



“QUESTO NUMERO È PARZIALMENTE FINANZIATO DALLA REGIONE VENETO
CON RISORSE STATALI DEL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI”

COPIA GRATUITA

PER MIANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

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

Il VOLONTARIATO come metafora della VITA



- 03** EDITORIALE
di Stefania Bullo
- 04** IL VALORE DEL DONO
di Annavaleria Guazzieri
- 05** GIOVANI CHE PARLANO
DI VOLONTARIATO
di Fiorella Mameli
- 06** AVAPO RE 2024
di Giusto Cavinato
- 08** PICCOLE PILLOLE
DI BEN-ESSERE
di Franca Gazzoli
- 09** AUGURI DI PASQUA
di Valter Esposito
- 10** INTERVISTA
A EDOARDO PITTALIS
di Valter Esposito
- 12** TRA SFIDE E GIOIE
di Marco Bracco
- 14** QUASI SEMPRE INSIEME
di Luciano Osello
- 15** È BELLO
di Antonino Romeo
- 16** PAROLE DI CASA NOSTRA
di Maristella Cerato
- 17** UNA LADY PER LA PET THERAPY
di Giusto Cavinato
- 18** PELLE E AMBIENTE:
Dottorressa Rossana Capezzerà

- 20** COSA LEGGERE
di Margherita Ruglioni
- 21** COSA ASCOLTARE
di Matteo Scarpa
- 22** COSA VEDERE
di Francesca Brandes



È IL DONARE CHE FA DI TE CIÒ CHE SEI



di Stefania Bullo
Presidente AVAPO Mestre - OdV

Più volte ho sottolineato la bellezza di poter “spendere” il proprio tempo per gli altri in qualità di volontari. Credo che non lo si diventi per caso, ma che una decisione di questo tipo maturi nelle persone grazie all'educazione e agli esempi ricevuti, ad esperienze di vita significative, ad incontri con persone che possono averci particolarmente colpito. Ciò che però accomuna chi ha operato questa scelta è l'espressione del volto e la luminosità dello sguardo, che riflette ciò che si sta provando nell'animo quando si riesce a compiere anche piccoli gesti, ma di grande significato e valore per chi li riceve. Farsi attenti all'altro, capaci di accogliere anche i bisogni inespressi, fare in modo che le azioni messe in atto, rispettando la dignità delle persone, portino ad esse un reale beneficio, sono capacità che possono essere acquisite e “modellate”, realizzabili però solo se si coniugano con una profonda sensibilità e generosità d'animo. Non serve fare grandi cose, ma condividere di aver saputo camminare al fianco di chi incontriamo nel nostro cammino in qualità di volontari, magari stando un passo indietro, con disponibilità e umiltà, cercando di “mettersi nei panni” di chi sta vivendo una specifica difficoltà. Credo siano tra le cose più belle che una persona possa realizzare nella propria vita, quelle che sanno colorare a tinte forti l'esistenza e che donano all'animo, da un lato, serenità, dall'altro, la capacità di guardare avanti con ottimismo, alla ricerca di nuove idee e soluzioni. È ciò che sta accadendo in AVAPO, nota ed apprezzata proprio per l'attitudine delle persone che la costituiscono, di “farsi imprenditori del Bene Comune”. È noto come la caratteristica di un'attività manageriale di successo sia orientata al raggiungimento di obiettivi precisi, soprattutto in termini economici e di immagine. Il nostro “essere imprenditori” in AVAPO, invece, assume una

connotazione diversa: quella di porci obiettivi che sappiano rispondere a specifici bisogni, individuare possibili soluzioni, adattare modalità operative consuete ai continui cambiamenti sociali.

Non esiste qualcosa di preordinato se non la volontà di migliorare le condizioni di vita delle persone, nel nostro caso specifico, di coloro che si trovano a dover contrastare le conseguenze derivanti dal cancro.

Appare chiara, quindi, l'importanza di poter contare sulla disponibilità all'impegno da parte di nuovi volontari, accogliendo il desiderio di chi manifesta la volontà di trovare un proprio ambito di intervento all'interno di un'organizzazione come AVAPO. Ne consegue la necessità di promuovere la formazione a saper agire con “spirito di squadra”, in qualità di “portavoce e rappresentante” di una realtà articolata ed organizzata. In questo modo sarà possibile ottenere dei risultati di valore che lasceranno tracce significative nel tempo. Accanto a chi mette a disposizione degli altri il proprio tempo in qualità di volontario, la società civile tutta è investita del compito di “spendersi” per il Bene Comune: è un appello ed un impegno a cui ogni cittadino è chiamato a rispondere. Fare del bene, anche in termini economici, non è un'azione riservata agli animi più sensibili, bensì dovrebbe diventare un modus operandi che coinvolge tutti.

È chiaro che ciò richiede un cambiamento a livello culturale: è superato, infatti, il tempo in cui si pensava... “è compito dello Stato, delle Istituzioni...”.

Se ognuno comincia ad agire nel proprio piccolo, potrà sentirsi realmente partecipe e protagonista, in qualità di cittadino, del cambiamento indotto anche con il suo gesto, e i risultati che si potranno ottenere saranno tangibili. L'immagine che ho presente è quella del sasso lanciato in uno stagno: dal cerchio di ridotte dimensioni, se ne generano altri che, in modo concentrico, vanno ad allargarsi e a diffondersi. Le buone azioni possono appunto trasformarsi nel sasso lanciato che va a “contaminare” positivamente la realtà vicina: possa tale immagine farci sentire tutti coinvolti in questo, così da trasformare lo slancio a donare in azioni concrete.

PROPRIETARIO
AVAPO MESTRE ODV

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter Esposito

IN REDAZIONE
Giusto Cavinato

EDITORE
AVAPO-Mestre ODV

STAMPA
Arti Grafiche Ruberti
Via L. Perosi 9, 30174 Mestre (VE)

REALIZZAZIONE GRAFICA
Ilaria Foscarin

REDAZIONE
Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

COMITATO DI REDAZIONE:

Annamaria Dessì, Antonino Romeo, Giusto Cavinato, Luciano Osello, Luciano Rossi, Marco Bracco, Maristella Cerato, Riccardo Da Lio, Stefania Bullo, Micaela Velli.

PUBBLICATO IL MESE DI MARZO 2025

ANNO 21 Periodico trimestrale di informazione e formazione dell'AVAPO-Mestre ONLUS C.F. 90028420272
Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe.
Direttore Responsabile Valter Esposito
Poste Italiane Spa Spedizione in abbonamento postale d.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.
Legge sulla tutela dei dati personali. I dati personali dei lettori a cui viene inviato il nostro periodico verranno trattati con la massima riservatezza e, ai sensi del D.Lgs. 30/06/2003, n. 196, in qualsiasi momento sarà possibile chiedere l'annullamento dell'invio e, gratuitamente, consultare, modificare e cancellare i dati o, semplicemente, opporsi al loro utilizzo scrivendo a:
Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici Mestre (VE) Viale Garibaldi, n. 56 - 30173 Mestre.





IL VALORE DEL DONO: ESPERIENZE INTERNAZIONALI



Annavaleria Guazzieri
Dirigente scolastica in pensione

In questo articolo parleremo di esperienze di volontariato, nel panorama europeo e internazionale. Racconteremo di adulti che si sono avvicinati al mondo del volontariato e hanno ricevuto da quell'esperienza, in termini di amicizia, affetto, simpatia, di più di quanto hanno dato, con il risultato di essere pronti a ripeterla.

Nicky, un prof di liceo in pensione, di Gloucester, Inghilterra, desideroso di migliorare il proprio tedesco, ha raccontato della sua esperienza con HAMBURGER TAFEL (tafel significa tavola, in tedesco), un'associazione il cui scopo è fornire cibo e assistenza alle persone più a rischio. In Germania, ma non solo, vivono migliaia di persone in povertà o che sono a rischio di diventarlo. Quando i soldi scarseggiano, si risparmia sulla dieta quotidiana, mettendo a dura prova la propria salute; mentre i supermercati si trovano ogni giorno con grandi quantità di cibo invenduto che finirebbero nella spazzatura.

HAMBURGER TAFEL accoglie volontari provenienti da tutto il mondo (per partecipare è sufficiente inviare un'email e un documento di identità). Si viene subito messi al lavoro, con inizio alle 7:00 del mattino (il che significa alzarsi alle 5:00, considerate le distanze). Il lavoro è duro. Ai volontari, in piccoli gruppi, viene assegnato un furgone Mercedes con il quale raggiungere i supermercati e raccogliere, solo dopo averlo accuratamente controllato, tutto il cibo che andrebbe scartato. Il cibo recuperato per il consumo immediato viene donato a persone senza casa, immigrati e persone in difficoltà. Il cibo che può essere cucinato viene portato ai centri di riabilitazione, dove si accolgono persone che hanno avuto problemi di dipendenza. Lì ci sono altri volontari che cucinano e

preparano pasti caldi. Nicky ritiene che Hamburger Tafel sia stata l'esperienza più coraggiosa che abbia mai fatto in vita sua. Un'esperienza che gli ha insegnato moltissimo: innanzi tutto, quanto è importante il rispetto per il cibo e quanto è importante non sprecarlo, e poi, soprattutto, il valore del dono, valore provato da tutti i volontari, dai più giovani ai meno giovani.

Nicky è al centro, pronto a salire sul furgone per iniziare il giro. Ed ora andiamo negli Stati Uniti, a New York, a fare una chiacchierata con Joe, che ha svolto esperienze di volontariato con GOD'S LOVE WE DELIVER, un'associazione fondata negli anni '80 per il sostegno ai malati di AIDS da Michael Kors, noto stilista di moda e imprenditore. L'organizzazione si occupa di distribuire 10.000 pasti al giorno, cucinati con ingredienti freschi, a malati con particolari patologie e a persone che, a causa di malattie croniche, non possono uscire di casa. Michael Kors con l'attrice Jane Krakowski in cucina (al centro). Joe ci ha raccontato della sua esperienza alla "catena di montaggio" in cucina, dove, attorno ad un tavolo di acciaio sei volontari pelano patate, carote e rape. I cuochi sono chef veri e propri, ingaggiati a tempo pieno. Joe, recentemente pensionato, aveva iniziato l'attività di volontariato per riempire il proprio tempo. L'esperienza gli ha dato modo di incontrare persone di estrazione sociale molto diversa (dall'esperto di finanza che scrive per il New York Times, all'immigrato di recentissimo arrivo, che desidera integrarsi). Ora, quando è a New York, va a GOD'S LOVE WE DELIVER per la gioia che prova nel donare il proprio tempo e per la possibilità di entrare in contatto con persone ugualmente impegnate per il bene altrui.



GIOVANI CHE PARLANO DI VOLONTARIATO AD ALTRI GIOVANI



intervista di Fiorella Mameli e Alice (studentessa Liceo Franchetti) ad Enrico

Cosa ti ha spinto a intraprendere l'esperienza di volontariato in Avapo?
Il desiderio di capire come noi ragazzi possiamo aiutare gli altri, sentivo che in AVAPO avrei trovato persone che condividono il senso di utilità che si prova quando ci si impegna ad aiutare chi ha bisogno di essere supportato nella fragilità, riempiendo lo spazio vuoto nell'altro che a sua volta riempirà il mio. Le tante attività dell'Associazione, come quella rivolta al mio Istituto Tecnico, mi hanno permesso di entrare in contatto con aspetti della realtà che i ragazzi non sempre conoscono.

Quali attività hai svolto?
Attività per il riordino del garage, in cui ho esercitato capacità di progettazione e organizzazione e l'elaborazione di cartelloni del concorso Inno per Avapo. Inoltre ho aiutato nell'allestimento della Mostra "Note dal cuore". I miei compagni penseranno che non sono attività strabilianti, ma in questa associazione è importante che ognuno faccia una piccola cosa utile donando un po' del proprio tempo libero e un po' di cuore.

Ti sei sentito a tuo agio in questo "nuovo ruolo"?
Sono uscito dalla mia zona di "comfort", rispettando orari e consegne. Mi sono dovuto abituare al nuovo ritmo impegnandomi poco dopo essere uscito da scuola, l'ho superato sentendo che ero utile ai volontari e alle persone fragili che Avapo supporta. I volontari hanno fatto sentire me e gli altri ragazzi a proprio, con parole gentili hanno evidenziato i nostri

aspetti positivi, spesso nascosti dentro di noi: fare squadra con gli altri ragazzi ed aprirsi con empatia al prossimo è un bel risultato.

Hai scoperto qualità o abilità di te che prima non conoscevi?
All'inaugurazione della mostra mi sentivo intorpidito e in ansia perché pensavo di non essere all'altezza degli incarichi affidatimi, invece sono riuscito a coinvolgere i visitatori con la mia energia e li ho visti sorridere. Ho scoperto parti di me stesso che non conoscevo, ho vinto un po' la mia timidezza e chiusura con gli adulti e ho acquisito più fiducia.

Descrivi con tre parole cosa significa fare volontariato?
Direi un'esperienza gratificante, significativa e formativa. Ci sono pochi momenti nella vita dei giovani in cui si parla di questa opportunità. Il coinvolgimento diretto nell'esperienza per una "causa" che sta a cuore è il modo migliore per avvicinarsi al volontariato. La nostra società si muove purtroppo se c'è un ritorno economico: bisogna cambiare visione e capire che, dal fare volontariato, si guadagna emotivamente. Quale messaggio vuoi lasciare ad amici e compagni? Fare volontariato richiede impegno, consapevolezza che un piccolo gesto fa la differenza nella vita degli altri. Se vi trovate in una situazione di difficoltà, se vi sentite inutili o avete tanta energia da scaricare, potete investire il vostro impegno nel volontariato, conoscerete nuovi aspetti della realtà e ritroverete un po' voi stessi. **Pensi di continuare a fare volontariato in futuro?** Sì, mi ha permesso di riflettere sulle prospettive future e sulla persona che voglio diventare: un adulto responsabile e d'esempio per i miei figli, insomma la migliore versione di me stesso.



AVAPO-RE



di Giusto Cavinato
Volontario AVAPO Mestre

Il sei ottobre scorso Fondazione Avapo ha organizzato un treno a vapore con carrozze d'epoca, un evento che ha ormai raggiunto la sua ottava edizione.

Questo appuntamento annuale, denominato AVAPO RE, gioca con l'acronimo della nostra Associazione e rappresenta un'iniziativa di grande valore culturale e sociale perchè da oltre trent'anni, AVAPO RE è uno dei pochi eventi in Veneto a proporre un viaggio su un treno storico, riportando i partecipanti indietro nel tempo e offrendo un'esperienza unica.

Premetto che organizzare un treno a vapore con carrozze d'epoca, alcune delle quali hanno più di cento anni, e una locomotiva della stessa età, non è affatto semplice. Il primo passo è rivolgersi alla Fondazione Ferrovie dello Stato, che gestisce e mantiene in efficienza questi preziosi mezzi storici. È necessario assumersi una serie di responsabilità e coperture assicurative per garantire che tutto il materiale venga utilizzato e restituito in perfetto stato: infatti i treni storici sono un autentico patrimonio ferroviario italiano e richiedono un'attenzione particolare per la loro conservazione.

Fondamentale per tutti gli eventi AVAPO RE è stata anche la puntuale collaborazione con il Gruppo Fermodellistico Mestrino, un'associazione di appassionati esperti di fermodellismo e treni di ogni epoca, attiva a Mestre in piazzale Olimpia. Il loro supporto è sempre stato cruciale per garantire la sicurezza del viaggio e offrire assistenza ai passeggeri, spiegando ed illustrando tutte le caratteristiche del treno per rendere l'esperienza ancora più coinvolgente e soprattutto sicura.

Nel corso degli anni, l'evento AVAPO RE ha raggiunto diverse località, offrendo ogni volta nuove destinazioni e suggestivi itinerari, tuttavia, l'organizzazione è diventata sempre più complessa a causa delle crescenti restrizioni nella circolazione dei treni storici: l'integrazione delle nuove tecnologie digitali nei sistemi di sicurezza ferroviaria ha reso sempre più difficile l'adattamento dei mezzi d'epoca, limitando le tratte disponibili e richiedendo un ulteriore sforzo logistico.

Questa ottava edizione è stata resa possibile grazie al sostegno di Enel, che ha deciso di sponsorizzare l'evento, dimostrando una grande sensibilità verso Avapo Mestre e il suo impegno nella comunità a sostegno dei malati oncologici. Grazie al contributo di Enel, è stato possibile offrire biglietti ridotti e gratuiti ai viaggiatori più piccoli, permettendo così a un numero maggiore di famiglie di partecipare a questa esperienza unica.

Il supporto di un'azienda come ENEL non solo evidenzia l'importanza di investire in iniziative culturali e sociali, ma dimostra anche come il connubio tra cultura e impresa possa generare



valore per la comunità e per il volontariato. Sostenere eventi di questo tipo significa valorizzare il territorio, promuovere la memoria storica e al contempo dare un aiuto concreto ad associazioni come Avapo Mestre, che operano quotidianamente al servizio delle persone più fragili. Il contributo di Enel rappresenta quindi un esempio virtuoso di responsabilità sociale d'impresa, in cui le grandi realtà economiche possono affiancarsi al mondo del volontariato per creare un impatto positivo duraturo.

Il viaggio di quest'anno ha avuto come destinazione Portogruaro, una cittadina ricca di storia e tradizioni. L'arrivo del treno storico ha coinciso con la celebrazione della festività della Madonna del Rosario, un evento molto sentito nei comuni vicini. I passeggeri hanno potuto assistere alla tradizionale processione religiosa, agli addobbi nelle strade, alle bancarelle, agli eventi culturali e manifestazioni folkloristiche, rendendo la giornata ancora più speciale.

Grazie al sostegno di Enel e alla dedizione di tutti i volontari coinvolti, l'ottava edizione di AVAPO RE ha rappresentato non solo un'occasione per riscoprire il fascino del viaggio su un treno d'epoca, ma anche un'opportunità per vivere un momento di aggregazione e condivisione, rafforzando il senso di comunità e di appartenenza. L'auspicio è che anche le future edizioni possano continuare a regalare emozioni e a mantenere viva questa preziosa tradizione.





PICCOLE PILLOLE DI BEN-ESSERE OFFERTE DA FONDAZIONE AVAPO



di Franca Gazzoli
volontaria AVAPO Mestre

Fondazione Avapo si impegna anche quest'anno in un progetto che beneficia di un finanziamento proveniente da un bando della Regione Veneto. Tra gli obiettivi posti spiccano, come leitmotiv, l'impegno dei volontari e il riconoscimento del valore delle azioni che essi compiono.

Ci sono mille modi di offrire il proprio tempo e le proprie capacità, e, come Fondazione, sempre più si avvertono la voglia e la disponibilità dei cittadini – sia individualmente che attraverso gruppi o associazioni – di rendersi utili e di fare qualcosa che, a ricaduta, tornerà utile a qualcun altro.

A volte si tratta di un modo per "restituire" il sostegno ricevuto in un momento di fragilità; altre volte si diventa volontari per appagare quella parte di noi che ci fa sentire importanti per qualcuno; altre ancora per senso civico. Sono infinite e variegate le motivazioni che avvicinano le persone alle associazioni e alle fondazioni che si occupano di volontariato.

Nel caso specifico, non è semplice coordinare le attività dei volontari che sono a contatto con il pubblico: si tratta di trovare "la quadra" tra disponibilità personali, capacità

di ascolto, formazione e informazione costante, capacità di analisi dei bisogni e monitoraggio dell'evolversi delle richieste del territorio.

Elemento innovativo del progetto è l'impegno a sensibilizzare gli studenti degli istituti scolastici di secondo grado sui percorsi di informazione relativi a una corretta alimentazione. Grazie alla disponibilità di dirigenti e docenti, diventa possibile veicolare messaggi sull'importanza di stili nutrizionali equilibrati anche come forma di prevenzione delle malattie oncologiche.

Tramite questo progetto, della durata di 12 mesi, si potenzieranno le capacità e le conoscenze dei volontari che si sono resi disponibili come fonte di supporto nei gruppi di mutuo aiuto, ma si punterà soprattutto alla presenza di volontari negli sportelli informativi, nei punti di ascolto e nelle varie manifestazioni in cui sia possibile fornire informazioni, spunti e stimoli propositivi su stili di vita sani. Questi ultimi, infatti, possono contribuire a ridurre il rischio di malattia e ricordano quanto sia fondamentale, in ambito oncologico, l'adesione alle campagne gratuite di screening.



UN AUGURIO DI SPERANZA E BELLEZZA

Il Direttore ed il Comitato di Redazione di "PER MANO" augurano che il significato più profondo della Pasqua possa aiutare ogni uomo a riscoprire la bellezza delle piccole cose e a diffondere il seme

della speranza nel cuore di chi incontra lungo il cammino di vita.

Ci scusiamo con la volontaria Pina Balducci di cui è stato pubblicato nel numero 93 del nostro giornale l'articolo "È bello ... buongiorno" all'interno della rubrica "È bello" curata da Antonino Romeo, accompagnandolo con una foto che non ritraeva il Signor Ettore di cui si parlava nel testo. Si è trattato di un errore incorso nella fase di stampa. Esprimiamo il nostro rammarico contando di poter ricevere i racconti di altre esperienze significative che con piacere, saranno pubblicate.





INTERVISTA A EDOARDO PITTALIS



di Valter Esposito
Direttore responsabile
di "Per Mano"

Edoardo Pittalis, al Gazzettino e a Mestre dal 1980. Editorialista del Gazzettino del quale è stato a lungo vicedirettore. Autore di libri che hanno avuto varie edizioni, tra gli altri: "Cossiga", "Dalle Tre Venezie al Nordest", "La guerra di Giovanni", "Il sangue di tutti", "Rosso Piave", "1948", "La Serenissima e le epidemie"... Dai suoi libri sono stati tratti spettacoli teatrali portati sulla scena con Gualtiero Bertelli e la Compagnia delle Acque.

1) Per oltre dieci anni lei è stato vicedirettore del quotidiano "Il Gazzettino" e, ancor prima, caporedattore. Questa lunga esperienza l'ha portata a conoscere bene il territorio del Nordest italiano. Quali sono oggi i punti di forza e dove si può migliorare?

"Attraversiamo un momento confuso sotto molti aspetti. È difficile oggi parlare di solo Nordest senza rapportarsi alla realtà che lo circonda, e non soltanto in Italia. Oggi queste regioni godono dell'eredità di un recente passato importante e solido: la nascita del moderno Nordest sul finire del Novecento ha lasciato benessere e tracciato un futuro che, fortunatamente, non si è esaurito ed è stato indispensabile per fronteggiare le crisi. Questa è una zona di forte imprenditoria, che guarda all'export con sicurezza. Il Veneto è tra le regioni che esportano di più in Europa. Ha ricchezze inimmaginabili per altre regioni: dal turismo all'enogastronomia, con un numero di presenze turistiche in crescita continua e produzioni di vino richieste in tutto il mondo. Il Prosecco è oggi il vino più venduto e si avvia verso un mercato di un miliardo di bottiglie l'anno. Il problema è fare in modo che non tutto si racchiuda e si esaurisca in turismo e vino, ma che insieme si conservino e crescano la manifattura, l'artigianato di qualità, la piccola e media impresa e tutto quello che ha contribuito a costruire il Nordest: l'alta moda, l'occhialeria, la scarpa, l'oreficeria, le macchine e i macchinari di ogni tipo, i settori caseario e agricolo, il radicchio... Da come verrà risolta questa sfida si capirà il futuro del Nordest.

E per vincerla occorrono strade adeguate, reti ferroviarie, infrastrutture portuali e aeroportuali. Servono aperture sociali e una consapevole coscienza di dove siamo arrivati e con chi siamo arrivati. Questa è una terra di integrazione e di solidarietà, ma rischia di scivolare nel momento in cui dimentica questi valori. La storia insegna sempre qualcosa, basta non chiudere gli occhi".

2) Il ruolo della comunicazione e dei mass media in generale è preso nella giusta considerazione o viene a volte snobbato?

"Una popolazione e un paese crescono se conoscono, se sono liberi di sapere e anche di sbagliare. Non c'è dubbio che la comunicazione oggi soffre di una crisi pesante: la carta stampata non è mai stata così trascurata, si legge sicuramente di meno e i social, con tutti i loro strumenti, non bastano a colmare il gap. L'informazione online per ora è limitativa: la gente si ferma ai titoli e raramente approfondisce. I social sono invasivi e offrono, assieme alla possibilità di intervenire, anche quella di pensare di avere sempre ragione, di scatenarsi contro il presunto avversario, di criticare chiunque la pensi diversamente. L'informazione ufficiale risente troppo della politica: più che televisioni e giornali che informano, spesso siamo davanti a programmi e pagine di parte, a comunicatori quasi sempre di partito. Questo riduce la credibilità dell'informazione, la ridimensiona e le toglie autorevolezza. Senza trascurare il fatto che basta un cellulare per trasmettere in tempo reale una notizia e un'immagine da qualunque parte del mondo. Intanto, il mondo social – o meglio, chi lo controlla – riesce a imporre idee, prodotti, parole d'ordine. L'informazione rischia di diventare un Far West senza regole. Occorre intervenire subito con leggi che tutelino, prima di tutto, la libertà di opinione e di comunicazione. È uno dei cardini della democrazia.

La nostra voce è un coro, non deve cantare sempre la stessa canzone. Anzi: deve stonare, gridare, sussurrare, ma sempre e soltanto in piena libertà".

3) Lei conosce l'Associazione AVAPO Mestre? Cosa ne pensa?

"È una realtà nota e fondamentale. È la dimostrazione che il volontariato, in una regione come il Veneto, ha sempre alzato la voce in positivo e in ogni settore. Contribuire all'assistenza domiciliare per i malati oncologici ha un senso profondo

in una società che, fortunatamente, non ha perso i valori di base. Sopperire a un sistema sanitario che non può fare tutto, pur vivendo in una regione dove la sanità è di grande efficienza, significa svolgere un'opera importante, volta a migliorare la qualità della vita di migliaia di persone che combattono contro malattie spesso terribili. Aiutare i pazienti nelle loro necessità, accompagnarli in ospedale per le cure, riportarli a casa, assisterli nei momenti più delicati: tutto questo comporta una coscienza e una consapevolezza non sempre riscontrabili.

Viviamo tempi di egoismo, di chiusure, di preconcetti. Ma siamo anche una popolazione che invecchia e sempre più fragile, spesso fatta di persone sole, per le quali anche soltanto scambiare poche parole può significare qualità della vita. L'AVAPO di Mestre è esemplare in questa funzione. Credo che il Veneto abbia sempre fatto bene in questo settore e che i veneti abbiano la fortuna di avere ereditato valori religiosi solidi e una solidarietà laica penetrata sotto la pelle. È il modo giusto per non essere sconfitti dall'indifferenza, che è il male peggiore".

4) Il volontariato può essere visto come una "metafora" della vita e in qualche modo si può ritenere come una forma di beneficenza?

"Il volontariato caratterizza un popolo in meglio, non lo omologa agli indifferenti. Reagisce e interviene dove il pubblico non ce la fa o è assente, ne prende il posto se lo spazio è stato lasciato colpevolmente vuoto. Certo è anche metafora della vita: nessuno può sapere cosa accadrà, nessuno può avere la certezza di non avere mai bisogno dell'altro. Viviamo in un mondo spesso tumultuoso che corre, brucia i tempi, esplose in fenomeni non sempre contenibili e prevedibili. Sapere che attorno c'è gente che guarda e bada a chi ha meno, a chi ha bisogno, a chi è solo, aiuta a non precipitare, a salvarsi. Il volontariato ha questa funzione, sai che c'è chi ti guarda anche se non ti conosce. Forma di beneficenza? Anche, soprattutto anonima. Nessuno ha bisogno di far sapere che dona, lo fa perché lo sente, lo fa nella misura che gli è consentita, lo fa a volte privandosi del poco per donarlo. Si mette a disposizione se ritiene di essere utile. Non è ostentazione del benessere raggiunto, è carità cristiana, solidarietà laica, coscienza civile, consapevolezza di un popolo che sa di essere stato fortunato e libero e non ha paura o vergogna di mostrare umiltà. Non c'è superiorità nel volontariato e nella beneficenza, non c'è ostentazione. Sei come gli altri che non raramente sono meglio di te".

5) Una domanda che poniamo sempre nelle nostre interviste riguarda il triste fenomeno legato alla droga ed ai conseguenti casi di violenza. A Mestre il problema è dilagante. Cosa ne pensa? Per contro quali sono i punti a favore della nostra città ovvero dove e come è cresciuta Mestre e viceversa cosa manca per fare un effettivo salto di qualità?

"Faccio il giornalista da più di cinquant'anni, il problema della droga c'era già, e anche quello del consumo da parte dei giovani. Un fenomeno che ha avuto e ha molte stagioni. Da qualche tempo Mestre è nell'occhio del ciclone, anche per la sua posizione geografica: nodo ferroviario e stradale tra Est e Ovest, tra mercati della droga e mercanti. Città in tempi recenti anche occupata per zone da un'immigrazione non sempre regolamentata e con una classe politica che non ha badato a evitare il rischio ghettizzazione. Si sono creati fenomeni difficili da controllare, si è intervenuto in ritardo anche dove sarebbe bastata una sana operazione di prevenzione. Non serve blindare una strada, si favorisce semplicemente il trasferimento del traffico. Si rischia che spacciatori e consumatori occupino strade e piazze sempre più spostate al centro. Ora si corre ai ripari con molti problemi e incognite. Mestre è diventata turisticamente

la terraferma di Venezia, si è riempita di alberghi anche di grandi dimensioni, di B&B e case in affitto, attira per mille motivi una massa in crescita, molti sono i giovani. Forse siamo ancora in tempo per reagire. Mestre merita di ritornare città di vivi, capace di crescere con un ruolo non subordinato. Credo che Mestre sia in questo momento una città in crisi di identità. Per decenni è stata il dormitorio di Porto Marghera che era la zona industriale con la più alta concentrazione operaia d'Europa. È cresciuta in fretta col mal de la piera, quasi in una notte, disordinata ma ricca di mille etnie e dialetti, di mille forze giovani, ha preso sulle sue spalle tutto quello che Venezia non era disposta a sopportare. È cresciuta in maniera anche abnorme, arrivando a diventare da sola la città più popolosa del Veneto. Con la crisi del Petrolchimico si è dovuta reinventare, ancora una volta per prendersi sulle spalle quello che non ci sta a Venezia: un popolo di turisti che ogni mattina su pullman, tram e treno vanno ad affollare Venezia e la sera rientrano. Non solo, si è presa anche il compito di ospitare la popolazione – in gran parte costituita di immigrati – che alimenta ristoranti, bar, botteghe e servizi della capitale del turismo. Un altro popolo che esce all'alba e rientra a notte fonda. Mestre sta ancora interrogandosi sul domani. Da come risponderà si disegnerà il futuro della vera città".

6) Un tema moto ricorrente è quello legato al "suicidio assistito" con l'assistenza diretta del servizio nazionale. Papa Francesco si è espresso dicendo "è un principio etico fondamentale su cui tutti, credenti e non credenti, possono ritrovarsi". Qual è il suo parere?

"Uno Stato serio e attento avrebbe dovuto già dare una risposta a questo tema. La vicenda di Eluana Englaro avrebbe dovuto insegnarci molte cose, invece è scivolata come acqua sul marmo, come accade a molte cose in Italia. Una persona deve poter decidere su un tema così fondamentale e privatissimo. Non è possibile vedere gente costretta a sconfinare in Svizzera per un diritto che deve poter avere in Italia. Certo esistono resistenze, remore, principi e valori etici e religiosi importanti e che non possono essere trascurati. Ma uno Stato è davvero uno Stato quando sa affrontare e risolvere anche problemi di questa entità. Il Veneto, per la verità, con Zaia ci aveva provato ed era stato un passo notevole e anche di coraggio politico e civile. Qualcosa lo ha impedito, è necessario ricominciare. Ma ripeto deve essere lo Stato a rispondere con una legge che coinvolga il sistema sanitario pubblico. La libertà va garantita sempre, non è una coperta coi buchi".

7) Un'ultima domanda. I giovani vanno poco al cinema, a teatro e da un recente sondaggio risulta che leggano poco. A cosa è dovuta questa forma di disinteresse verso un certo tipo di cultura?

"Sono cresciuto col cinema, continuo ad amarlo. Mi ha insegnato molto, mi ha fatto scoprire il mondo, pensare, riflettere, ridere, piangere, gridare, sognare. Senza il cinema sarei cresciuto più cretino. L'Italia dovrebbe fare qualcosa perché i giovani ritornino al cinema, ritornino a leggere i libri e i giornali, vadano al teatro, affollino i concerti, vadano allo stadio, guardino la tv. È la nostra cultura, non la si sostituisce con un telefonino, con un sms o uno dei nuovi mondi social. Attenzione all'analfabetismo di ritorno, ci sarà un motivo se persino un laureato ha difficoltà a leggere ad alta voce o a riassumere quello che ha letto? Uno Stato ha il dovere di salvaguardare le proprie basi culturali, di far crescere una scuola che allevi cittadini di domani colti e consapevoli, di aiutare gli strumenti che diffondono la cultura. E i libri, i giornali, le sale cinematografiche e tutti gli altri strumenti sono diffusori di cultura sana. Raccontano la realtà e ci sarà sempre qualcuno al quale la verità non piacerà".
Attualmente è il direttore del settimanale "èNordest"

TRA SFIDE E GIOIE: ACCANTO A CHI SOSTIENE I MALATI



di Marco Bracco
Volontario AVAPO Mestre

Il percorso di chi offre sostegno ai malati è costellato da una serie di sfide e difficoltà, ma è anche arricchito da momenti di gioia e gratificazione profonda. Le difficoltà possono manifestarsi in vari modi: la gestione dell'ansia e del dolore dei malati, l'inevitabile confronto con la sofferenza e, talvolta, la perdita. Sicuramente queste esperienze possono pesare emotivamente, generando un senso di impotenza e frustrazione. Inoltre, il sostegno ai malati richiede spesso tempo, pazienza e una grande capacità di ascolto, elementi che possono essere difficili da mantenere nel lungo periodo. Tuttavia, accanto a queste sfide, ci sono anche molte gioie. Ogni piccolo

progresso del malato, ogni sorriso che riesci a strappare, ogni parola di gratitudine possono rappresentare una fonte di grande soddisfazione. Il sostegno che si offre può trasformarsi in un legame profondo, in cui la condivisione di esperienze e sentimenti arricchisce sia il malato che chi lo assiste. La possibilità di vedere la "voglia di vivere" in azione e di contribuire, anche in minima parte, al miglioramento della qualità della vita di una persona è un'esperienza inestimabile.

La testimonianza di una giovane ragazza affetta da una malattia degenerativa, che ha dichiarato: «Ringrazio il

Signore per questa malattia, perché in queste condizioni di immobilità ho scoperto il vero significato della mia vita...», offre un'intensa opportunità di riflessione sul valore della sofferenza e sulla resilienza umana. La sua espressione di gratitudine nei confronti della malattia rappresenta un esempio straordinario di come, anche nelle situazioni più avverse, si possa trovare un significato profondo in ciò che si vive. In questo contesto, è possibile incontrare persone che riscoprono la fede dopo anni di lontananza da Dio, o coppie in crisi che riescono a riconciliarsi, scoprendo, attraverso la prova della malattia, che il vero amore va oltre un semplice sentimento: si tratta di una donazione totale e incondizionata al partner malato. Raramente si osserva disperazione, più frequentemente si assiste a una forma di accettazione rassegnata. Tuttavia, non mancano coloro che, esausti dalla sofferenza, esprimono il desiderio di abbandonare questa vita.

È anche vero che l'atto di prendersi cura degli altri può portare a una maggiore consapevolezza e crescita personale. Spesso chi offre sostegno scopre nuove risorse in se stesso e sviluppa un'empatia che arricchisce la propria vita e

le proprie relazioni; in questo percorso, per quanto spesso difficile e costellato di ostacoli, è possibile scoprire momenti gioiosi che danno significato alla vita e senso a ogni nostra azione. In questo modo, la difficoltà si trasforma in un'opportunità di crescita e di arricchimento, è questo equilibrio tra difficoltà e gioie che rende l'esperienza di offrire sostegno così complessa e così meravigliosa.

Con un pensiero profondo, Blaise Pascal, scienziato e filosofo francese vissuto nel 1600, descrive l'agonia di Gesù nel Getzemani e ci esorta a non rimanere indifferenti di fronte alla sofferenza e al dolore umano: «Gesù cerca qualche consolazione almeno nei suoi tre più cari amici, ed essi dormono: li prega di restare un poco con lui ed essi lo abbandonano con una completa negligenza, avendo così poca compassione da non tralasciare neanche per un momento di dormire. Soffre questa pena e questo abbandono nell'orrore della notte. Gesù cerca conforto e compagnia da parte degli uomini. Ma non ne riceve perché i suoi discepoli dormono. Gesù sarà in agonia fino alla fine del mondo, non bisogna dormire fino a quel momento».





QUASI SEMPRE INSIEME



di Luciano Osello
Volontario AVAPO Mestre

Non è esperienza di pochi anni la mia in Avapo, e faccio fatica a distinguere gli episodi in cui il volontariato sia stato chiaramente separato dalla beneficenza.

Ho cominciato accompagnando gli assistiti, da solo o con la mia sposa, negli ospedali o nei centri medici, per terapie o esami. L'accompagnare è sicuramente un'attività di volontariato, perché permette all'ammalato, durante il viaggio, di esprimere le proprie preoccupazioni e ottenere conforto. D'altra parte, evitargli il peso e gli oneri per ottenere da terzi prestazioni che Avapo offre gratuitamente è sicuramente un atto di beneficenza.

In altri casi, consegnando farmaci o presidi sanitari a domicilio, ho sempre ricevuto, a volte con commozione, segni di riconoscenza per la generosità e l'umanità del gesto, anche nel breve tempo della consegna. Ho ancora vivo il ricordo di un'anziana signora che viveva sola con il marito: mi stringeva forte le mani, quasi piangendo, e mi diceva che senza il nostro aiuto si sarebbe sentita perduta. In situazioni come questa, il valore economico dell'aiuto diventa trascurabile rispetto al sollievo che la sola presenza di un volontario dona al malato e a chi si prende cura di lui.

Anche in altre occasioni, quando la confidenza si allargava a considerazioni etiche e religiose, ho sempre

constatato come anche solo ascoltare le riflessioni dell'altro portasse sollievo e speranza ben oltre la sfera del presente.

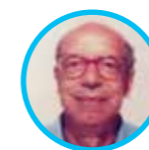
In non pochi casi, ho ascoltato esperienze e riflessioni dolorose da parte delle persone che assistono gli ammalati. Partecipare in questo modo al loro dramma, soprattutto quando si trattava per loro di dover esprimere sentimenti di speranza senza un vero fondamento, mi ha spesso turbato. Ma, in fondo, penso che anche per me sia stato un dono, forse più di quanto io abbia potuto dare a loro. In momenti come questi, nient'altro sarebbe stato da aggiungere.

I volontari di Avapo si occupano anche di beneficenza in termini economici, e lo fanno senza risparmio di tempo ed energie. Per verificarlo, basta frequentare la sede nei giorni dedicati. Ma non solo la sede: il maggiore impegno è richiesto fuori, tra le bancarelle, durante le varie manifestazioni. Sono convinto che il vero motivo che li spinge a questo impegno sia la certezza che tutto ciò, alla fine, vada a conforto di chi ha ormai perso tutto, fuorché la speranza.

Per questo esiste Avapo.



È BELLO... IL PILASTRO IN VIA S. DONÀ



di Antonino Romeo
Volontario AVAPO Mestre

Vi sono storie che sembrano vere, altresì vi sono verità che sembrano storie. Una storia vera da raccontare? Eccola.

Un giorno della primavera del 2009 camminavo in Via S. Donà, dall'incrocio con Via Ca' Rossa verso Piazza Carpenedo, quando fui colto da una visione spettacolare: un pilastro con una nicchia che avvolgeva una bella statua della Madonna.

Il mio pensiero volò in Cadore, a Casera Rozzo, dove molti anni prima passai e sostai in uno slargo. Mi colpì una splendida statua della Madonna, collocata su un masso sul quale era incisa una frase che tanto mi entusiasmò e che tengo per sempre nel cuore.

Qui nacque il mio desiderio di trascrivere sul nostro pilastro la stessa frase. Dopo otto giorni, sotto la nicchia, vi era affissa una targa in marmo con inciso:

"O viandante che passi per questa via, di' una AVE MARIA - ANNO 2009."

Il pilastro è diventato ancora più BELLO, BELLO, BELLO!!!

Ma la storia non finisce qui. Sentito il parroco di

Carpenedo, i vigili e alcuni rappresentanti comunali, abbozzai un manifesto per stamparlo e affiggerlo nella zona con la data e l'ora dell'inaugurazione e della benedizione.

Non so perché, ma non se ne fece nulla.

Eppure, miracolo! Il pilastro BELLO c'è, la nicchia per la Madonna c'è, la targa con la sublime scritta c'è.

Tutto BELLO, come nel 2009.

Grazie al cav. Pietro Meggetto, sostenitore di AVAPO Mestre, per il suo contributo.

Attendiamo i vostri scritti per conoscere ciò che considerate BELLO. Con l'indicazione del nome, del cognome e del vostro indirizzo specificando se tali dati possano essere pubblicati. Indirizzate i vostri scritti specificando la rubrica: È BELLO / per LETTERA ad AVAPO-Mestre viale Garibaldi n.56, 30174 Mestre / per EMAIL a redazione@avapomestre.it



PAROLE DI CASA NOSTRA SENSER / SANSER



di Maristella Cerato
Volontaria AVAPO Mestre

Sensèr/Sanser è il sensale, colui che di professione è il mediatore di affari, l'intermediario che contribuisce al raggiungimento di un accordo fra le parti, che si interpone tra venditore e compratore facilitando la conclusione del contratto. Ci sono i sensèr da càmbio (agente di cambio), sensèr da cavali. Ze vegnuo za i periti, i stimadori e i senseri. I periti ha perità la casa; i stimadori ha stimà la roba e i senseri i havardà e stabilio ale mercanzem. E sansaria/ sanseria è il compenso per l'attività svolta dal sensale nell'ambito dei commerci e se no ghe xe negozi, gnanca el sanser no magna. Mestiere antichissimo (la parola sensèr deriva da simsar (mediatore) dal persiano sapsar) che in un'epoca in cui non esistevano molte fonti di informazioni aiutava chi doveva stipulare un affare ad orientarsi tra le varie scelte. Il bravo (e onesto) sensèr riusciva a combinare l'interesse delle parti che a lui si rivolgevano per concludere l'affare con il proprio interesse a ricavare un compenso per la sua opera di intermediazione. Vi era anche il sensèr da matrimoni che, dietro compenso, combinava appunto matrimoni informandosi sulle condizioni e sul carattere dei futuri sposi, valutando anche la compatibilità dei due promessi per cercare di

combinare al meglio le voci del cuore e quelle della ... ragione. Parecchiè un bel anelo e a mi parecchième la sansaria- Oh, via alamanco paghème la sansaria dell'abito; portème quattro confetti; se mi ho da esser el vostro mezzan, sior anello carissimo, ha da toccar a vu pagarme la sansaria E al giorno d'oggi? Riceviamo continuamente messaggi, suggerimenti per gli acquisti e in internet troviamo una infinità di informazioni, possiamo addirittura fare domande all'Intelligenza Artificiale e ottenere risposte. L'attività del sensale appare dunque superflua, relegata in un tempo ormai superato. Eppure a ben riflettere pur avendo molte informazioni in realtà ci sentiamo spesso soli, avvertiamo il bisogno non di informazioni ma di consigli disinteressati e finalizzati al nostro benessere. Ci vorrebbe un vecchio (e onesto) sensale per spiegarci i pro e contro delle scelte, quasi a guidarci verso le decisioni utili per la nostra vita. E di un bravo sensèr potremmo ancora dire: El sanser ha fatto pulito.



UNA LADY PER LA PET THERAPY!



di Giusto Cavinato
Volontario AVAPO Mestre

Lady mi accoglie con uno sguardo profondo e un sorriso radioso, tipico di una splendida Golden Retriever di cinque anni. Avevo fissato un incontro con lei per comprendere meglio la Pet Therapy e, percependo la mia limitata conoscenza delle lingue, Lady si fa accompagnare da Caterina, una bellissima ragazza laureata in psicologia che sta svolgendo il tirocinio presso Avapo Mestre. Caterina ha approfondito nei suoi studi le tematiche del fine vita, esplorandone le implicazioni psicologiche, fisiologiche e filosofiche. Diventata volontaria di Avapo Mestre, ha deciso di mettere le sue competenze al servizio dell'Associazione, in quanto la Pet Therapy si affianca alla presa in carico psicologica. Questo programma, offerto da Avapo Mestre, mira a supportare pazienti e familiari nei momenti più delicati, offrendo conforto e sostegno attraverso l'interazione con gli animali. Mentre Caterina ha conseguito la laurea, Lady possiede una certificazione di idoneità che le consente di essere protagonista attiva della Pet Therapy. La sua natura docile, il modo in cui guarda le persone e il desiderio di condividere la sua sensibilità la rendono un elemento fondamentale in una terapia pensata per supportare chi

affronta momenti difficili. Bastano poche parole con Caterina e qualche carezza a Lady per percepire l'enorme impatto che un cane può avere su una persona che attraversa un periodo complesso della propria vita. Lady crea un'atmosfera unica, sa instaurare un legame silenzioso e una connessione invisibile che trasmette serenità e tranquillità. La sua sola presenza invita a raccontarsi, quasi volesse partecipare alle nostre emozioni, facendoci sentire compresi e meno soli. Durante le terapie di gruppo, Lady alterna momenti in cui resta seduta ad ascoltare a movimenti lenti tra le persone, cercando uno sguardo, una carezza o un ginocchio su cui poggiare il muso. È sorprendente come, da sola, riesca a individuare chi ha bisogno di un sostegno speciale, offrendo quel conforto che solo lei, con una sorta di telepatia tangibile, sa dare. Caterina racconta di aver adottato Lady un paio d'anni fa. Sin da subito hanno instaurato un'intesa profonda e hanno iniziato a lavorare insieme, raccogliendo ben presto risultati significativi. E Lady, che non mi molla lo sguardo un attimo, mi porge la zampa e annuisce, d'accordo.



PELLE E AMBIENTE: COSA SONO E COME AGISCONO GLI INTERFERENTI ENDOCRINI



Dottoressa Rossana Capezzerà,
Medico Chirurgo - Specialista in Dermatologia
Coord. regionale AIDA Ass. Italiana Dermatologi
Ambulatoriali - Volontaria AVAPO

Gli interferenti endocrini sono sostanze esterne che possono agire influenzando negativamente sul nostro equilibrio ormonale e immunitario.

Ma cosa sono realmente? Sono sostanze presenti ovunque: nell'aria, nel suolo, nel cibo, nei cosmetici, nei capi di abbigliamento e in molti oggetti di uso quotidiano. Naturali o artificiali, li troviamo in cucina, in bagno o per strada (alimenti, cosmetici, pannolini, salviette, tamponi, abbigliamento).

Gli interferenti possono penetrare nell'organismo per ingestione, inalazione, iniezione, contatto cutaneo,

placenta e allattamento. Tra gli esempi di sostanze attive riscontrate negli alimenti figurano diversi pesticidi, inquinanti ambientali come le diossine e alcuni costituenti dei materiali a contatto con gli alimenti, presenti in molti prodotti in plastica, compresi alcuni contenitori per la conservazione degli alimenti.

Qualsiasi interferenza può avere diverse conseguenze sulla nostra salute, esattamente come i nostri ormoni influiscono su riproduzione, crescita, invecchiamento o livelli di energia. Il sistema endocrino controlla il nostro corpo attraverso l'attività ormonale, mentre il

sistema immunitario ha un ruolo fondamentale nel garantire che gli interferenti non causino danni e malattie.

Ma come fanno questi interferenti a danneggiarci?

Gli interferenti agiscono sul sistema immunitario, alterando la sua capacità di difesa. Chi è venuto a contatto con queste sostanze potrebbe essere più esposto a infezioni, processi infiammatori, allergie, malattie autoimmuni e dermatologiche.

Occorre tenere conto dei livelli di esposizione, legati ai differenti usi, nonché della capacità di assorbimento da parte della pelle, considerando le differenze tra adulti e bambini. La potenziale esposizione diffusa e i relativi rischi per la salute motivano la necessità di sostituire gli interferenti endocrini nei cosmetici e nel vestiario con sostanze prive di importanti caratteristiche di pericolosità.

Interferenti nei cosmetici

La valutazione del rischio richiede una stima dell'esposizione che, per gli ingredienti nei cosmetici, deve considerare diversi aspetti: la modalità di utilizzo (ad esempio, si pensi ai rossetti che possono entrare in contatto anche con la mucosa della bocca), la concentrazione del principio attivo, il tempo di contatto e l'assorbimento cutaneo, che è associato all'esposizione sistemica, ovvero alla presenza della sostanza in un sito diverso da quello di contatto una volta che è entrata all'interno dell'organismo.

Interferenti e abbigliamento

Nella vita di tutti i giorni le persone entrano più volte in contatto con diverse tipologie di tessuto: con i vestiti, con la biancheria (lenzuola e asciugamani) e anche, ad esempio, quando si è seduti sul divano.

Tutti i tessuti subiscono trattamenti durante i quali, per vari motivi, vengono aggiunti prodotti chimici. Naturalmente, anche i coloranti sono ampiamente utilizzati e, in alcuni casi – come nei jeans – per conferire un aspetto specifico vengono inserite anche sostanze che consentono lo sbiancamento progressivo richiesto da alcuni consumatori. Le operazioni di finissaggio, inoltre, possono comportare l'utilizzo di sostanze per irrigidire o ammorbidire il tessuto, allo scopo di facilitarne la stiratura.

Per proteggere la pelle e ridurre l'esposizione agli interferenti, si consiglia di:

- » Scegliere prodotti per la cura personale con formule semplici e ingredienti sicuri, evitando quelli con un'eccessiva quantità di componenti chimici.
- » Prestare attenzione ai componenti delle creme solari, soprattutto per i bambini più piccoli e le donne in gravidanza, preferendo indumenti protettivi quando possibile.
- » Leggere attentamente le etichette dei prodotti e utilizzarli correttamente.
- » Essere informati e adottare stili di vita consapevoli per ridurre l'esposizione agli interferenti e proteggere la salute della pelle.



COSA LEGGERE



di Margherita Ruglioni
giornalista

Fai quello che ami. Vivi di più, preoccupati di meno di Beth Kempton - Corbaccio Edizioni

18 euro | 269 pagine

Il titolo è molto accattivante, così come l'immagine in copertina, che raffigura una tuffatrice che salta in una piscina a forma di cuore, stimolando immediatamente positività.

È uno di quei libri che vengono inseriti nello scaffale del benessere, perché parla di appagamento e salute non come un miraggio, ma come un obiettivo raggiungibile.

Il libro si divide in 17 capitoli, concludendo con alcune pagine dedicate ai Cacciatori di libertà, coloro che hanno permesso all'autrice di raccontare la loro storia.

L'autrice inglese, Beth Kempton, ha un master in lingua e cultura giapponese e ha lavorato per molti anni in Giappone, sviluppando un grande amore e una profonda comprensione per questa cultura. Ha inoltre svolto attività di consulenza, cercando la libertà in ogni decisione, tanto da incarnare il motto "Fai quello che ami".

Nella nostra vita, tra le consuete e ripetitive quotidianità, spesso arriviamo a sera convinti di esserci ingabbiati con le nostre stesse mani: pensieri, famiglia, lavoro... una routine che ci pare soffocante.

Ma siamo sicuri che fosse davvero ciò che volevamo? E come uscirne efficacemente senza rovinare tutto, ma ritrovando sicurezza, indipendenza mentale e quella libertà che sembra essersi smarrita crescendo?

La Kempton sostiene che dobbiamo liberarci dalla nostra gabbia interiore per assecondare il nostro autentico sé.

Riconoscere i sintomi della prigionia è il primo passo per liberarsi da quelli fisici (mal di testa, tic nervosi, postura scorretta e molti altri) e da quelli mentali (impazienza, distacco, apatia, ecc.).

Il libro spazia tra esercizi, suggerimenti e testimonianze. Per riprendere in mano la propria libertà in modo efficace, l'autrice propone otto chiavi, da usare secondo le nostre esigenze e i nostri tempi.

E ricorda: quando agisci in direzione della libertà, su quella strada troverai Cacciatori di libertà già in cammino.

COSA ASCOLTARE



di Matteo Scarpa
Direttore artistico di Radio Base Venezia

Aretha & Otis

Per questo numero della rivista abbiamo deciso di restare nel classico, parlando di due vere e proprie icone della musica internazionale: Aretha Franklin e Otis Redding. Insieme, questa volta, in una compilation composta da due CD che vedono alternarsi le due star in una carrellata dei loro successi più importanti.

Perché una compilation? Potranno chiedersi alcuni di voi. E perché un disco di questi due artisti? La risposta è semplice: perché chi non li conosce qui potrà trovare veramente la summa del lavoro di entrambi. Chi li conosce, invece, ritroverà una carrellata di canzoni stupende che fanno bene all'anima.

Il motivo principale, infatti, per cui ascoltare questo disco è che fa bene all'anima. I due Maestri (la Regina e il Re del soul) non si risparmiano e ci trasportano in un universo di emozioni sempre nuove, brano dopo brano.

Per chi ancora non li conoscesse, do alcune brevi notizie, perché davvero non basterebbe questa intera rivista per parlare della vita e della carriera di uno solo di questi due artisti (anzi, vi invito ad approfondire per vostro conto).

Aretha Franklin nasce da un noto predicatore afroamericano e da una dotata cantante di gospel. Cresce nell'ambiente dei movimenti civili, essendo Martin Luther King Jr. amico di famiglia, movimenti che influenzeranno profondamente la sua vita e la sua arte. L'artista, fino alla sua morte, sarà infatti sempre in prima linea nelle lotte per i diritti di donne e minoranze e per la solidarietà ai meno fortunati.

Aretha vince tutti i premi possibili, canta con tutti i migliori e, al termine di una lunghissima e proficua carriera, le vengono attribuite anche numerose lauree ad honorem e, curiosità, due fermate della metro di New York.

Otis Redding ha una carriera molto simile a quella della Franklin, sia in termini di popolarità che di musica prodotta e premi vinti. Anche lui, come Aretha, con la quale ha condiviso vinili e palchi, suonerà e canterà fino alla morte, avvenuta in seguito a un incidente aereo nel 1967.



COSA VEDERE IL MAGICO DISAGIO DI GRAHAM SUTHERLAND



di Francesca Brandes
critico d'arte

Graham Vivian Sutherland conosceva bene la guerra: l'aveva descritta in tutti i suoi quotidiani orrori per le strade di Londra e del Galles. War Artist incaricato dal governo inglese, insieme ad altri colleghi, illustrò le fasi salienti dei bombardamenti tedeschi durante la Seconda guerra mondiale. Disegni crudi, lontani dagli idilliaci paesaggi che avevano contraddistinto gli esordi di questo artista.

Nato a Londra nel 1903, Sutherland iniziò come incisore e in seguito divenne docente al Chelsea College of Art and Design, manifestando fin da subito una personalità originale ed eclettica. Si occupò di illustrazione di libri, costumi e scenografie teatrali, per poi sviluppare una pittura surrealista sui generis, tra le influenze di Paul Klee e Pablo Picasso.

Quanto l'esperienza bellica abbia influenzato la sua produzione successiva è difficile stabilire, ma l'evidenza è quella di una pittura dalle forti suggestioni psicanalitiche, in cui il paesaggio si deforma in totem minacciosi.

Alla stagione matura di Sutherland è dedicata la mostra inaugurata negli spazi di Palazzo Franchetti, Fondazione Calarota, a Venezia, intitolata Bittersweet ("dolceamaro"), con il patrocinio dell'Ambasciata Britannica di Roma e la curatela di Roberta Perazzini Calarota.

Ad un nucleo di oli e acquerelli si aggiunge un'accurata selezione di litografie, tra cui spicca il celebre Bestiario, presentato nella sua interezza. Animali mostruosi, dalle forme destrutturate, con

echi espressionisti e astratti, ricreano una realtà visionaria colta nelle sue contraddizioni: Bittersweet, appunto, tra gioia e orrore.

Un'idea di natura che oggi, a distanza di decenni, è più che mai attuale, perché non può prescindere dalla scena politica contemporanea e da ciò che Sutherland ha visto durante la guerra, eventi che, purtroppo, fanno nuovamente parte anche del nostro presente.

Da Twisted Tree (1973) a Road with Setting Sun (1977), i colori vivissimi, la bellezza insita in tutte le cose contrastano con gli esseri alieni che abitano le tele.

Francesco Arcangeli, con un'intuizione fulminante, definì il percorso di Graham Sutherland magico disagio. La metamorfosi degli elementi naturali è, per ammissione dello stesso artista, una parafrasi del mondo, una sorta di transfert, una fuga dall'angoscia.

Ciò che rimane allo spettatore di questo evento è il fascino inatteso di ossessioni ancestrali, lo spunto del dolore subito come una condanna.

Come non ricordare la drammatica Crocifissione che Sutherland realizzò per la chiesa di St. Matthew di Northampton? Uno degli studi, oggi conservato nei Musei Vaticani, si ispira non solo al celeberrimo altare di Isenheim di Matthias Grünewald, ma anche alle fotografie dei sopravvissuti alla Shoah.

Fino alla sua morte, avvenuta a Mentone, nel sud-est della Francia, nel 1980, l'artista meditò sull'antitesi tra accentuazione cromatica e oscurità esistenziale, trasferendo i segni epidermici della sofferenza in un salvifico racconto visivo.

Per questo gli incubi, gli insetti, i mostri di questo artista dall'apparenza educata e serena sono quasi un segno di speranza, di trasfigurazione. La realtà felice, sembra suggerirci Sutherland, resta nel cuore, come un monito.

Bittersweet. Opere di Graham Sutherland
ACP – Palazzo Franchetti
Fondazione Calarota
San Marco 2847, 30124 Venezia
Dal 21 febbraio al 27 luglio 2025
Orario: 10:00 – 18:00 (chiuso il martedì)
Info: www.acp-palazzofranchetti.com



COME SOSTENERE AVAPO MESTRE



- ◊ Donando il tuo cinque per mille: quando fai la tua dichiarazione dei redditi assegna il tuo 5 per mille ad AVAPO Mestre. Non ti costa nulla! Inserisci il nostro codice fiscale: 90028420272.
- ◊ Effettuando un Bonifico bancario su conto corrente intestato a AVAPO Mestre O.D.V. presso UNICREDIT, IBAN: IT10G0200802003000105794106 Codice BIC SWIFT: UNCRITM 1912.
- ◊ Effettuando una donazione regolare mensile con un bonifico bancario continuativo gratuito (anche minimo), semplicemente compilando il modulo che puoi scaricare dal nostro sito. Ricordati di far pervenire alla sede di Avapo Mestre il modulo compilato oppure spedendolo via mail ad info@avapomestre.it
- ◊ Effettuando un versamento su c/c postale n° 12966305
- ◊ Facendo una donazione direttamente presso la segreteria nella sede della nostra Associazione, a Mestre, in Viale Garibaldi 56
- ◊ Facendo una donazione on-line nella pagina www.avapomestre.it premendo il pulsante "DONA ORA"
- ◊ Lascito testamentario: ricordando AVAPO Mestre nel proprio testamento
- ◊ Diventando volontario e donando un po' del tuo tempo in una delle tantissime attività di cui ha bisogno Avapo Mestre
- ◊ Per tutti gli importi donati **POTRAI DEDURRE /DETRARRE LA TUA DONAZIONE** dalla **DICHIARAZIONE DEI REDDITI**: ti verrà **RESTITUITO IL 35%!**

Se doni ad AVAPO Mestre con bonifico bancario, la banca ci fornirà solo il nome dell'intestatario del conto. Per registrare correttamente la donazione, ti invitiamo ad inviare una copia del bonifico a amministrazione@avapomestre.it, indicando: Nome del donatore; Codice Fiscale; Causale del versamento. Questo ci aiuterà nell'inviarti la dichiarazione per le detrazioni fiscali.

25.030 È il numero totale di
ORE DONATE DAI VOLONTARI di
AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2024**
corrispondenti all'attività lavorativa a tempo
pieno di **13 PERSONE.**

AVAPO MESTRE
TEL. 041 5350918
www.avapomestre.it
info@avapomestre.it
redazione@avapomestre.it



ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2023

730
PERSONE CHE HANNO
USUFRUITO DI UNO O PIÙ SERVIZI

4506
CONSEGNA FARMACI,
AUSILI SANITARI E COLLOQUI
CON FAMILIARI

2083
SOSTEGNI PSICOLOGICI
RIVOLTI A 317 PERSONE

11650
INTERVENTI SANITARI
E SOCIO-SANITARI

127
VISITE DOMICILIARI
DA PARTE DEI VOLONTARI

11.650
INTERVENTI SANITARI
E SOCIO-SANITARI

1.360
ACCOMPAGNAMENTI DOMICILIO/
OSPEDALE RIVOLTI A 106 PAZIENTI

336
ACCOMPAGNAMENTI DI MINORI
DOMICILIO/OSPEDALE RIVOLTI A
19 MINORI

186
CONSULENZE NUTRIZIONALI
RIVOLTE A 51 PAZIENTI

209
PAZIENTI ASSISTITI DAL SERVIZIO
DI CURE PALLIATIVE DOMICILIARI