.

Inoltre i giovani hanno evidenziato l'impossibilità di partecipare a riunioni o a seminari a causa degli orari poco adatti a persone che lavorano.

Da questa riunione è emerso che i giovani sono pieni di idee e di aspirazioni; il loro auspicio è che l'associazione tenga conto di questo ricco bagaglio. E' un vero peccato che i giovani intervenuti a questo incontro siano appena un terzo dei giovani volontari.

Pur non essendo numerosissimi, ci siamo resi conto che l'appartenere ad un'associazione non significa svolgere solo il proprio servizio, fondamentale, importantissimo ed insostituibile, ma anche far parte di un gruppo con il quale condividere le proprie gioie e preoccupazioni, creare momenti di formazione e di crescita.

Ci auguriamo dunque che questa nostra esperienza abbia una eco positiva su tutti i giovani iscritti all'AVO, affinché vogliano mettersi in gioco e partecipare attivamente alla vita del nostro gruppo: tutti devono convincersi che è meglio vivere da protagonisti che da lettori.

Angela De Liberato

Per maggiori informazioni sulle attività del Gruppo Giovani telefonare al consigliere dei giovani Marco Sarti cell. 349 2370918 o scrivergli una e-mail: marcosarti66@vodafone.it

OGGI IN BACHECA

60° compleanno! Questo è il traguardo raggiunto a marzo 2010 dal nostro corso di formazione di base. Ma definirlo traguardo è improprio; è meglio dire tappa, perché siamo sempre in viaggio e sempre alla ricerca del miglioramento.
In fatto di formazione, i nostri Soci fondatori avevano già le idee molto chiare e fin dal lontano autunno del 1979, avevano dato luogo al 1° corso di base (due volontari che frequentarono quel primo corso sono tutt'oggi in servizio!). Dal 1980 i corsi di formazione di base si svolgono due volte l'anno, in primavera ed in autunno.

Come sappiamo, per fare volontariato ospedaliero occorre una buona motivazione e un'adeguata preparazione.

Molte persone si avvicinano già pronte per questa esperienza, ma in altre la formazione che noi offriamo apre nuovi orizzonti che di solito spingono ad intraprendere un viaggio interiore alla ricerca di se stessi. Questo può permettere di scoprire un'infinità di risorse da mettere a disposizione degli altri.

Il nostro ringraziamento più sentito va a tutta l'équipe di Volontari, di Responsabili e di Coordinatori che, con grande disponibilità, si prodigano ogni volta per assicurare il buon andamento del corso e per inserire nelle varie strutture i nuovi volontari.

Tutti insieme cerchiamo di far cogliere alle nuove reclute un clima di autentica accoglienza, fiduciosi che presto sia da loro sentito il senso di "appartenenza" alla nostra associazione.

Roselena Testore

Un incontro speciale

Leonardo De Prospo, volontario in servizio all'Ospedale Martini, è molto orgoglioso della sua tessera di socio ordinario ancora fresca fresca: gli è stata consegnata, in un clima di gioiosa accoglienza, il 10 febbraio scorso. Abbiamo ricevuto da lui la testimonianza di un suo incontro speciale e tenero, nel lungo corridoio dell'ospedale dove lui fa servizio dedicandosi all'Accoglienza. Il suo racconto era accompagnato da una breve nota autobiografica che pubblichiamo ugualmente nella nostra bacheca, perché il messaggio di amore e di gratitudine che se ne ricava, è valido per ognuno di noi: il bene che la vita ci porta incontro deve essere in qualche modo "restituito", riversato sugli altri.
Ma lasciamo parlare Leonardo:

Dopo 15 giorni dalla mia nascita, muore mia mamma. Nel 1932 non si trovava tutto quello che c'è oggi per i bambini, ma c'era un volontariato spontaneo. Tutte le mamme del paese, a turno, venivano a nutrirmi con il loro latte, con amore, con affetto, con umiltà..

Dopo soli due mesi, ad una di queste mamme muore il figlioletto. Malgrado il grande dolore, accoglie me e mi fa crescere con il suo latte. Mi voleva tenere per sempre, ma i miei nonni materni non hanno acconsentito perchè, avendo avuto solo una figlia (cioè la mia mamma morta troppo presto), mi hanno voluto crescere loro con tanto amore, affetto e tanti valori necessari nella vita. Devo a loro e agli esempi che mi hanno dato, il dono grande della Fede che ancora oggi mi sostiene. Quando io avevo ormai vent'anni, muore mia nonna. Allora, per non lasciare solo il nonno, mi sono sposato. Il Signore mi ha dato una compagna con i miei stessi valori. Anche lei mi ha dato affetto, amore di mamma, di sorella e comprensione. Quindi ho sempre vissuto circondato da affetto, amore e valori.

Come potrei allora non trasmettere a mia volta tutto questo amore ricevuto a chi è solo, nel dolore, nella sofferenza?.

Ecco ora come si è svolto il suo incontro:

Una mattina, mentre ero di servizio all'Accoglienza del "Martini" con Margherita e Loretta, mi avvicino ad una signora anziana che camminava molto piano appogiandosi ad un bastone. *"Buongiorno! Dove va? Posso aiutarla" ?* Mi risponde: *" No, grazie, io sono di casa: vengo qui tutte le mattine, mi prendo il giornale, il caffè e poi vado nella Cappellina. Sa, io sono sola, non sono stata mai sposata"*. Dopo qualche tempo la vedo ritornare. Mi avvicino di nuovo a lei e le dico: *"Mi ha detto che è sola: cosa va a fare nella Cappellina?"* Mi risponde con un sorriso grande così: *"Vado a trovare Gesù e faccio la mia preghiera"*. Penso di non sbagliarmi se ora traduco così quel suo sorriso: *"Non sono sola perchè vado a trovare un Amico che non mi abbandona mai"*. Il 4 marzo compirà 90 anni.

Dal giorno di quell'incontro la signorina Clara è diventata la Damina dell'Accoglienza AVO: riceve da tutti noi amore, affetto e un po' di compagnia. Ogni volta, vedendoci, ci racconta qualche particolare della sua lunga vita. Volete sapere l'ultimo della serie? Quando aveva sedici anni si guadagnava già la vita: il suo stipendio era di 100 lire al mese!

"Beati quelli che si fermano con un sorriso gentile per chiacchierare un po' con me" è scritto su un biglietto che mi ha regalato la signorina Clara.

Leonardo De Prospo

Amo questo servizio e ogni venerdì esco dall'ospedale felice anche se ho dato solo un cambio, fatto sorridere un bimbo o ascoltato le paure di una mamma.

Il giorno dopo li penso uno per uno i "miei" bimbi, e qualcuno mi rimane nel cuore a lungo, forse per sempre. Talvolta è difficile accettare che una piccola vita abbia già sofferto tanto. Ma il venerdì successivo sono pronta a ripartire, e a regalare il poco che posso regalare. Un caro saluto e un abbraccio.

Loredana De Biase
(volontaria al Regina Margherita)

4ª CONFERENZA NAZIONALE DEI PRESIDENTI
La Cittadella - Assisi - 8/11 Aprile 2010

Dovete rivestire il dolore e la sofferenza di speranza; accanto all'ammalato potete essere voi stessi farmaco di cura.

Con queste parole Padre Arnaldo Pangrazzi ha invitato i volontari, durante la Messa, a perseguire la sfida lanciata 35 anni fa dal Prof. Longhini. Semplicità di cuore, intelligenza pronta, spirito vivo, ecco gli ingredienti per far sì che il nostro servizio sia sempre attuale e rispondente ai nuovi bisogni.

Sempre in cammino, aperti a nuove proposte, sapendo osare quando necessario.

Assisi - Basilica di San Francesco

La Conferenza dei presidenti nazionali ad Assisi ha voluto richiamare l'attenzione e sollecitare l'impegno di tutte le 247 AVO per sottolineare la specificità e testimoniare la validità della nostra presenza all'interno delle istituzioni.

E' stata un'occasione importante perché ha consentito momenti di conoscenza, di scambio e di confronto di esperienze. La partecipazione di tutte le AVO d'Italia è stata ancora una volta molto elevata e la gioia di ritrovarsi insieme era evidente.

Questa conferenza è stata particolarmente importante perché si è svolta alla fine di un mandato ed ha permesso di rendere visibile tutto il lavoro svolto in questi anni:

- le linee guida o schede che hanno sviluppato gli argomenti fondamentali e dovrebbero costituire l'aiuto giustamente richiesto dalle AVO;
- il Portale Federavo, ormai operativo, dove si possono trovare tutte le informazioni utili e dove sono pubblicati i progetti sviluppati dalle diverse realtà locali, oltre alle schede;
- la Giornata Nazionale AVO, l'impegno più gravoso che ha avuto un grande successo, grazie a tutti i volontari che dalla Federavo fino alle AVO più piccole si sono adoperati senza risparmio di energie ed hanno testimoniato l'orgoglio dell'appartenenza.

L'incanto della spiritualità francescana ha coinvolto i partecipanti in tre giorni di intenso lavoro. Particolarmente apprezzato , durante le diverse relazioni, è stato il tempo lasciato al dibattito, alle domande, ai dubbi e perplessità.

Un pomeriggio di una splendida giornata di sole ha dato la possibilità ai volontari di ritemparsi dalle fatiche e dall'impegno.

Grande è stata l'emozione con cui il dott. Crenna, che ha guidato la Federavo per sei anni, si è congedato da tutti i volontari. Ci siamo stretti intorno a lui in un grande abbraccio, consapevoli di avere da lui ricevuto molto.

L'Assemblea dei Presidenti ha eletto il nuovo Consiglio Federavo che per due terzi è composto dai Presidenti Regionali (molti sono cambiati, altri lasceranno entro l'anno) e per un terzo da persone nominate dall'Associazione Fondatori.

Claudio Lodoli

Il nuovo Presidente Federavo è *Claudio Lodoli.*

Il Consiglio di Presidenza è composto da:

- *Lorenzo Calucci* Vice Presidente
- *Luigia Pitascio* Vice Presidente
- *Giuseppe Manzone*
- *Gian Piero Papetti*
- *Agata Danza*
- *Valentina Congiu*
- *Elio Bozzo* (rappresentante dei giovani)

Denise Agnorelli ha dato le dimissioni per motivi di lavoro.

Auguri di buon lavoro al nuovo Consiglio.

M.C.

Fedeltà premiata

Al termine dell'Assemblea ordinaria dei soci tenutasi il 31 marzo, abbiamo festeggiato i soci che con impegno e costanza svolgono da anni il loro servizio.

Hanno ricevuto un piatto in argento per i 20 anni di servizio i soci: Margherita Gerbi Taricco e Mariuccia Allara *(I.R.V. Istituto di Riposo per la Vecchiaia)*; Carla Gianoglio Oleari *(Martini)*; Giuseppe Bergamo, Alfredo Lorenzato, Maria Matossi l'Orsa, Angelica Peano e Tina Salerno *(Mauriziano)*; Giulietta Fornasiero *(Oftalmico)*; Zina Menzato *(S.Anna)*; Lorenzo Baldon *(Giovanni Bosco)*.

I volontari con 25 anni di servizio hanno ricevuto una targa in cristallo: Clelia Quaglia *(I.R.V. Istituto di Riposo per la Vecchiaia)*; Carla Gallo Candellone, Lia Terrosi Capuano e Tersilla Vergero Peila *(Martini)* ed Emilia Pirra *(Segreteria)*.

Infine sono state consegnate 28 pergamene ad altrettanti volontari in servizio da 10 anni.

A tutti un grazie per aver contribuito alla crescita dell'Associazione e l'augurio di far parte ancora per molto tempo della grande famiglia A.V.O.

DATE DA ANNOTARE SUL CALENDARIO

6 novembre 2010

presso l'Aula Dogliotti dell'ospedale Molinette
CONVEGNO
organizzato dall'AVO TORINO su
IL VOLONTARIATO OSPEDALIERO INCONTRA LA MULTICULTURA
- La relazione di aiuto nella diversità culturale -

Conoscenza di culture diverse con l'intervento di mediatrici culturali, psicologi, antropologi, e con testimonianze ed esperienze.

16 e 17 novembre 2010

Facciamo solo cose buone

"Facciamo cose buone" è un'iniziativa di EATALY che organizza una serie di appuntamenti durante i quali un'associazione di volontariato per due sere cucina un piatto (diverso ogni sera) nei ristoranti di EATALY.

Il 50% del ricavato del piatto viene devoluto all'associazione.

EATALY ha dato anche a noi la possibilità di partecipare a questa iniziativa.

Se qualcuno è interessato a partecipare come cuoco e ha delle ricette da indicarci, si faccia avanti. Il piatto del giorno dovrà essere di carne o di pesce.

EATALY ovviamente fornirà la materia prima.

In quest'occasione avremo anche la possibilità di pubblicizzare la nostra associazione con manifesti e cartelloni.

Assemblea regionale ed elezioni del nuovo Consiglio

Addio o arrivederci è uguale, fratelli e sorelle carissimi. Perché ormai vi porto per sempre perennemente vivi nel mio cuore. Sappiate che lascio un incarico e non l'AVO; essa è ormai parte essenziale della mia vita e sono orgoglioso di appartenerle.

Con questo saluto, Giuseppe Manzone si è rivolto ai soci dell'Assemblea regionale del Piemonte il 21 marzo u.s. a Torino.

Dopo dodici anni Giuseppe ha lasciato l'AVO Regionale in cui ha ricoperto in successione gli incarichi di delegato e di Presidente. E' stato una guida capace ed appassionata, sempre proiettato sul miglioramento, attento e disponibile.

Con grande dedizione ha seguìto i problemi e le difficoltà delle diverse sedi AVO ed ha accompagnato la nascita delle nuove senza mai risparmiarsi. Ha saputo anche coltivare con intelligenza i rapporti con le istituzioni che hanno favorito un rafforzamento della nostra presenza in Piemonte.

Leonardo Patuano (a sinistra) e Giuseppe Manzone

Il nuovo Consiglio eletto nella suddetta assemblea risulta ora così composto:

- Presidente: *Leonardo Patuano* AVO Torino
- Vice Presidente: *Massimo Silumbra* AVO Cuneo
- Consiglieri: *Bartolomeo Donalisio* AVO Savigliano
  Maria Teresa Emanuel AVO Torino
  Mauro Quaglia AVO Novara
- Addetto zonale: *Marina Chiarmetta* AVO Torino
- Segretario/Tesoriere: *Renato Olivero* AVO Torino
- Revisore dei Conti: *Luigina Gallo* AVO Torino

Ecco ora il messaggio che il nuovo Presidente dell'AVO Regionale Piemonte ha voluto rivolgere a tutti i volontari:

Cari amici Volontari,

da poco più di un mese sono stato eletto Presidente dell'AVO Regionale. Spero di non deludere coloro che mi hanno concesso la fiducia.

Comunque il mio impegno sarà al massimo delle mie capacità, per il bene comune e dell'Associazione che sono stato chiamato a rappresentare a livello Regionale.

Succedere a Giuseppe Manzone, Presidente uscente, sarà impegnativo: in primo luogo per il lavoro da lui svolto in tutti questi anni, e inoltre perché i tempi cambiano, la nostra società cambia ed il nostro impegno aumenta progressivamente. Vi è infatti sempre maggiore richiesta della nostra presenza presso strutture ospedaliere e case di riposo che apprezzando il nostro servizio soprattutto per la sua qualità, fanno emergere tutta l'importanza dei nostri compiti di formazione.

Perciò il futuro si annuncia pieno di difficoltà; cercheremo di affrontarlo valutando i mutamenti che avvengono nella nostra società, ponendo la dovuta attenzione ai nuovi bisogni. Tutto ciò deve avvenire non certamente modificando il nostro modo di essere, la nostra mission, ma pensando ai futuri scenari.

Per questo motivo insieme al Cuore ci vogliono Competenza - quindi formazione - e Consapevolezza del ruolo che possiamo svolgere per la collettività.

Se ciò potrà realizzarsi, lo si dovrà soprattutto all'impegno quotidiano e silenzioso dei Volontari, a contatto con la persona e la sofferenza, e a tutti coloro che dietro le quinte, fanno funzionare la grande macchina della nostra Associazione.

A tutti, grazie per tutto ciò che fate e buon lavoro.

Leonardo Patuano

LE AVO IN PIEMONTE SONO 17:

AVO Arona, AVO Asti, AVO Borgomanero, AVAS Borgosesia, AVO Bra, AVO Casale M.to, AVO Ciriè, AVO Chieri, AVO Cuneo, AVO Mondovì, AVO Novara, AVO Santena, AVO Savigliano, AVO Torino, AVO Torre Pellice, AVO Tortona, AVAS Varallo.

Notizie dagli ospedali

Dal Senior Residence

Che bello evadere per... un lago! Avigliana ci aspetta! Sentivo che la scelta era giusta, nonostante la giornata nuvolosa facesse presagire una gita incerta.

Contrariamente ad ogni aspettativa il sole si fece largo tra le nubi, regalando al gruppo di anziani (tutti disabili motori), uno splendido panorama primaverile. Davanti a quel paesaggio i volti dei nostri ospiti, che avevano lo stesso colore delle nuvole, si illuminarono per l'emozione.

Alla sorprendente vista del lago, il gruppo non riuscì a frenare vari racconti di lontani ricordi del bel tempo vissuto. Un ospite non riuscì a trattenere lo stupore, e con coraggiosa esclamazione disse : " *Non avrei mai pensato di venire ad Avigliana… in carrozzina!* "

I nostri "Amici", presenti a questa gita, sono gli Ospiti della R.S.A. - Senior Residence – e ci manifestano apertamente l'energica ripresa di funzionamento delle loro corde vocali intonando, a singhiozzo, canzoncine dei loro ricordi, coinvolgendoci così in un affettuoso abbraccio corale. Sovente questa spontanea allegria viene repressa all'interno della struttura che li ospita: struttura molto confortevole, ma percepita come una stretta e blindata… cassaforte.

Sicuramente l' evasione per una brevissima gita di gruppo è una speciale distrazione che rigenera la memoria, allenta i cupi pensieri di ogni giorno...

Al rientro, i volontari Renato, Mario, Carlo e Nadia porteranno nelle proprie case quella speciale soddisfazione che " nutre " il Volontario stesso – cioè l'aver contribuito a regalare agli ospiti della residenza una giornata diversa e spensierata. Alla prossima amici !

Nadia Zanin

Dall'IRV Istituto di Riposo per la vecchiaia

Un'avventura che dura da 50 anni! Sabato 3 aprile Anna e Livio hanno festeggiato le Nozze d'Oro presso l'IRV, Istituto di Riposo per la Vecchiaia. Per me la festa ha inizio già alle ore 9 del mattino, quando insieme ad altre volontarie AVO e alla nostra insostituibile Clelia, confezioniamo le bomboniere, trascriviamo minuziosamente i menù del pranzo ed imbandiamo a festa la nuova sala musica, che avrebbe di lì a poco accolto gli sposi, la loro famiglia e tutto il seguito formato da quindici ospiti della struttura, da vari operatori e dai volontari che hanno contribuito all'organizzazione dell'evento.

L'atmosfera elettrica e frizzante che ci aveva accompagnato durante i preparativi e la sistemazione di tutti i partecipanti, si è trasformata repentinamente in un sentimento comune di profonda commozione quando abbiamo ascoltato il discorso di don Livio che, con voce commossa, ha sottolineato l'incanto di una unione che ha saputo contrastare con coraggio le avversità della vita e le gravi circostanze attuali senza crollare.

In quel momento ho compreso che il vero amore non teme nessun ostacolo, anzi se ne serve per diventare invincibile.

Grazie ad Anna e Livio per questa grande rivelazione!

Marina Russo

Momenti di gioia. Domenica 14 marzo 2010, al pomeriggio, ci siamo resi disponibili a portare con il nostro pulmino un' ospite dell'Istituto, la signora Giovanna, al battesimo del suo nipotino Samuele. Dopo le prime paure per uscire in quanto era da molto tempo che non aveva più fatto capolino al di fuori delle struttura, la signora Giovanna ha scoperto nuovamente il mondo esterno. Per la cerimonia del battesimo ci siamo ritrovati con un folto gruppo di parenti nella parrocchia di san Bernardino in borgo San Paolo. La funzione è stata particolarmente sentita dai presenti, anche per la bella omelia del celebrante. Finita la cerimonia ci siamo poi recati con parenti e amici in un locale della zona, per festeggiare Samuele. E' poi seguito il rientro all'Istituto all'insegna della gioia per aver regalato alla signora Giovanna un pomeriggio di felicità in compagnia della sua famiglia e del nipotino.

Lunedì 2 aprile al mattino, invece, uscita un po' particolare per due ospiti, sempre con il nostro pulmino. Sabino ci aveva chiesto più volte di poter andare al Valentino e Carlo di vedere... se c'era ancora il fiume Po. Finalmente li abbiamo accontentati. Breve passeggiata al Valentino e al Castello medievale con sosta per il caffè.

Anche se il tempo non è stato molto bello, Sabino e Carlo erano comunque molto contenti.

Renato Olivero

Dal Regina Margherita

Nel numero 52 di novembre 2009 del nostro giornale avevamo dato notizia della ristrutturazione del DEA grazie alla munifica donazione dell'Associazione *Amitiè sans Frontières Internationale* avvenuta per interessamento di un nostro volontario. Con i fondi residui della suddetta donazione questa volta abbiamo ampliato il nostro campo di intervento anche alle mamme del reparto lattanti, avviando un programma di sistemazione arredo della sala relax.

L'iniziativa è stata presa unitamente alla capo sala sig.a Mina Convertino (nella foto) e alla nostra coordinatrice Carla Lorenzale.

Alfia Gandolfo

Dal san Giovanni Antica Sede

Al "Vecchio" San Giovanni c'è un po' di fibrillazione per la prossima entrata in vigore della ZTL allargata, prevista per fine maggio 2010. Questa novità ha messo in agitazione i pazienti, che ci chiedono notizie dettagliate in merito. A questo proposito, la Direzione Sanitaria dello SGAS, nella persona della dottoressa Rossana Becarelli che è tornata in sede, ha indetto una riunione (in presenza, fra gli altri, della Direzione Amministrativa delle Molinette), a cui sono stata invitata a partecipare. Nel corso di tale incontro sono state spiegate le modalità che si dovranno applicare affinché si rispetti il regolamento stilato dalla GTT. La modulistica da compilare, per evitare le sanzioni a coloro che si recano in ospedale entro le 10,30, dovrebbe arrivare quanto prima ed è stata chiesta la nostra collaborazione per favorire l'espletamento delle pratiche burocratiche da parte dell'utenza.

C'è molta attesa per l'inaugurazione del nuovo acceleratore della Radioterapia, che dovrebbe avvenire entro la metà dell'anno in corso. Ho avuto modo di visitare il locale adibito alle terapie e confesso che ne sono stata favorevolmente colpita. Non anticipo ancora nulla, per non togliere a chi l'ha ideato il piacere del "fattore sorpresa".

Il 19 marzo è stata celebrata una messa, nella suggestiva Cappella del San Giovanni, in suffragio delle care colleghe Mariuccia Mondino e Giuliana Beccaris; vi hanno assistito, oltre ai parenti, i tanti volontari AVO SGAS che le hanno conosciute, compresi numerosi "ex", e apcuni rappresentanti del personale ospedaliero e dei custodi, la cui presenza ha testimoniato l'affetto e la considerazione provati nei confronti delle Amiche che ci hanno lasciato.

Luciana Navone Nosari

Ricordo di Giuliana Beccaris

Quando penso a te ti vedo sorridere, mentre ammiro quel tuo golfino punteggiato di mazzolini di fiori di campo…

Così tutte noi ti abbiamo vista in occasione dello spettacolo AVO tenuto al teatro Carignano, di questa tua apparizione rimarrà un ricordo incancellabile.

Quando ci stavamo accomiatando, alla fine dell'ultima telefonata, mi hai trattenuta raccomandandomi di "salutare tutte". Adesso siamo noi, cara Giuliana, che ti salutiamo ancora una volta, immaginandoti attorniata da tanti mazzolini di fiori e confidando che ogni corolla ti porti, nel vento di un campo tranquillo e profumato, il grazie dei molti cuori che hai confortato nel "tuo" San Giovanni.

Ti abbracciamo con affetto,

Luciana e tutte le tue amiche dello SGAS

Abbiamo iniziato insieme il nostro percorso nell'Avo. Durante il corso base abbiamo fraternizzato e scoperto che avevamo scelto lo stesso ospedale. Il servizio, le riunioni hanno cementato la nostra amicizia. Poi ti sei ammalata e purtroppo hai dovuto allontanarti per un po'. Malgrado la malattia ti diventasse sempre piu' insopportabile, rimanevi sempre positiva e non ti lamentavi mai. Grazie per essermi stata molto vicina dopo la perdita di mia mamma.

Grazie per la tua amicizia e per quanto mi hai dato.

Giovanna

IDEE PER STARE MEGLIO

a cura di Lucia Nicoletta

SCRIVERE PUÒ ESSERE UNA CURA PER L'ANIMA

Scrivere in libertà - scordiamoci le poesie da imparare a memoria, i dettati, i riassunti, i temi in classe…- può essere veramente un ottimo strumento di autoterapia nei momenti di sconforto e di scarsa lucidità mentale. Trasferire sulla carta bianca le nostre emozioni, le tensioni, le paure e i dubbi che ci tormentano ci aiuta a dar loro un nome e un senso e a riordinare i pensieri (lo sostengono anche famosi psicoterapeuti). L'espressione scritta, sotto forma di poesia o piccoli racconti, ci permette di confrontarci con noi stessi e di guarire dalla tristezza e dalla depressione.

Molte sono le tecniche che ci possono aiutare a superare, almeno all'inizio, il disagio che talvolta si prova di fronte al "foglio vuoto" e far emergere i lati più nascosti e intimi del nostro animo.

Alcune di queste tecniche mi sento di consigliarvele in prima persona poiché da anni frequento un laboratorio di scrittura creativa insieme ad un gruppo di fantastiche compagne di penna.

Alla prima lezione ci era stato consegnato un foglio contenente poche ma fondamentali regole per un esercizio a tempo (ad esempio venti minuti):

- Tenere la mano in movimento. Non fermarti a leggere la frase che hai appena scritto. Non cercare di assumere il controllo di ciò che stai dicendo.
- Non cancellare. Questo vorrebbe dire confondere la creazione con la revisione. Anche se hai scritto qualcosa che non avevi intenzione di scrivere, lascialo.
- Non preoccuparti dell'ortografia, della punteggiatura e della grammatica.
- Perdi il controllo.
- Non pensare, non lasciarti invischiare dalla logica.
- Punta al cuore. Se scrivendo viene fuori qualcosa che ti fa paura o che ti fa sentire esposta, tuffatici dentro".

Fare questa esperienza all'interno di un gruppo ci permette, nel momento della lettura collettiva di quanto si è scritto, di condividere con gli altri momenti di grande emozione ma anche cominciare da soli è già un primo passo verso il benessere e la consapevolezza di sé.

Oppure se di sera siete soliti compilare una lista di cose da fare il giorno seguente, potete sostituirla con un elenco delle cose fatte durante la giornata. Apprezzate quindi voi stessi per tutto ciò che siete riusciti a fare, invece di biasimarvi per ciò che non avete fatto. Appropriatevi dei vostri successi e provate a raccontarli.

Per affrontare i timori che spesso ci assalgono provate a trasferirli sul foglio: *"Ho paura di…"* e poi sostituite l'inizio di ogni frase con: *"Vorrei…"*, mettendo in primo piano i vostri desideri. Rileggendo, fermatevi a osservare come vi fa sentire la nuova affermazione (che non sempre sarà vera, ma qualche volta sì). Spesso la paura ci impedisce di vedere che cosa vogliamo veramente. Trasformare gli enunciati aiuta in molti casi a sondare attrazioni e rischi, perdite potenziali e vantaggi di ogni situazione inesplorata, consentendo di sostituire scelte consapevoli a quelle dominate dalla paura.

Anche se non avete alcuna velleità come aspiranti scrittori provate a cimentarvi con piccoli racconti a sfondo autobiografico in cui descrivete voi stessi, così come siete in questo momento, e gli altri come "comparse" del vostro copione. Acquisendo un po' di metodo (ad esempio usate la terza persona) comincerete a prendere una certa distanza dai personaggi e a considerare la vostra esperienza quotidiana come una vera e propria "drammaturgia dell'esistenza". Ricordatevi poi che usare i verbi al futuro è un buon mezzo per guardare avanti senza timori e dare progettualità alle proprie azioni. Mette in moto la speranza e aiuta ad uscire dalla depressione.

Tenere un diario, secondo molte ricerche, può addirittura migliorare l'efficienza del sistema immunitario. Il diario segue il nostro vivere quotidiano e rappresenta un interessante canale di scarico e di elaborazione per i processi interiori. Molti psicanalisti affermano che l'uso del diario è un vero e proprio metodo terapeutico. A volte bastano brevi periodi per generare un'energia che spesso provoca una trasformazione e rivela nuove direzioni nella vita di una persona.

Infine, come esercizio, provate a scrivere una lettera a qualcuno che vi ha trattato male!

Poi rispondetevi, immedesimandovi nell'altro. Lasciate riposare entrambe le lettere per qualche giorno, infine tornate a leggerle. Le troverete ricche di esagerazioni e riuscirete a vedere l'accaduto con la giusta distanza. Se volete, continuate il carteggio: ben presto scoprirete di riuscire a vedere le cose con una nuova lucidità.

Insomma, cosa state aspettando? Prendete subito carta e penna e buon lavoro!

Se poi vorrete condividere qualche vostro scritto col nostro/vostro giornale… siamo qui a braccia aperte.

CURIOSITÀ

a cura di Jolanda Boyko

ASTROLOGIA MEDICA

Lo studio dell'astrologia si perde nella notte dei tempi. Inizialmente ad appassionare l'uomo furono gli improvvisi cambiamenti dell'atmosfera, le tempeste, le inondazioni, i terremoti. Attraverso ricerche attente si studiò l'influenza degli astri sugli eventi terrestri e sulla vita umana. La culla dell'astrologia fu Babilonia e i più antichi documenti pervenutici sono le 22.000 tavolette in argilla conservate al *British Museum* facenti parte della biblioteca di re Assurbanipal che regnò nel VII secolo A.C. Si tratta di previsioni astronomiche e astrologiche risalenti al 2000 A.C.

I primi oroscopi sono del 410 e 356 A.C. (del principe Usur e di Alessandro Magno).

Nell'antichità non esistevano ospedali né laboratori di analisi, né medici specialistici, né luminari da consultare e, per curarsi, gli ammalati si rivolgevano agli esperti di Astrologia Medica (astronomi e matematici) che calcolavano con incredibile precisione – se si tiene conto che non esistevano al momento apparecchiature idonee come il computer – la posizione dei pianeti al momento della nascita dell'individuo, per poi collocarli nel grafico zodiacale al cui interno si posizionava idealmente il corpo umano.

Si calcolava quindi il transito dei pianeti del giorno in cui l'ammalato si rivolgeva all'astrologo e la sovrapposizione di questo tema a quello natale permetteva la diagnosi evidenziando la parte del corpo in difficoltà in quel preciso momento.

Va precisato che ogni segno è diviso in 30 gradi e ad ogni grado è assegnato un elemento del corpo umano.

Si deve inoltre tener conto del pianeta che governa il segno, di quelli che sono presenti al momento della nascita e di quelli ospitati durante il transito: non è semplice districarsi in questo labirinto.

Per ogni segno zodiacale segnaliamo… i punti deboli, con qualche breve, scherzoso consiglio per l'estate!

Ariete

Testa e organi contenuti.
Consigliato il cappellino!

Toro

Collo, laringe, corde vocali, organi respiratori. Proteggere la gola con una sciarpa!

Gemelli

Braccia e polmoni.
Non distraetevi quando fate footing!

Cancro

Stomaco e fegato.
Non abbuffatevi!

Leone

Cuore, cervello e circolazione del sangue.
Riposatevi un po'!

Vergine

Intestino delicato.
Dieta e lunghe passeggiate!

Bilancia

Reni e vie urinarie.
Consigliato un soggiorno alle terme!

Scorpione

Organi sessuali.
Ops!

Sagittario

Gambe, cosce, ossa.
Si sconsigliano corse ad ostacoli!

Capricorno

Ginocchia, legamenti, malleoli.
Evitate i pattini a rotelle!

Acquario

Polpacci, circolazione sanguigna.
Attenti al cane del vicino!

Pesci

Piedi e pelle.
Si consigliano scarpe comode.

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

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