ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI TORINO

AVO TORINO INFORMA

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

N. 55 NOVEMBRE 2010

FINESTRA SUL LAGO

25 settembre 2010
Giornata dei volontari al lago d'Iseo

Dal tepore di un niveo e quieto riflesso del sole sul lago,
all'infuocato risveglio dell'astro che esplode nei propri bagliori...

Luciana Navone

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

Alle riunioni dei Responsabili di Formazione è buona consuetudine, prima dell'inizio di ogni incontro, leggere una frase, una citazione, un breve aneddoto che rimanga come pensiero sul quale meditare anche da soli, ognuno a suo modo.

Ecco due esempi.

Il primo è un pensiero del poeta Danilo Dolci:

"L'altro è diverso da me. L'altro è diverso come me". "Mai vedremo due creature identiche. Mai vediamo creature completamente diverse. Ognuno di noi è l'altro, diverso l'uno dall'altro.

Siamo tutti convinti che la diversità sia una ricchezza, ma se dobbiamo venire a patti con essa ci fa paura.

"Chi è l'altro?". Una domanda che c'invita a riflettere su un tema non più eludibile, quello della convivenza in una società ormai multietnica. Ogni qualvolta mi confronto con "l'altro", dovrei considerare che anch'io per lui sono "l'altro". Chi è dunque "l'altro"? È un uomo come me, che sente il freddo e il caldo, che sente la fame e la sete, che si ammala, che gioisce quando gli nasce un figlio, che piange per la morte di una persona cara, che sogna. È un fratello che dobbiamo saper accogliere con amore. In nessun luogo, e non soltanto a Rosarno, dovrà più accadere che un uomo di colore sia costretto a gridarci in faccia: *"Io uomo, non animale!"*.

Noi, proprio grazie al cammino come volontari, abbiamo sviluppato un po' di sentimento sociale e questo ci permette di vedere i nostri simili non come rivali, ma come persone che si fanno carico gli uni degli altri.

L'approfondimento di questi temi è oggetto del Convegno *"Il volontario AVO incontra la multicultura"*. Ne parleremo nel prossimo numero.

Il secondo esempio è un breve aneddoto dal titolo *"Il pendolo"* tratto da *"A volte basta un raggio di sole"* di Bruno Ferrero.

"Un saggio teneva nel suo studio un enorme orologio a pendolo che ad ogni ora suonava con solenne lentezza, ma anche con rimbombo. "Ma non la disturba? chiese uno studente. "No", rispose il saggio. "Perché così ad ogni ora sono costretto a chiedermi che cosa ho fatto dell'ora appena trascorsa".

Siamo tutti restii a fermarci un momento e chiederci che cosa stiamo facendo, perché molto sovente non si tratta tanto di farsi domande, quanto di "ascoltarsi".

Presi dai mille impegni quotidiani di fatto rinviamo domande di questo tipo, aggirandole. Viviamo in un'epoca che offre grandi possibilità e opportunità. Tutto dipende dall'uso che ne facciamo.

E in qualcosa abbiamo certamente fallito se c'è tanta indifferenza, se la lunga fila ai grandi magazzini per l'acquisto dell'ultimo modello di *IPhone* è tanto lunga quanto la fila alla mensa dei poveri. Abbiamo sbagliato qualcosa se aumenta l'indifferenza, se l'avidità distrugge l'economia, se, come sostiene Elena negli "Spunti di autoformazione", la menzogna e la falsità ottengono un "consenso culturale".

Dovremo puntare a tener costantemente sveglie le nostre coscienze. Occorre una specie di vocazione: una forte determinazione ed un continuo esercizio di sensibilizzazione. Solo così saremo forse in grado di fare qualcosa, ognuno secondo le proprie possibilità e competenze per rendere il mondo migliore.

È d'obbligo la terapia dell'ottimismo, come ci suggerisce Dario nelle sue "Riflessioni".

In ogni campo i miglioramenti sono sempre possibili. La rassegnazione fatalistica è la scelta peggiore.

L'anno 2010 sta per finire e ci attende un 2011 denso di avvenimenti. L'AVO Torino, fondata nel 1981, festeggerà il compleanno: trent' anni di attività. In primavera saremo tutti chiamati in assemblea per il rinnovo del Consiglio Esecutivo. Inoltre il 2011 è stato proclamato l'Anno Europeo del volontariato e non dimentichiamo che a Torino vi saranno numerose manifestazioni relative ai 150 anni dell'Unità d'Italia.

E se a questi aggiungiamo gli impegni quotidiani, prevedo un anno con un'agenda fitta fitta.

La redazione, nel darvi appuntamento al 2011, augura buone feste e felice nuovo anno.

In questo numero

pag. 2 Editoriale

pag. 3 Lettera della Presidente

pag. 4-5 Riflessioni scomode
- *"Diversamente sani?"*

pag. 6-7 Spunti di autoformazione
- *I valori morali, bussola della nostra vita -*
Il bello di essere veri

pag. 8-9 Il bene che non fa rumore
- *Mirella Menin: una scelta di vita*

pag. 10 AVO Giovani
- *Sveglia!! Si parte...*
- *L'esperienza*

pag. 11 Oggi in bacheca
- *Incontri sull'autostima: tutti promossi!*
- *Vite interrotte*

pag. 12-13 Cronache e Appuntamenti
- *Un intenso momento aggregativo... fuori sede*

pag. 13-14 Notizie dagli Ospedali

pag. 15 Idee per stare meglio
- *Alimentazione e stile di vita*

pag. 16 Dove siamo

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

LETTERA DELLA PRESIDENTE

Elezioni 2011: tempo di candidarsi

Il Consiglio Esecutivo attuale fra pochi mesi finisce il suo mandato e come in ogni organo democratico le votazioni si avvicinano!

Rappresentare i Volontari all'interno del Consiglio Esecutivo è un ruolo importante e determinante perché è lo strumento primario per portare alla luce: opportunità, cambiamenti, esigenze ed idee che possono migliorare l'Associazione sia in termini di servizio ai nostri malati che in termini di competenze di noi Volontari.

Rappresentare i Volontari all'interno del Consiglio Esecutivo costituisce un motivo di orgoglio e di responsabilità morale che non può che arricchire chi decide di fare tale scelta.

Rappresentare i Volontari è una decisione che deve essere ponderata e razionalizzata in tutti i suoi aspetti. Chi diventa Consigliere ha il dovere di rappresentare al meglio i valori dell'Associazione. Ogni volta che è chiamato in causa oltre a farsi "la voce" di tutti i Volontari è soprattutto la voce dei nostri malati. Essere Consigliere implica anche un impegno di tempo, dedizione, motivazione e partecipazione che deve essere un *driver* costante nell'attività di ogni membro del Consiglio.

Rappresentare i Volontari dunque è sinonimo di impegno verso l'Associazione e verso ogni Volontario che si rappresenta.

Sono sicura che ogni candidato porterà sempre con sé i valori della nostra Associazione e metterà a disposizione la Sua esperienza e il Suo senso di solidarietà per i nostri malati come punto fondamentale per raggiungere gli obiettivi che ci permettono di migliorare sempre!

Maria Teresa Emanuel

Il 2011 sarà l'anno europeo del volontariato.

Anno europeo del volontariato 2011

"Il volontariato è una delle dimensioni fondamentali della cittadinanza attiva e della democrazia, nella quale assumono forma concreta valori europei quali la solidarietà e la non discriminazione e in tal senso contribuirà allo sviluppo armonioso delle società europee".

Così recita la Decisione del Consiglio, pubblicata a Bruxelles sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea il 22 gennaio 2010 (2010/37/CE), che formalizza il 2011 Anno Europeo delle attività di volontariato che promuovono una cittadinanza attiva.

VISITATE IL SITO INTERNET: **www.avotorino.it**

rinnovato nella grafica e nei contenuti

RIFLESSIONI SCOMODE

di Dario Oitana

DIVERSAMENTE SANI?

C'era una volta la malattia e la morte. Anche sessant'anni fa si cercava spesso di nascondere la gravità del male. *«Se ha i minuti contati gli si dice che vivrà altri cent'anni»*, così lamentava don Milani.
Ora siamo più raffinati.

Politicamente corretto

Non si deve dire più "cieco, sordo, zoppo, storpio"… ma "non vedente, audioleso, disabile"; anzi - è il colmo della raffinatezza - "diversamente abile". Si cerca di infondere ottimismo, fiducia nei progressi della scienza e della tecnica. Si presentano, come soluzioni alla portata di tutti, casi di persone che hanno saputo vincere gli *handicap* con l'aiuto di protesi efficaci e di forza di volontà. Un amico con problemi alla vista amava dire: *«Sentirmi definire "diversamente vedente" mi appare come una presa in giro. Ho dei difetti alla vista e devo prenderne atto»*.

La televisione esibisce davanti al mondo, attraverso le paraolimpiadi, imprese di handicappati che forniscono ottime prestazioni negli sport più svariati. Anzi, sembra che alcune protesi rendano l'atleta più forte degli atleti cosiddetti normali.

Persone nate con sindrome di *Down*, persone spastiche, con gravi difficoltà di linguaggio e di movimento, riescono talvolta a percorrere un brillante ciclo di studi raggiungendo prestigiosi traguardi. Un bel film televisivo, *Il figlio della luna*, presentava il caso di un ragazzo italiano, inizialmente condannato come handicappato, che, anche con l'aiuto della caparbia madre, riusciva a ottenere, in Australia, un lusinghiero riconoscimento in un congresso scientifico ad altissimo livello. Quando questo film è stato presentato a qualcuno che giornalmente tratta con persone handicappate, il commento è stato: *«Sì, è possibile, ma può essere al massimo un caso su mille. Gli altri rimangono irrimediabilmente e gravemente ritardati»*.

Dal film "Il figlio della luna"

Anche il fatto che si chiami "depressione" uno stato di tristezza e di abulia che ognuno di noi può attraversare in un periodo della propria vita, usando lo stesso termine che indica una gravissima malattia, può indurre in errore. Racconti, film e telefilm sono pieni di casi di individui che cadono in depressione in seguito a qualche delusione o lutto. Ma ne escono. Il lieto fine è assicurato. Il depresso occasionale è portato a consolare così il depresso cronico: *«Sei depresso? Anch'io lo sono stato! E ne sono uscito con la forza della mia volontà. Datti una mossa!»*. L'effetto di questi sermoni e di queste narrazioni è spesso micidiale.

Ma i mille fallimenti, i mille casi di persone che vivono la vita in modo difficile, con scarse soddisfazioni per sé e per i familiari, non possono costituire un valido soggetto per un film o un romanzo. L'insuccesso, l'insuccesso senza scampo, non può fare spettacolo.

Genio incompreso

Un altro film fuorviante è stato *Rain man*. Il soggetto autistico viene rappresentato come una persona che presenta gravi difficoltà di socializzazione, accompagnate però da una prodigiosa intelligenza. Per molti (anche per il sottoscritto, fino a un anno fa) l'unica conoscenza dell'autismo si riduce ancora adesso a quanto rappresentato in questo film. Anche altri film presentano casi di autismo in cui il soggetto mostra doti straordinarie affrontando problemi altrimenti irrisolvibili. Si hanno anche notizie di persone autistiche che sono state in grado di percorrere con successo una carriera universitaria e di fare uscire pubblicazioni sulla loro esperienza. Insomma il soggetto autistico sarebbe una persona la cui intelligenza stenta a farsi riconoscere, un genio incompreso. Anche in questo caso, il lieto fine è assicurato. La mente, opportunamente stimolata, rivela una particolare genialità.

Dal film "Rain man"

È vero: una forma particolare di autismo, la sindrome di *Asperger*, può consentire uno sviluppo intellettuale in qualche caso anche superiore alla media. Ma, per la maggioranza dei casi, si ha una forma più o meno grave di ritardo mentale.

Occuparsi di autismo, specie se si è emotivamente coinvolti, è estremamente angosciante. Il bambino, nei primi due anni di vita, si sviluppa normalmente. Poi, senza nessuna causa apparente, perde capacità di attenzione e dimentica il piccolo vocabolario che si era formato nella sua testolina.

Analisi di ogni tipo (elettroencefalogramma, ecc.) non rivelano nulla di anomalo. Si scopre che chi si fregia del titolo di pediatra è talvolta molto meno competente di qualsiasi parente di un bimbo autistico. L'ignoranza dilaga, anche l'ignoranza dei dotti, degli specialisti.

Talvolta i genitori - questo caso è comune a molte malattie mentali - non osano parlarne con gli amici. Si vergognano di avere un bimbo diverso dai coetanei. Ma sono soprattutto gli uomini di scienza che si vergognano di ammettere il proprio fallimento. Ne va della fede nel Progresso. La Scienza può tutto. Più che mai in questo caso, la scienza si capovolge nel suo contrario: un'abissale e presuntuosa ignoranza.

Terapia dell'ottimismo

Tornando al caso generale, è senz'altro giusto tentare di tutto. Miglioramenti sono sempre possibili. La rassegnazione fatalistica è la scelta peggiore. Ma occorrono una volontà eroica e un fortissimo spirito critico. Poiché, accanto alla boria di alcuni sacerdoti della medicina tradizionale, pullulano sacerdoti delle varie medicine alternative che promettono ricette miracolose, approfittando dell'ingenuità e della disperazione dei familiari dei pazienti. E sui siti *Internet* si trova tutto e il contrario di tutto. Esistono certamente operatori seri, medici competenti. Ma non è facile scovarli, in quanto spesso sono persone modeste, che non ostentano una falsa sicurezza.

Anche noi volontari, se dobbiamo da un lato incoraggiare i pazienti e i loro parenti, dobbiamo anche guardarci da un ottimismo facilone che può causare dolorose disillusioni. Infatti un ottimismo separato dalla realtà, un ottimismo veicolato e gonfiato da persuasori interessati, non può che portare a disastrosi crolli. *«Dove sono i risultati? Mi hanno fornito esempi di premi Nobel e di campioni olimpionici mentre io non sono neppure riuscito a insegnargli a camminare, a parlare! Perché in altri casi i metodi funzionano, o almeno così dicono? Sarà colpa mia?»*. La fede nell'immancabile guarigione può condurre a frustrazioni tali da impedire qualsiasi terapia efficace.

Forse occorre accettare fino in fondo che ci possano essere persone irrimediabilmente svantaggiate. Forse il prendere atto dell'inevitabilità di un *handicap* può essere il primo passo sulla strada dell' accettazione dell'altro per quello che egli semplicemente è. Forse occorre avere il coraggio di lottare anche senza sicurezze, senza garanzie. Forse una visione disincantata della reale patologia potrà condurre a un miglioramento almeno nel modo con cui la persona handicappata viene trattata. Forse potremo scoprire in coloro che sono curati delle qualità, anche se diverse da quelle promesse dai ciarlatani di ogni scuola. Forse i nostri numerosi errori potranno insegnare qualcosa a noi e agli altri. Forse la scienza potrà progredire se non sarà solo affidata agli scienziati di professione. Forse la divulgazione non sarà affidata solo a giornalisti in cerca di *scoop* e a produttori di film di successo.

Signore, concedi la serenità
di accettare le cose
che non possono cambiare,
il coraggio di cambiare
quello che si può cambiare
e la saggezza di distinguere
le une dalle altre.

(preghiera degli aborigeni australiani)

SPUNTI PER L'AUTOFORMAZIONE *

a cura di Elena Ferrario

I VALORI MORALI, BUSSOLA DELLA NOSTRA VITA

IL BELLO DI ESSERE VERI

Ecco quel che conta più di tutto: sii vero con te stesso e ne seguirà, come la notte segue il giorno, che tu non potrai essere falso con alcuno. *(W. Shakespeare).*

Per rimanere persone libere, bisogna vivere nella verità. Vivere nella verità significa darne esteriormente testimonianza, dichiararla e rivendicarla in ogni situazione. La verità è immutabile. Non si può distruggere la verità con delibere o decreti. In questo consiste in linea di massima la nostra schiavitù: che ci arrendiamo al dominio della menzogna, che non la smascheriamo e non protestiamo contro di essa ogni giorno. La testimonianza coraggiosa della verità è la via maestra verso la libertà.

(J. Popieluszko)

Sia il vostro parlare si, si; no,no; il di più viene dal maligno. (Mt 5, 37)

Se rimanete fedeli alla mia parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi. (Gv 8, 31 – 32)

Non occorre alcuno sforzo cerebrale per riconoscere che il nostro mondo di umani è immerso nell'illusione e nella menzogna. Questo da Adamo ed Eva in poi. Ma, senza andare ai tempi lontani, basta guardare a come è imbastita la società odierna. Il potere può reggersi solo sulla falsità e la menzogna sistematica. Tutta una serie di figure sociali mentono per mestiere: politici, diplomatici, giornalisti - l'elenco non è mio ma proviene da fonti verificate - avvocati, artisti, attori, agenti di borsa, produttori di generi alimentari, giudici, medici, ai quali vanno ancora aggiunti i pubblicitari, i presentatori televisivi, ecc. In tutte queste professioni il mentire è una delle arti principali. Dal punto di vista etico non ci sono dubbi: tutte le morali condannano la menzogna, la falsità.

Eppure, strano ma purtroppo verissimo, tra noi adulti è in atto una specie di "consenso culturale" secondo il quale mentire e accettare per buone le bugie del sistema sono eventi all'ordine del giorno. Altrimenti molte persone non sopporterebbero così tante menzogne e protesterebbero con maggiore veemenza contro le messe in scena della vita sociale e della politica. D'altronde chi di noi in tutta onestà può riconoscere di non mentire mai, di essere sempre vero, autentico con se stesso e con gli altri per poter esprimere a buon diritto condanne su quanti non lo sono? Pensiamo, ad esempio, a tutte le maschere che indossiamo per gestire la nostra immagine esteriore e controllare l'impressione che suscita, in modo da dare l'impressione migliore a seconda delle persone con cui entriamo in contatto. E' possibile un'emancipazione dalla falsità, dalle maschere? Certo che sì. Qualche idea in proposito ci può essere suggerita dalla riflessione sul testo che proponiamo qui di seguito.

È la sintesi di un intero capitolo dedicato alla sincerità, di un autore a noi caro e già altre volte citato: P.Ferrucci, *La forza della gentilezza*, pp.17-25

La sincerità è spesso imbarazzante. La verità può essere scomoda e spigolosa, chi la dice magari manca di tatto, chi se la sente dire forse rimane offeso o sconvolto dalla rivelazione: «*Non mi piace come ti hanno tagliato i capelli*», «*La tua minestra è immangiabile*», «*Non ho voglia di stare con te stasera*», «*Dovresti usare il deodorante*». Dire la verità sembrerebbe più scomodo e più faticoso che dire una bugia, e spesso è proprio questa convinzione che ci spinge a mentire: per nascondere i nostri punti deboli, per non dover dare spiegazioni, per non avere grane. Per pigrizia o magari per paura. Al contrario è mentire che alla lunga è più faticoso e ci complica la vita. Pensate a Nixon o a Clinton e alle loro famose menzogne (il primo, coinvolto nel caso Watergate, l'altro in vicende extra-coniugali con Monica Levinsky, n.d.r.): come sono apparsi deboli e patetici i due personaggi, e come sono diventate sempre più faticose e contorte le loro bugie a mano a mano che gli avversari tiravano fuori la verità!

Essere trasparenti è un sollievo. L'acqua torbida e limacciosa nasconde chissà quali brutte sorprese. Quella limpida lascia vedere il fondo, i relitti e i rifiuti, ma anche i pesci multicolori, le conchiglie, le stelle marine. La sincerità fa sì che si possa guardare una persona negli occhi e avere la sensazione di arrivarle dritto al cuore, perché non ci sono schermi, non ci sono finzioni. E ti permette di lasciarti vedere senza voltare gli occhi dall'altra parte. Quando diventiamo più trasparenti ci sentiamo meglio.

Questa apertura funziona nei due sensi. Se siamo onesti con gli altri, lo saremo anche con noi stessi. Possiamo diventare capaci di guardare senza timore dentro di noi senza evadere o distrarci. Il diario è un ottimo metodo per riuscire nell'impresa. Infatti le persone che tengono un

diario si sentono meglio e stanno meglio anche di salute: scrivere di sé è un modo di entrare in contatto con le proprie emozioni e di rivelarsi a se stessi e quindi si è poi più capaci di fare lo stesso con gli altri.

Non dover fingere semplifica la vita. Invece fingere giorno dopo giorno di essere qualcuno che non si è, richiede un'enorme fatica. Dante nella *Divina Commedia* immagina gli ipocriti all'inferno. Devono andare in giro vestiti di un pesantissimo manto metallico: d'oro fuori ma di piombo dentro. E' una fatica infinita doversi portare dietro questo vestito luccicante ma pesante e falso, che mostra ciò che essi non sono e non saranno mai.

Veniamo ora ad una domanda importante: c'è conflitto fra gentilezza e sincerità? La sincerità, a volte così dura, ha qualcosa da spartire con la gentilezza, che sembrerebbe tutto l'opposto. Perché, se la gentilezza ha come base la falsità, non è più gentilezza. E' invece una cortesia faticosa e manierata ma senza sostanza, che non viene dal cuore bensì dalla paura di compromettersi, di evocare reazioni esagerate, e di dover affrontare critiche e discussioni. Ma voi che cosa preferite: la cortesia di chi evita qualsiasi confronto, afferma di divertirsi quando è in preda a una noia mortale, dice sì quando vorrebbe gridare no, sorride quando è in agonia oppure una gentilezza schietta e pronta a dire una verità scomoda?

La bocca della verità - Roma

Secondo la credenza popolare, la bocca trattiene dentro di sè la mano dei bugiardi.

Durante la mia carriera di psicoterapeuta ho incontrato decine di persone che hanno detto di sì mentre volevano dire di no. Hanno detto sì anche ai grandi impegni, come il matrimonio, l'acquisto di una casa, un contratto di lavoro, l'uso del proprio tempo e del proprio spazio. L'incapacità di proferire il magico monosillabo è stata spesso letale: li ha portati a vivere con una persona che non amavano, in una casa che sentivano estranea, facendo un lavoro che odiavano, privati del proprio tempo e del proprio spazio. Li ha costretti a vivere una vita che non era la loro perché non avevano avuto il coraggio e l'onestà di dire una singola, breve, sincera, dura ma gentile parola che avrebbe di colpo salvato la vita loro e degli altri: «NO».

Essere onesti, anche se bisogna dire cose antipatiche o causare dolore agli altri, è nei tempi lunghi la cosa più gentile, se viene fatta con buon gusto e con intelligenza, perché rispetta la nostra integrità e riconosce agli altri la capacità di comportarsi in modo maturo e competente. Pensate a come vi siete sentiti quando avete scoperto che qualcuno vi ha mentito per proteggervi: vi hanno taciuto la gravità di una malattia, per esempio, o non vi hanno riferito un fatto spiacevole che era davanti agli occhi di tutti, o semplicemente non vi hanno fatto notare che avevate il trucco sbavato o lo zip dei pantaloni aperto. Per cortesia, per proteggervi. Avete la sensazione di essere stati sottovalutati o, addirittura, traditi. «*Perché nessuno me lo ha detto*»?

Per gli antichi aztechi noi nasciamo senza faccia e la faccia ce la dobbiamo formare, conquistare, a mano a mano che cresciamo. Questo ci è possibile solo attraverso la verità, perché se mentiamo, non abbiamo una faccia con cui presentarci agli altri. Al suo posto c'è un volto senza forma perché non si sa bene che cosa vogliamo davvero dire. Questa è una metafora potente: se stessi non si nasce, ma si diventa, e il nostro volto ce lo dobbiamo guadagnare con la verità. Siamo davvero noi stessi se abbiamo la forza di essere onesti.

La sincerità non riguarda solo gli elementi spiacevoli o difficili della vita. Riguarda ancor più quelli belli e creativi. Perché spesso, strano ma vero, nascondiamo proprio quelli: la tenerezza, la buona volontà, un nostro pensiero originale, la nostra capacità di commuoverci. Lo facciamo per un certo riserbo: non vogliamo inondare gli altri con il profluvio delle nostre emozioni. Ma soprattutto lo facciamo per difenderci. Perché non vogliamo che gli altri ci vedano così. Ci sentiremmo deboli e ridicoli. Meglio apparire un po' cinici, magari duri, forti, o perlomeno impenetrabili. In questo modo, però, divorziamo dalla nostra parte più bella e spirituale, e impediamo agli altri di vederla. Quanto è importante, nei limiti del tatto e della giusta misura, essere onesti e lasciar trasparire liberamente quello che sentiamo e quello che siamo!

In conclusione, la sincerità non solo è compatibile con una gentilezza genuina, ma è la base su cui la gentilezza può fondarsi. La falsa gentilezza inquina e rende molto più difficile quella vera. L'incapacità di essere trasparenti ostruisce la comunicazione. Finché non si vive nella verità non si può davvero comunicare con gli altri, non c'è fiducia, non c'è relazione. Finché non si chiamano col loro nome le dure realtà della vita, si vive nel paese dei balocchi, dove non c'è posto per te e per me, ma solo per dannose illusioni. Senza la verità viviamo un'esistenza irreale. E la gentilezza non può esistere in un mondo di maschere e di fantasmi.

* *Da questo numero l' intitolazione della presente rubrica precisa meglio i suoi intenti. Il termine generico di "formazione" non bastava a esplicitare da solo il fatto che la propria crescita umana, la propria "formazione" dipendono unicamente da ognuno di noi. Col nuovo titolo intendiamo rendere più chiara la nostra convinzione: da fonti esterne, come ad esempio dalle pagine del nostro giornale, possono essere inviati unicamente degli stimoli, degli spunti, che il lettore potrà accogliere o meno in assoluta libertà.*

IL BENE CHE NON FA RUMORE

di Marina Chiarmetta

MIRELLA MENIN: una scelta di vita

Mirella Menin proviene da un paesino del Veneto, ma da cinquant'anni vive in Piemonte. Ha studiato da educatrice per ragazzi in difficoltà: minorenni e non, in carcere, con problemi di droga, provenienti dalla strada. Ha continuato come educatrice professionale in ospedale psichiatrico. Grazie alla legge 180, ha potuto seguire i più giovani nell'ospedale di Trieste e poi è entrata nell'ospedale psichiatrico di Collegno quando aveva trent'anni.

Con il tuo lavoro hai fatto una scelta fortemente mirata verso le persone che hanno più difficoltà nella vita, specie se giovani. Da quando ti conosco però mi hai sempre parlato di due grandi amori: il Nicaragua e il Kenia.
Come sono nate queste scelte così importanti?

Nel 1979 ho fatto un viaggio con alcuni sacerdoti diocesani in Salvador e lì ho conosciuto un grande uomo: il vescovo Oscar Romero. Io volevo aiutare i *campesinos* che vivono spaccandosi la schiena nelle grandi coltivazioni di tè e caffè. Oscar Romero mi diceva che nel suo ruolo di vescovo non poteva andare con loro nei campi, ma quando ha iniziato ad aiutarli personalmente sono cominciati per lui i messaggi di minaccia e persino di morte.

La sera prima del suo assassinio, in seguito all'uccisione di un altro sacerdote, gli avevano mandato un biglietto con scritto: *«Domani tocca a lei»*. E' l'unico vescovo che hanno ucciso durante la messa. Ha pagato per i poveri.

Questo per me è stato un forte richiamo a non venir meno nella scelta degli ultimi e a lottare contro l'ingiustizia fino in fondo.

Come ti sei spostata in Nicaragua?

Mi hanno chiesto di collaborare con un padre della Consolata nella località di Chuapa.

Ed io l'ho seguito per anni. In Nicaragua allora c'era la guerra tra sandinisti e governativi. Ho visto con i miei occhi la tortura e i massacri. Avevamo il compito di portare giùa cavallo dalle montagne i ragazzi uccisi. Chuapa mi era entrata nel cuore e mi sono detta: finché potrò aiuterò questo popolo. Ho portato in Italia il ragazzo che mi faceva da guardia del corpo e che ora è sposato con figli.

Che cosa siete riusciti a fare per aiutare quella gente?

Abbiamo dato del terreno ai *campesinos*, abbiamo comprato delle mucche.

In paese abbiamo cercato di far studiare le ragazze e abbiamo insegnato loro maglia e cucito, ma si doveva combattere anche contro gli uragani che portavano via tutto.

Dato che quando ero a Torino mi fermavo in ospedale ben oltre gli orari di lavoro, i miei superiori mi concedevano volentieri dei periodi di vacanza sufficienti per soggiornare nei paesi del terzo mondo. A gennaio andavo in Nicaragua e a settembre in Africa.

Mi hai detto che sei stata convocata in Vaticano come testimone per l'assassinio di Mons. Romero.

Quando mi hanno chiesto chi, secondo me, aveva ucciso Mons.Romero, io ho spiegato chiaramente che non erano stati i *campesinos*. Probabilmente c'erano delle responsabilità da parte della chiesa ufficiale. Oscar Romero aveva fatto la scelta dei poveri. Era un uomo scomodo e questo dava fastidio al potere. Ma in Centro America lo amavano e lo amano tutt'ora come Cristo e la sua foto si trova in tutte le case. Lo considerano già santo.

Romero è stato per me un esempio, come lo sono stati il candinal Camara che avevo conosciuto in Brasile e il cardinale Pellegrino a Torino che mi ha molto aiutato quando mi sono trovata in gravi difficoltà.

In Nicaragua ho conosciuto pure un altro grande vescovo, Pietro Casidaliga con cui ho condiviso il periodo difficile delle torture e dei massacri. Era lui che celebrava i funerali dei ragazzi uccisi. Un ricordo particolare di quel periodo è l'esempio straordinario di mamma Olimpia che in chiesa, durante i funerali, ha perdonato pubblicamente gli assassini di tre dei suoi figli di 18, 21 e 22 anni.

Dopo la funzione religiosa, quella donna analfabeta, ebbe il coraggio di invitare gli assassini a prendere il tè nella sua baracca. Ricordo che il vescovo si rivolse alla donna con queste parole: *«Donna oggi tu mi hai salvato, come uomo e come vescovo»*. Poi si tolse l'anello e, nel porgerlo a mamma Olimpia aggiunse: *«Mi hai dato l'esempio del perdono»*.

Penso che questa sia una testimonianza che non ha bisogno di commenti; anzi spero che conduca ad una riflessione seria su aspetti sconosciuti di una realtà complessa quale è la chiesa locale nel centro America.

Parliamo ora dell'altro grande amore: l'Africa.

La prima esperienza in Africa, in Kenia, è stata nel 1976 con mio fratello. Ho visto la povertà e l'ingiustizia ed allora ho pensato che accanto al mio impegno in Italia avrei potuto far posto anche ad una presenza laggiù. E fu così che mi sono ritrovata a Sautor, una regione del nord del Kenia, in una missione dove non c'è acqua perché piove in media ogni due anni e in cui la mortalità per AIDS, fame e sete è giornaliera.

Qui non si potevano fare grandi cose perché gli abitanti, dediti per lo più alla pastorizia, sono organizzati in tribù e purtroppo non vanno d'accordo fra di loro: fanno razzie e arrivano ad ammazzarsi tra loro per contendersi la poca erba che cresce in quei luoghi.

Ho incominciato a portare perline dall'Italia per far lavorare le ragazze. Ma non bastava. L'istruzione è la cosa primaria per quella gente dato che la loro cultura è indietro di trecento anni. L'istituzione familiare come noi la concepiamo, laggiù non esiste. Il guerriero passa, costruisce la casa di fango, una capanna, lascia la ragazza incinta e se ne va. La ragazza è contenta di avere il bambino perché pensa alla continuità della vita. Non pensa, invece, che potrà morire di fame .

Ma ora, dopo tanti anni di presenza missionaria, l'istruzione c'è: sono nate le scuole.

Com'è organizzata l'istruzione?

Mandiamo giù i container con tutto il necessario. Inoltre, abbiamo fatto studiare dei ragazzi, chi a Nairobi, chi in altre città. Chi ha la possibilità di andare avanti negli studi sono i bambini che godono dell'adozione a distanza perché bisogna sapere che per raggiungere Nairobi dalla missione occorrono tre giorni di macchina. Queste ingenti spese vengono in parte fronteggiate anche da noi missionari volontari che, recandoci sul posto, portiamo direttamente le offerte raccolte in patria da tante persone generose. In questo modo tutto il denaro arriva al netto di qualsiasi spesa, non essendo filtrato da associazioni di tipo istituzionale.

Oltre all'istruzione ci siamo impegnati anche su altri fronti. Ad esempio, abbiamo costruito delle casette con i mattoni fatti da noi con stanzette per i malati gravi. L'ospedale costruito da italiani a Uamba, è lontano come da qui a Trieste, a piedi.

Il problema dell'acqua è terribile. Si raccoglie acqua piovana quando piove, nei contenitori. Quest'anno abbiamo una missione nuova. Con l'eredità di due amici di Trento è stato scavato un pozzo e finalmente abbiamo trovato l'acqua per tutto il villaggio a 50 metri di profondità. Le donne, non gli uomini, percorrono dai venti ai trenta chilometri, con il secchio in testa per prendersi l'acqua.

Mirella Menin in una capanna costruita insieme con le mamme del villaggio.

Che cosa ancora vuoi ricordarci della tua esperienza africana?

Ne avrei molte, ma questa è una delle più crude. Bisogna sapere che quando si muore laggiù non si finisce cimitero: è la iena che mangia i morti.

Un'esperienza che mi aveva particolarmene scioccata risale a venti anni fa. (Oggi per fortuna non è più così).

Il giorno dopo che era venuta la iena la gente andava a raccogliere le ossa rimaste, non si sa se di uomo o di animale e le faceva bollire. Io ero stravolta, ma il padre missionario mi invitava a non intervenire. Le ossa venivano bollite per ricavarne del brodo che tutti bevevano. Il midollo era riservato all'uomo più anziano del villaggio.

Tornata in Italia, ho incominciato a parlare nelle scuole, negli ospedali dove ho trovato tante persone generose. Ora ogni due mesi mandiamo dei *container* pieni di viveri, perché non è giusto che qui si butti via il cibo in pattumiera e là i bambini non abbiano niente.

Questa è l'Africa cruda, dura, più primitiva, lontana anni luce da quella dei mondiali di calcio.

Anche se in Africa mi sono presa la malaria, dei problemi ai reni e sono stata anche minacciata, il mio desiderio è quello di morire là con loro. Perchè da loro ho imparato tanto: hanno un po' di riso e lo condividono con chi passa di lì ed è senza niente. Se un bambino rimane senza mamma viene "adottato" da una famiglia vicina. Tutta la vita è all'insegna della semplicità e della solidarietà. Abbiamo costruito una capanna grande per una mamma cara amica che si è presa cura di tutti bambini orfani. Finchè sono in vita mi adoprerò per sostenerla in questa sua grande generosità. Per chi è credente quello è il volto di Cristo. Ogni bambino ha diritto di vivere.

Adesso che sto invecchiando quando parto dico a me stessa: «*Forse questa sarà l'ultima volta*». Spero proprio di rimanere con loro.

NOTIZIE AVO GIOVANI

E adesso tocca a noi! Abbiamo la ferma intenzione di organizzare lo spazio che d'ora in avanti ci sarà messo a disposizione sul giornale, in una vera e propria rubrica dedicata alle attività, alle manifestazioni, alle riflessioni, alle lettere dei giovani AVO Torino. Oggi, tanto per iniziare, vi diamo notizia dell'incontro con i giovani volontari AVO di Genova. Inoltre accogliamo con gratitudine l'intenso messaggio di Marco, il consigliere che nel triennio che si concluderà a marzo prossimo, si è fatto carico delle istanze di noi giovani, presentandole nelle riunioni del Consiglio.

Ma, in previsione dei numeri del prossimo anno, tutti i giovani - compresi i quarantenni in cui palpita ancore un cuore di ragazzo - sono calorosamente invitati ad inviarci esperienze, riflessioni, foto e tutto ciò che potrà rendere bella, viva, stimolante, la nostra rubrica. Fatevi avanti, mettendo al bando pigrizia e timidezza! Grazie in anticipo dal gruppo AVO GIOVANI.

SVEGLIA!! SI PARTE...

Lo scorso 16 Maggio, una bella domenica di primavera, l'A.V.O. Giovani di Torino ha partecipato alla gita svoltasi all'acquario di Genova con lo scopo di creare un'occasione di aggregazione tra i "veterani" e i nuovi volontari.

L'acquario è piaciuto a tutti, ognuno è rimasto affascinato dalla miriade di specie marine presenti.

Il momento più importante è stato dopo il pranzo, quando i ragazzi dell'A.V.O. di Torino si sono incontrati con quelli dell'A.V.O. di Genova.

Siamo stati accolti dalla loro responsabile Rossana e da altri quattro suoi collaboratori, che in segno di benvenuto, ci hanno colmato di gesti molto carini. Infatti abbiamo ricevuto in omaggio una copia del loro giornale "InformAVO", delle spille create appositamente per sponsorizzare l'associazione ed il CD "30 anni di A.V.O. Genova inciso a cura dei volontari che fanno parte del coro. (l'AVO di Genova ha un proprio coro che si esibisce in particolari occasioni). Non è neppure mancata una coccola per i nostri palati: degli ottimi biscotti tipici che ognuno di noi ha potuto gustare:: alla faccia della tirchieria dei Genovesi!!!

La nostra conoscenza si è approfondita ulteriormente passeggiando tra i carrugi di Genova ed ammirando alcuni monumenti del centro storico. La gita si è conclusa con l'auspicio di incontrarci nuovamente, ma nella nostra città.

Entrando più nello specifico, l'A.V.O. Genova opera dal 1978 e svolge il proprio servizio presso circa ventitrè strutture ospedaliere - tra cui il famoso ospedale pediatrico Gaslini - ed il rapporto con l'ambiente ospedaliero è ottimo.

Per quanto riguarda l'A.V.O. Giovani, anche i nostri colleghi hanno dei problemi nel cercare di coinvolgere continuativamente il maggior numero di volontari, nonostante il sorriso e l'energia della responsabile Rossana.

E' stato comunque positivo confrontare il modo di lavorare dei due gruppi, le attività svolte, i progetti futuri, le difficoltà comuni e le possibili soluzioni, perché solo confrontandosi e mettendosi a nudo si possono capire i propri errori e gli eventuali rimedi da adottare.

L'idea dominante di Rossana, che mi ha colpito e fatto riflettere nello stesso tempo, è quella di cercare di sviluppare e realizzare le proposte pensate dai partecipanti in modo da coinvolgerli ancora di più e farli sentire parte integrante ed attiva dell'associazione. Tutti sono importanti - non solo i responsabili - e dare

Giovani AVO Torino e AVO Genova - **Genova - 16 maggio 2010**
(Foto di Gian Piero Cavallo)

la voce e la possibilità di esprimersi a tutti ne è la dimostrazione evidente.

L'adesione non è stata alta, nonostante il richiamo di un luogo rinomato nel mondo , come l'acquario, ma spero che questo resoconto riesca ad invogliare anche i più scettici a partecipare alle nostre prossime iniziative.

Per parte mia, ripensando a quella giornata, ritengo che sia stato bello, interessante e formativo confrontarsi con i giovani di un'altra città che hanno la nostra stessa finalità e si riconoscono nel valore del volontariato.

Angela De Liberato

L'ESPERIENZA

Cari amici,

è arrivato per me il momento di fare due considerazioni. Ho intrapreso tre anni fa il percorso di Consigliere dei giovani con l'aspettativa divenuta poi realtà di scoprire cosa rende unica e particolare la nostra associazione, oltre al servizio.

Mi vengono in mente parole come "bellezza" e "gioia" costatando quanta gente lavora con passione per far sì che l'AVO risponda sempre meglio alla sua mission: l'aiuto e l'ascolto degli ammalati. Ma anche "fatica", per la mole di lavoro che un consigliere si trova a dover svolgere: incontri, riunioni del consiglio, manifestazioni, ecc. Ma, con l'aiuto di tutti anche quella che appariva una montagna è diventata una semplice salita da percorrere. Ho svolto il mio ruolo al massimo delle mie possibilità cercando di responsabilizzare un gruppo di ragazzi rendendoli consapevoli di essere il nostro futuro con la possibilità di sviluppare al meglio tutti i loro talenti. Il mio vuole anche essere un invito rivolto a tutti i giovani volontari perché tutto ciò che abbiamo intrapreso insieme, si sviluppi e si propaghi in modo da coinvolgere sempre più ragazzi in questo entusiasmante percorso.

Un grazie particolare alla Presidente e a tutto il Consiglio la cui presenza e vicinanza è stata per me molto preziosa. Ma ringrazio soprattutto voi giovani per l'aiuto che mi avete dato e per aver condiviso con me questa esperienza. Nell'impossibilità di nominarvi tutti ad uno ad uno, sappiate che vi porto tutti nel cuore e che rimarrete per me ragazzi speciali

Ciao a tutti. Marco

Per maggiori informazioni contattare il consigliere Marco Sarti
e mail: marcosarti66@vodafone.it
cell.: 349 237 0918

Incontri sull' Autostima: tutti promossi!

Sono di "primo pelo" non come età, ma come volontaria AVO, avendo terminato da poco il tirocinio. Piena di entusiasmo per il servizio che mi è stato assegnato all'Ospedale Martini, ho anche subito cercato di "approfittare" dei corsi e degli aggiornamenti che l'AVO ci offre, nella speranza di migliorare il servizio... e me stessa.

Con gioia ho scoperto che c'era ancora posto per "Autostima, carburante della vita": Elena, Nadia ed Eugenia, ciascuna con i propri carismi, diversi e complementari, hanno guidato il nostro gruppo di una quindicina di persone a riflettere su quanto sia importante avere una giusta opinione di noi stessi; bisogna essere consapevoli del nostro valore ed anche del nostro diritto a sbagliare, dobbiamo volerci bene così come siamo, perchè solo in questo modo riusciamo ad accettare ed amare anche gli altri.

Il metodo utilizzato dalle conduttrici è stato molto apprezzato: ad una introduzione di tipo "frontale", a volte con l'ausilio di audiovisivi, pregnanti e poetici, faceva sempre seguito un'attività a piccoli gruppi, nella quale ci si poteva meglio confrontare e, a volte, per esempio nei giuochi di ruolo, anche divertire un po'!

Ma non dimentichiamo la pausa del "tè delle cinque", come è stata definita con un po' di autoironia: la condivisione di un tè caldo con dei dolcini ci permetteva di "staccare un po' la spina", di socializzare e, perchè no, per le più timide, di fare qualche domanda alle conduttrici.

Ci siamo lasciate con tanto desiderio di leggere almeno alcuni dei libri consigliati e di aspettare il corso "Autostima 2".

Pierangela Piovano (Osp. Martini)

Vite interrotte

Esperienza di una volontaria del Maria Adelaide

Giuliano e Roberto sono seduti fianco a fianco nel soggiorno e aspettano il pranzo: il mio istinto materno mi porta a vederli come due bambini inermi issati sui loro seggioloni.

Infatti Giuliano è assente, reagisce solo a momenti e talvolta risponde anche un po' infastidito come giorni addietro ha fatto con me. Lo stavo incoraggiando a mangiare – così mi era stato richiesto dal personale - e alla vista di un bel piatto di frittata, ho esclamato: *"Che meraviglia! Me la mangerei io"*. E lui serio di rimando: *"Allora se la mangi lei."*

Giuliano che ha subìto un trauma cadendo nel garage di cui stava imbiancando forse il soffitto, ha recuperato un livello cognitivo molto basso.

Roberto invece si era trasferito per lavoro in una splendida isola sull'Atlantico. Là purtroppo il destino lo ha travolto: un incidente durante una giornata qualunque.

Dopo mesi di coma, ora si trova a trascorrere le sue giornate in carrozzina, accompagnato in giro per l'ospedale da noi volontari o dagli allievi infermieri. Apprezza molto la compagnia degli altri e manifesta sempre un grande desiderio di parlare di computer, lui grande esperto di informatica.

Il personale è efficiente e paziente. Da parte nostra cerchiamo di rendere a Giuliano e Roberto meno pesante la giornata, stimolandoli con passeggiate e giochi da tavolo. La riflessione che faccio è che la vita riserva talvolta dei colpi durissimi e da un giorno all'altro ci possiamo trovare nell'incapacità di reagire perchè la nostra mente è rimasta altrove. Sono vite interrotte, rimaste ai giorni che hanno preceduto il trauma.

Come riflessione finale mi sento di dire che questi drammi ci insegnano ad apprezzare giorno dopo giorno la vita che abbiamo, cercando di trovare lo spirito positivo in ogni evento, anche il più faticoso.

Una volontaria del Maria Adelaide.

UN INTENSO MOMENTO AGGREGATIVO... FUORI SEDE
Lago d'Iseo - 25 settembe 2010

Sabato 25 settembre, l'AVO Torino ha organizzato una giornata per i volontari sul lago d'Iseo dove sono giunti anche alcuni volontari dell'AVO di Lovere (BG), per uno scambio di esperienze tra persone che condividono l'impegno dell'assistenza ospedaliera.

La partecipazione all'evento dei volontari di Torino è stata numerosa: infatti, alle 6,45 di quel sabato mattina, erano circa 250 le persone che, a bordo di cinque pullman, partivano alla volta del lago lombardo.

Il viaggio è durato circa tre ore. Giunti a Iseo, abbiamo prima effettuato una visita del caratteristico centro storico; poi ci siamo imbarcati su un battello per raggiungere la località di Sensole (anticamente *Sinus solis*: golfo del sole) su Monte Isola, l'imponente montagna che si erge al centro del lago di Iseo e ne domina le sponde.

Particolarmente gradevole è stato il momento del pranzo al ristorante "*Vittoria*" dove, oltre a godere di una bellissima vista, si è potuta apprezzare un'ottima cucina. La piacevole permanenza su Montisola si è conclusa dopo una passeggiata lungo la riviera sud, che in passato fu meta anche di personaggi illustri: George Sand, Caterina Cornaro, lady Montague, Felice Casorati.

La giornata ha anche offerto l'occasione per dare concreta dimostrazione che l'obiettivo dei volontari resta sempre l'attenzione verso chi è in difficoltà. Infatti, è anche capitato di prestare soccorso ad una persona anziana, in stato confusionale, che si era smarrita perdendo i contatti con il suo gruppo di appartenenza.

Alle ore 22 l'arrivo a Torino, al termine di una giornata piacevole, con la piena soddisfazione di tutti per la efficientissima organizzazione.

Tina e Giuseppe

Era la prima volta che mi trovavo con l'Associazione in un incontro informale e distensivo; volevo conoscere un po' di gente che, come me, occupa una parte del proprio tempo dedicandosi agli altri. Ebbene, ho avuto l'impressione che questa sia "gente speciale" perchè, belli o brutti, alti o bassi, giovani o vecchi, hanno tutti stampato sul volto il sorriso e la serenità che vengono dal cuore.

La giornata è cominciata sotto pessimi auspici: uggiosa alla partenza, freddo e pioggia all'autogrill. Ma, sul battello che da Iseo ci portava a Sensole, località sul "montagnone" che si stacca dalla terra ferma, è apparso quel sole settembrino che ha rasserenato ancora di più l'atmosfera già bella e cordiale della comitiva. La stradina lungo-lago invitava a far quattro passi tra uliveti e piante mediterranee, vigneti, cipressi, ma soprattutto tra ampie fioriture di bouganvillee che ornavano le sparse ville del Borgo. I volontari si aggregavano in piccoli gruppi che favorivano nuove conoscenze e scambi di esperienze sul nostro servizio; poi, il discorso si faceva più personale, spaziando sul passato, presente o futuro di ognuno di noi. Così la nostra conoscenza si approfondiva e più intensa si faceva l'amicizia. Amicizia fatta di rispetto e stima per quello che siamo e quello che facciamo.

Il pranzo in un ristorante in riva al lago, il chiassoso vociare, le risate e la cordiale atmosfera confermavano la familiarità dell'incontro come se ci fossimo frequentati da sempre.

Il ritorno, tranquillo e disteso, ha consentito di parlare e conoscere più a fondo l'Associazione grazie a scambi di informazioni e allo sviluppo di idee tese a migliorare quella che, si auspica, non debba mai "venir meno": la nostra solidarietà.

Grazie, della bella giornata e dell'opportunità offertami di essere più vicino ai Colleghi e all'Associazione.

Franco Marchisio

Un pensiero veloce nato così,' sul momento, mentre tutti stiamo rientrando a casa. C'è allegria all'interno del nostro pullman, ormai immerso nella penombra, mentre fuori all'orizzonte c'è un tramonto di fuoco di ineguagliabile bellezza. Penso a tutte le altre cose belle che abbiamo visto nella giornata e che hanno colpito la nostra sensibilità. Piccole cose: un albero di melograno dai frutti rossi maturi, le acque del lago che mutavano colore con i cambiamenti del cielo, gli ulivi che seguivano il nostro cammino lungo le sponde del lago e infine anche un accenno di arcobaleno in cima all'altura. Mi è piaciuto condividere tutto questo con le persone con cui solitamente entro nelle stanze dell'ospedale per prestare il mio servizio, ma anche con tutti gli altri volontari che conosco e non conosco, ma che ogni settimana donano una parte del loro tempo per i malati. Mentre guardo quelli che mi stanno vicino con i visi sorridenti, capisco che la loro felicità è la stessa mia, quella di aver potuto trascorrere una giornata insieme, di esserci scambiati parole, battute, pensieri, emozioni e, in molti casi, di avere fatto nuove conoscenze. Siamo stati bene... qualcosa ci accomuna.

Laura Carrera

La redazione, rendendosi interprete dei sentimenti di tutti i volontari intervenuti, esprime i ringraziamenti ai promotori e agli organizzatori di questa riuscitissima giornata.

Notizie dagli ospedali

Dal Mauriziano

Passaggio di consegne all'Ospedale Mauriziano tra la Responsabile uscente Maria Palma Tivegna e la nuova Responsabile Renza Lorenzani.

La festa ha avuto luogo nell'Aula Carle dell'ospedale alla presenza di numerosi volontari, della Presidente Maria Teresa Emanuel, della Responsabile degli ospedali M.Vittoria Faga e del sig. Novo responsabile della comunicazione esterna dell'Ospedale Mauriziano.

Dal San Giovanni Antica Sede

Al San Giovanni A.S. è entrato in funzione il nuovo acceleratore presso il Reparto di Radioterapia, che consentirà un maggior flusso di pazienti e, nello stesso tempo, permetterà di diminuire le attese per le terapie. Nella sala in cui si trova la nuova macchina sono stati applicati dei pannelli luminosi sul soffitto, raffiguranti paesaggi quieti e bellissimi. Insomma, è stato studiato e rivolto un pensiero gentile nei confronti di chi deve trascorrere i pochi minuti, che a volte paiono lunghissimi, sul lettino della radioterapia.

Il 24 settembre, nell'ambito di *Torino Spiritualità*, in occasione della *Condivisione rituale del cibo*, iniziativa svoltasi a cavallo di alcune conferenze tenute presso l'ospedale, dietro invito della Direzione Sanitaria, i volontari AVO hanno accettato con entusiasmo di allestire e imbandire il tavolo nella sala che avrebbe accolto gli invitati. Ci si è adoperati per rendere accoglienti e accattivanti l'ambiente e il desco, guarnito con ghirlande di edere, alloro, vettovaglie color arancio e ricco di cesti di frutta, di numerose varietà di formaggi, di antipasti, di pietanze, di biscotti e torte, nonché di alcuni tipi di pane fatto in casa. Il tutto è stato offerto, oltre che dall'AVO, dall'Associazione Diabetici, dalla Lega Tumori e da Salute Donna, i cui rappresentanti erano presenti anche per condividere l'intenzione di una sempre più fruttuosa collaborazione all'interno dello SGAS. Gli ospiti partecipanti sono stati numerosissimi e hanno manifestato entusiasmo per l'iniziativa, auspicando che si possa, per il futuro, ricreare analoghe occasioni di incontro e di condivisione.

Il ritorno della dottoressa Maristella Fantini, caldeggiato dai volontari SGAS e dagli Ospiti esterni che ne avevano apprezzato l'intervento del 26 aprile scorso, è avvenuto l'8 ottobre presso la Sala Infernotti, con una conferenza sul tema: *Comunichiamo con la testa e con il cuore*. Tutti i presenti sono rimasti colpiti, ancora una volta, dalla chiarezza con cui esprime concetti difficili e profondi rendendoli di facile apprendimento. Al termine dell'incontro, la dottoressa Fantini ha ribadito la propria disponibilità (come sempre, a titolo gratuito) a tornare fra noi ogniqualvolta glielo richiederemo.

Luciana Navone Nosari

Dall'Istituto di Riposo per la Vecchiaia

Evviva i cento anni di Emilia

Il 2 settembre 2010 Emilia Dolza, ospite dell'Istituto di Riposo per la Vecchiaia, ha festeggiato in allegria i suoi "primi cento anni" con noi volontari dell'AVO e con le Autorità delle Molinette e del Comune.

Emilia ha una grande forza di volontà. Ha chiesto che la festa avesse inizio con una breve funzione religiosa celebrata da don Livio, cappellano della struttura.

Dopo non è mancato il momento magico dei regali, dei fiori e, con grandi sorrisi, lo scambio di tanti baci e abbracci per il felice traguardo raggiunto.

Brava Emilia, ti diamo l'appuntamento per preparare le torte, per andare a teatro, per la festa di Natale e per tutte le feste successive.

E ancora tanti auguri.

Una volontaria AVO dell'I.R.V.

Nella foto: Emilia Dolza, ospite dell'Istituto; a sinistra Franca Nosenzo e le volontarie Rosa e Clelia

L'8 ottobre 2010 è mancata la nostra volontaria Franca Nosenzo, che salutiamo così:

Cara Franca,

non è facile dirti addio, ma ti rivolgiamo il nostro affettuoso arrivederci.

Desideriamo ricordarti libera, decisa, sorridente, serena, così com'eri. Come quell'uccellino che già dalle dieci del mattino continuava a volteggiare da un'arcata all'altra, dal battistero all'altare della chiesa in cui è stata celebrata la Messa del tuo funerale.

Eri lì con noi, tra noi che affollavamo la chiesa. La tua presenza era palpabile. Con emozione abbiamo evocato molti ricordi: le giornate trascorse insieme con gli anziani, gli incontri in associazione, le feste. Abbiamo ricordato le tue frasi scherzose, come "L'anzianità fa grado, neh!".

Grazie Franca per quanto ci hai dato con il tuo esempio. Grazie dai volontari dell'AVO e soprattutto dagli anziani ai quali hai regalato tanta gioia.

Clelia e Rosa

IDEE PER STARE MEGLIO

a cura di Lucia Nicoletta

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Vogliamo in questo numero farvi conoscere un'esperienza molto significativa che, da circa quindici anni, ha permesso importanti sperimentazioni e ottenuto apprezzabili risultati nella lotta contro i tumori.

Si tratta del Progetto Diana, ideato dal Prof. Franco Berrino del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Questo progetto ha finora coinvolto migliaia di donne italiane che, nel loro percorso di vita, sono state interessate dal tumore al seno, che hanno subito un intervento chirurgico e trattamenti radio e chemio terapici.

Lo scopo specifico del progetto è quello di prevenire la recidiva della malattia puntando su un cambiamento radicale dello stile di vita soprattutto per ciò che riguarda l'alimentazione e l'attività fisica.

Da importanti studi epidemiologici condotti a livello internazionale negli ultimi quarant'anni è emerso infatti che un terzo delle neoplasie è teoricamente prevenibile con modificazioni dell'alimentazione. Poiché la composizione del nostro sangue e del nostro ambiente interno (il terreno dove potrebbero crescere eventuali tumori) può essere modificato dal nostro cibo e dal nostro stile di vita, è ragionevole pensare che possiamo fare molto per ridurre il rischio di ammalarci e, se ci siamo già ammalati, per aiutare le terapie ad avere successo. Questo è il presupposto teorico sul quale si basa il Progetto Diana.

Da esso possiamo trarre interessanti suggerimenti utili anche a tutti noi, per evitare errori alimentari e vivere in modo più sano.

In pratica si tratta di adottare un regime alimentare che porta ad escludere totalmente alcuni alimenti: le carni e i grassi animali, i latticini, le uova, il grano e i suoi derivati, lo zucchero e il sale raffinato, le bevande alcoliche, i crostacei e i molluschi.

In alternativa vengono proposti altri alimenti che devono entrare a far parte della dieta quotidiana: i cereali integrali (riso, orzo, mais, kamut), la verdura e la frutta di stagione, i legumi, la soia e i suoi derivati (latte, tofu), il pesce (preferibilmente quello azzurro), le spezie, l'olio extra-vergine d'oliva, le alghe, lo sciroppo d'acero, il sale integrale.

Un altro elemento di grande efficacia nel cambiamento dello stile di vita è l'attività fisica: è noto come l'esercizio fisico incida sul miglioramento dell'umore e dell'autostima.

Il movimento fisico si può espletare sia dedicandosi ad uno sport o frequentando una palestra, ma chi non dispone di sufficiente tempo libero può, semplicemente, camminare.

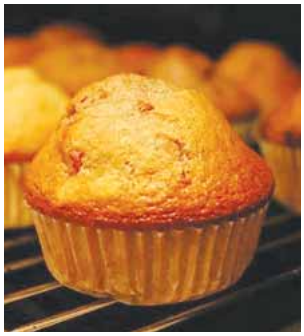
Chi utilizza i mezzi pubblici può scendere due fermate prima, chi si sposta in auto può parcheggiare più lontano e poi, per raggiungere la propria destinazione, farsi una bella camminata. È raccomandabile camminare a passo veloce e per almeno 15 minuti consecutivi al giorno.

Tornando alle indicazioni alimentari dettate dal Progetto Diana e rivolte a gruppi mirati di persone, si può ritenere che siano effettivamente un po' "drastiche" e che contengano cibi poco usuali.

Possiamo però trarre qualche utile insegnamento:

- combattere l'obesità e il sovrappeso riducendo l'apporto calorico nella nostra dieta. Sappiamo che l'aumento di peso può causare iperglicemia, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione e adiposità addominale con conseguente rischio di malattie cardiovascolari e sindrome metabolica associata al diabete. Ebbene gli stessi fattori di rischio possono contribuire a sviluppare il tumore alla mammella.
- ridurre la quantità di carni e di grassi animali poichè tutti gli studi hanno sistematicamente evidenziato una forte relazione tra il loro consumo e lo svilupparsi, nel mondo occidentale, dei principali tumori.
- sostituire gradualmente i cereali raffinati con quelli integrali.
- aumentare il consumo di frutta, verdura, legumi e pesce in quanto svolgono un'azione protettiva nei confronti dei tumori.
- abituarsi a dolcificare e salare il meno possibile.
- introdurre nella nostra dieta alcuni alimenti che ci possono apparire insoliti ma che rappresentano validi sostituti di altri più dannosi, ad es. le alghe, la soia, lo sciroppo d'acero, ecc.

Per concludere, allo scopo di dimostrare che una dieta sana può e deve essere anche appetitosa e gratificante riportiamo una piccola ricetta: i *muffins*…senza uova, burro e latte!



Ingredienti

2 tazze di farina gialla di mais

2 tazze di farina tipo 2 (integrale)

1/2 tazza di olio di mais

1/3 tazza di sciroppo d'acero

2 tazze di latte di soia

1 bustina di lievito istantaneo

2 pere sbucciate e tagliate a dadini

2 arance

2 cucchiai di uvetta

un pizzico di sale.

Mescolare tutte le farine, il lievito, la buccia grattugiata delle arance con un pizzico di sale.

Aggiungere le pere e l'uvetta, quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero, latte di soia e il succo delle arance).

La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida.

Ungere le formine, versare il composto per ¼ e infornare per 20 minuti a 180°.

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 / Ostetricia settori 2C-2D / 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