

# 49

Anno XIII - n. 49 - Marzo 2014 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245



# Amici di Gabry

P R O G E T T O D I V I T A



*“Se vuoi un anno di prosperità,  
fai crescere il grano*

*Se vuoi dieci anni di prosperità,  
fai crescere gli alberi*

*Se vuoi cent'anni di prosperità,  
fai crescere le persone.”*



Stucchi



COLOMBO FILIPPETTI



*Ringraziamo le aziende che con il loro contributo ci permettono di crescere giorno per giorno  
e portare avanti iniziative come questo giornale.*



Copertina:  
Di Lena  
"Omaggio a Venezia"

#### COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro  
Bonetti Luisa  
Cremonesi Marco  
Cabiddu Mary  
Petrelli Fausto

#### COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa  
Barni Sandro  
Durante Domenico  
Cabiddu Mary  
Olejnik Kristina

#### DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

#### VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

#### SEGRETERIA

Frigerio Enrico  
Tel. 0363-314151  
Fax 0363-314121  
marketing@flli-frigerio.it

#### PROGETTO GRAFICO

Studio Origi  
Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO

#### REALIZZAZIONE GRAFICA

Venturini Fiorenzo - Treviglio

#### STAMPA

Tipocarto  
Via L. D a Vinci - 24043 Caravaggio (Bg)

#### EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS  
Via Matteotti, 125 - 24045 Fara G. d'Adda (Bg)

#### N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001  
Tribunale di Bergamo

## SOMMARIO



<b>EDITORIALE</b>	<b>3</b>
"Canzone per un'amica" <i>Angelo Frigerio</i>	
<b>SPAZIO SCIENTIFICO</b>	<b>4</b>
"Semplice ed efficace" <i>Sandro Barni</i>	
<b>DALLA VOSTRA PARTE</b>	<b>6</b>
"Progetto Sempre con Te"	
<b>SPAZIO ASSOCIAZIONE</b>	<b>7</b>
"Finalmente anche a Romano i Volontari in Ospedale"	
<b>SPAZIO TECNICO</b>	<b>8</b>
"Campanelli d'allarme" <i>Marco Cremonesi</i>	
<b>SPAZIO CULTURA</b>	<b>10</b>
"Sulle spalle dei giganti: I promesi sposi" <i>Beppe Pezzoni</i>	
<b>SPAZIO PSICOLOGICO</b>	<b>12</b>
"Carezze, coccole e..." <i>Luisa Bonetti</i>	
<b>SPAZIO TERRITORIO</b>	<b>14</b>
"I momenti delle nostre tradizioni" <i>Domenico Durante</i>	
<b>SPAZIO BENESSERE</b>	<b>16</b>
"Tutti a camminare... è primavera" <i>Giusi De Agostini</i>	

# FONDIARIA – SAI

DIVISIONE FONDIARIA

Agente Procuratore

**GIANFRANCO FERRI**

**Soluzioni Assicurative e Finanziarie  
per proteggere il presente  
e garantire il futuro**

TREVIGLIO (BG) Via Abate Crippa, 4 – ☎ Tel. 0363 48651 3 linee di r.a.  
☎ Fax 0363-284.503 – ✉ e-mail [info@lafondlariatreviglio.it](mailto:info@lafondlariatreviglio.it)

Un'azienda che comunica bene, si sente meglio.



## CANZONE PER UNA AMICA

*Carissimi lettori, questo sarà un editoriale diverso...anzi non sarà un editoriale, non sarà un monito su quanto succede e non va, ma bensì sarà una lettera aperta ad una "amica" di Gabry, ad una delle tante amiche che ho conosciuto in questi sedici anni di attività, alle tante Gabry che cambiando nome hanno vissuto il loro percorso difficile soffrendo e donando la loro vita alla famiglia, agli amici, a chi ha bisogno e soffre e soprattutto a quelli che nelle loro "incazzature" non hanno mai abbassato il loro impegno nel quotidiano che ci chiede di essere unici con i nostri dolori e le nostre speranze.*

*Ebbene sì... ci ha lasciati Vanda, come ci aveva lasciati Terry, Ketti, Katia e tante, tante altre Gabry, sempre in lotta contro un destino difficile, compagne di un male cattivo ma sempre positive, piene di voglia di rivincita e voglia di vivere.*

*"Cielo grande, cielo blu quanto spazio c'è lassù, cammino solo e non ti sento più. Cielo grande, cielo blu al mio fianco c'eri tu ed il giorno che nasce cancella ogni segno di te" così narra la canzone che urlavamo nei nostri Green Day mentre tutti insieme alzavamo le braccia al cielo come in una danza indiana per chiedere la intercessione dall'alto per i nostri desideri!*

*Ebbene sì... Vanda, il nostro magistrato che ha accolto per tanti anni le preoccupazioni di molti ammalati, ha ammainato la bandiera! Stai serena dove sei perchè le innumerevoli persone che hai aiutato ti ricordano sorridente immersa nei tuoi riccioli biondi.*

*Amica nostra, ti meriti questa pagina perchè non ci sono momenti della vita dell'associazione ove tu non sia stata presente, ma soprattutto attiva ed utile a chi stava camminando con te in questo viaggio, sullo stesso treno ma sempre pieno di speranza e di vita vissuta, senza perdere le opportunità di essere protagonisti del proprio destino.*

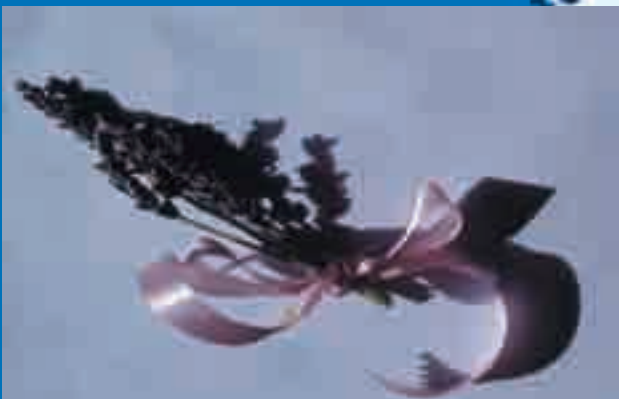
*"Vorrei sapere a cosa è servito vivere, amare, soffrire, spendere tutti i tuoi giorni passati se così presto hai dovuto partire, se presto hai dovuto partire"...*

***"Voglio però ricordarti com'eri, pensare che ancora vivi, voglio pensare che ancora mi ascolti e che come allora sorridi..."***

**Angelo Frigerio**  
Direttore responsabile.  
Presidente della  
associazione  
"Amici di Gabry"



# EDITORIALE



ASSOCIAZIONE  
AMICI DI GABRY  
Tel. e Fax 0363 305153  
info@amicidigabry.it  
www.amicidigabry.it

### CHI INCONTRATE?

Donne disponibili all'ascolto  
Medico  
Specialisti del settore:  
Oncologo, Senologo,  
Esperti di Medicina Alternativa  
Psicologo

### DOVE SIAMO:

"Associazione Amici di Gabry"  
V.le Oriano, 20  
24047 Treviglio (BG)  
Martedì e Venerdì  
dalle ore 9.30 alle 11.30  
Tel. 0363 305153

### DH Oncologico

Ospedale di Treviglio  
Lunedì, Mercoledì e Giovedì  
dalle ore 9,30 alle 11,30  
Tel. 0363 424739

Centro formazione e ascolto  
"Clotilde Finardi" via Fermo Stella, 13  
Caravaggio (BG)

### COLLABORAZIONE

Se diventi socio/a sostenitore, anche con un piccolo contributo, potenzierai il progetto che coinvolge ognuno di noi.

### ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY" ONLUS

Sede legale:  
Via Matteotti 125  
24045 Fara d'Adda  
P.I.: 02645050168  
Cod. IBAN:  
IT 92 D 08899 53643 000000210230  
Credito Cooperativo di Treviglio

c/c postale 16386245

SPAZIO SCIENTIFICO

# “Semplice ed efficace”



**I**l filo conduttore di quest' anno vorrebbe essere quello della semplificazione delle cure per il paziente per fare in modo che possa essere trattato al meglio ed in tempi rapidi.

Questo in oncologia significa che si deve fare in modo che le persone non si ammalino (prevenzione) e che se lo fanno devono avere una diagnosi in tempi molto brevi. Il nostro impegno come Oncologia della Azienda di Treviglio-Caravaggio è quello di essere assolutamente a

disposizione di chi ha anche solo paura di avere un tumore per dare una risposta accurata e veloce.

È evidente che questa nostra disponibilità è rivolta in prima istanza ai medici di famiglia (mi piace chiamarli ancora così come quando lo ero anch' io) che invitiamo a contattarci per telefono, mail o in qualunque altro modo (possiamo prendere un caffè insieme in reparto) in modo da concordare un percorso diagnostico facilitato e condiviso.

In altri ospedali hanno anche inventato vari nomi come ad esempio “Pronto Intervento Oncologico”, ma a noi basta che le cose siano possibili e questo credo

sia facile ed utile.

In ospedale abbiamo ottenuto percorsi preferenziali per malattie importanti come i tumori e quindi quando il sospetto è giustificato non mi pare opportuno aspettare o costringere i curanti a chiedere favori personali legati a conoscenze varie.

Tutti i colleghi sappiano che non vogliamo fare favori ma che riteniamo, non da oggi, di fare una cosa giusta.

I Medici che ci hanno contattato

credo possano essere i nostri testimonial di quanto stiamo dicendo. Un altro aspetto credo possa essere importante conoscere: è noto che è l'oncologo il deputato alla scelta del trattamento, ma non certamente da solo.

Nella nostra azienda abbiamo costruito dei percorsi diagnostico-terapeutici (di cui avremo modo di parlare in prossimi articoli) che ci permettono di discutere tutti i casi di tumore con i vari colleghi interessati.

sarebbe superbia, ma è quello che riferiscono i pazienti che hanno avuto altre esperienze.

Auguro a tutti di non avere mai bisogno della Oncologia e rinnovo l'invito a tutti i colleghi a mettersi in contatto con noi anche solo per un consiglio o per il fatidico caffè.



Abbiamo sedute di discussione collegiale coi colleghi radioterapisti, chirurghi, urologi, ginecologi, otorini, dermatologi e per questo motivo l'oncologo accoglie il paziente e lo accompagna nel cammino del trattamento che quasi mai è fatto da un solo specialista.

Insomma il messaggio è chiaro: siamo disponibili a fare in modo che, nel sospetto di un tumore, si arrivi il più presto possibile ad una diagnosi e alla giusta terapia, evitando esami inutili e costosi.

Una ultima ed importante precisazione per tutti: la nostra Azienda ha tutte le eccellenze richieste per curare la patologia oncologica come le grosse istituzioni che ci circondano.

Ho detto COME, ma se si considera la accoglienza, la gentilezza e la disponibilità dovrei dire meglio.

Questo non è quello che penso io,

**Domenica 8 Giugno 2014  
nel verde del Roccolo  
di Treviglio si terrà il  
XII Green Day  
"Amici di Gabry"**

**Sandro Barni**  
Direttore dell'U.O.  
di Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio



## DALLA VOSTRA PARTE

# “Progetto Sempre con Te”



Sul numero di dicembre del 2008 avevo presentato il progetto “Sempre con te” per l’assistenza domiciliare ai pazienti in carico all’Oncologia del nostro Ospedale. Tale progetto, sostenuto e fortemente voluto dall’associazione “Amici di Gabry”, voleva dare una risposta specifica ai bisogni dei pazienti e delle loro famiglie.

Più precisamente tale progetto si era posto come obiettivo la continuità assistenziale dei pazienti a domicilio andando ad integrare il servizio A.D.I., già operante sul nostro territorio, con la figura infermieristica e il supporto psicologico.

A distanza di qualche anno penso sia importante riparlare e riassumere brevemente la strada fatta.

Il progetto aveva raccolto anche l’interesse del Lions Club Treviglio Host, che nel maggio 2011 aveva donato all’Associazione “Amici di Gabry” un fattivo contributo per sostenere e permettere la continuità del progetto stesso anche grazie a una completa sinergia di obiettivi tra i Lions, l’Associazione e l’Oncologia di Treviglio nella persona del Dr. Sandro Barni.

Tutto questo ci ha permesso di strutturare un servizio sempre più ampio e rispondente alle richieste dei nostri pazienti a domicilio.

Non di meno questo è stato possibile anche grazie ad una sempre maggior collaborazione con i Servizi territoriali.

Più difficile, invece, si è rivelato il coinvolgimento di volontari che supportassero la famiglia a domicilio nelle necessità più pratiche.

Nel frattempo anche i servizi Asl sul territorio si sono ampliati e in quest’ultimo anno, l’A.D.I., si è sempre più specializzata nella cura dei pazienti “in fase terminale” rispondendo sempre in modo più ampio, attento e celere ai bisogni dei pazienti che, non più in carico all’Oncologia, necessitano di un’assistenza specialistica a domicilio.

In particolare l’attivazione delle cure palliative permette alle famiglie di avere un’assistenza continuativa 24 ore al giorno, 7 giorni su 7.

Quindi lo sviluppo del servizio sul territorio ha fatto venir meno la necessità dell’intervento dell’Associazione.

Rimane però punto cardine di questo progetto, la continuità assistenziale ai nostri pazienti attraverso un passaggio in cura graduale dall’Oncologia al domicilio.

Da sottolineare inoltre che oggi la presa in carico precoce avviene talvolta già in Ospedale o in D.H., grazie anche ad una fattiva collaborazione con l’equipe curante.

Certamente, come per altri aspetti, anche in questo l’Associazione si è posta come pioniera a partire dal suo concreto impegno a fianco dei pazienti e delle loro famiglie.



*Simona Papini*



SPAZIO ASSOCIAZIONE



# “Finalmente anche a Romano Volontari in Ospedale”

Da Gennaio 2014 è stato avviato anche all'interno dell'Ospedale di Romano di Lombardia il “**Volontariato in ospedale**”, grazie al Bando Provinciale Volontariato 2012 per lo sviluppo del progetto “**Tra radici e futuro: diventare bene comune per la città**”, che ha sostenuto incontri di formazione per aspiranti volontari nel periodo Maggio/Ottobre 2013 svoltisi nelle sale del Palazzo Muratori e all'interno dell'Ospedale di Romano di Lombardia.



Quella di fare il volontario in ospedale è una scelta mossa da valori di solidarietà sociale, responsabilità e partecipazione. La persona che sceglie di fare il volontario lo fa nel proprio tempo libero ed è consapevole che il proprio impegno, unito a quello degli altri, costituisce un grande valore sociale. È noto, infatti, a tutti coloro che conoscono la realtà ospedaliera, quanto un sorriso, una parola, un'attenzione in più al vissuto dei malati possa dare senso alla giornata di chi soffre e rendere quindi meno stressante la degenza in ospedale.

Il volontario ospedaliero offre il proprio tempo disponibile in modo spontaneo e gratuito, mettendosi a servizio delle persone ricoverate, offrendo loro compagnia e uno spazio di ascolto e di condivisione. La necessità della presenza dei volontari in ospedale è avvertita soprattutto durante l'orario del pranzo e della cena, momenti in cui i malati hanno più bisogno di aiuto.

L'obiettivo di tale relazione d'aiuto è quello di promuovere le risorse delle persone malate, pertanto è necessario che il volontario sia formato adeguatamente per poter mantenere nel tempo un sufficiente livello di motivazione e per avvicinarsi al malato con rispetto e responsabilità.

Il “Volontariato in ospedale” è disponibile ad accogliere nuovi volontari con corsi di formazione e aggiornamento per preparare l'aspirante volontario a questo servizio.

Può far parte di questo servizio chiunque abbia il desiderio di mettere al servizio degli ammalati degenti parte del proprio tempo.

Il volontariato è una realtà complementare alla missione ospedaliera, contribuisce in modo concreto e rilevante alla promozione e al benessere della persona malata, allo sviluppo dell'umanizzazione dei rapporti tra pazienti ed operatori sanitari, portando nell'ospedale le realtà e le valenze solidaristiche della famiglia e dell'ambiente sociale del paziente ospedalizzato.

Il gruppo che si è costituito all'interno dell'Ospedale di Romano è formato da 15 volontari appositamente formati, che operano nei reparti di degenza in stretta collaborazione con il personale sanitario, e che su segnalazione dei parenti o delle capo sala aiutano i pazienti che hanno particolare necessità nel momento dei pasti o che hanno bisogno di compagnia durante la giornata.

Per qualsiasi informazione chiamare il numero **0363990261**

il Lunedì, il Mercoledì e il Venerdì dalle ore 14 alle ore 15

oppure inviare una mail al seguente indirizzo: **sebastiano\_prezioso@ospedale.treviglio.bg.it**

# “Campanelli d'allarme”



**I**n questo numero della rivista si è parlato della disponibilità dell'Oncologia a mettersi a disposizione dei pazienti e del Medico Curante per una immediata presa in carico diagnostica e terapeutica.

Si è parlato inoltre di collaborazione multidisciplinare con gli altri specialisti coinvolti nel percorso diagnostico e terapeutico oncologico.

Tutto questo però quando la diagnosi oncologica è sospetta o certa, ma è estremamente importante che tutti noi impariamo a sentire i messaggi che il nostro organismo ci dà, messaggi che, come campanelli d'allarme, possono portare a una precoce diagnosi di malattia.

**Ormai da anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità insiste affinché tutti pongano attenzione ai cambiamenti di un neo, ad una**

***insolita perdita di sangue, alla comparsa di un nodulo, alla tosse insistente, ad una raucedine duratura, a modificazioni delle abitudini intestinali con alternanza di stipsi a diarrea.***

- Siamo di carnagione chiara e sulla nostra pelle sono sempre presenti nevi (macchie di colore scuro) che non devono destare alcuna preoccupazione perché sono solo zone ricche di “melanina”. Per proteggere la nostra pelle impariamo ad abbronzarci in modo corretto, evitando l'esposizione al sole nelle ore più calde e utilizziamo sempre creme protettive. I raggi solari possono, se assorbiti in modo scorretto, danneggiare le cellule dei nevi e col tempo trasformarli in tumori. Periodicamente quindi controlliamo la nostra pelle e se notiamo dei cambiamenti di forma, di dimensione o di colore di qualche nostro nevo, rivolgiamoci al nostro Medico, per un controllo clinico e per un consiglio.

- Non ci sono perdite di sangue se non nel periodo mestruale. Possiamo vedere tracce di sangue nella saliva, possiamo avere perdite ematiche fra una mestruazione e l'altra, possiamo vedere anche tracce di sangue rosso vivo sulla carta igienica. Non necessariamente una perdita di sangue è segno di malattia oncologica polmonare, ginecologica o intestinale; spesso è solo segno di rottura di capillari per irritazione faringea, a volte segno di problematica infiammatoria ginecologica e infine di probabile rottura emorroidaria, pato-

logie queste che possono essere diagnosticate da un semplice controllo clinico e che necessitano di semplici e facili terapie.

- Imparando a conoscere il nostro corpo possiamo notare la comparsa di noduli in varie sedi, in particolare mammelle o ascelle. Nessuno spavento perché anche questi possono essere cisti mammarie, adenomi o linfonodi reattivi ascellari, ma essendo una novità è consigliabile una valutazione specialistica che può consigliare ulteriori accertamenti strumentali.

- Tosse e raucedine solo raramente sono segni di malattia oncologica polmonare o laringea, sono sintomi spesso stagionali; la tosse poi a volte è conseguente a reflusso gastrico o complicanza a terapie per l'ipertensione; il nostro Medico di famiglia ci potrà risolvere il problema consigliando un cambio di terapia o prescrivendo un trattamento per il reflusso.

- Infine una modificazione delle nostre abitudini intestinali (alternanza stipsi-diarrea) possono essere segni di malattia infiammatoria del colon o conseguenza di gastroenteriti virali o più facilmente di disordini alimentari. Il perdurare però di questa sintomatologia consiglia comunque un colloquio con il Medico Curante.

Impariamo perciò a prestare attenzione al nostro corpo, rivolgiamoci con tranquillità al nostro Medico Curante e nel malaugurato caso che questi segnali fossero indice di malattia oncologica, nella maggior parte dei casi sarà una malattia iniziale, facilmente curabile e con altissima possibilità di completa guarigione.



## **VUOI FINANZIARCI? ECCO COME:**

**Sostienici senza spendere.  
Deduci dalle tasse  
il tuo contributo  
Iscriviti ad "Amici di Gabry"  
Apponi una firma  
nell'apposito riquadro  
del tuo modello fiscale  
(CUD/730/Unico)  
e il 5 per mille  
della tua imposta sul  
reddito verrà destinato ad  
"Amici di Gabry".  
Per sceglierci dovrai  
indicare il codice fiscale  
dell'associazione:  
**02645050168**  
La destinazione del 5 per  
mille  
non interferisce con  
quella dell' 8 per mille  
per le opere sociali  
Dello Stato e delle Chiese.**

**Tutte le informazioni  
le iniziative e le riviste  
sono sul nostro sito  
[www.amicidigabry.it](http://www.amicidigabry.it)**

**Marco Cremonesi**  
Dirigente di 1° livello  
Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio



# “Sulle spalle dei giganti: I Promessi Sposi”



« ***I classici sono libri che quanto più si crede di conoscerli per sentito dire, tanto più quando si leggono davvero si trovano nuovi, inaspettati, inediti*** ».

***È a partire da questa affermazione di Italo Calvino, e dalla richiesta di Marco Cremonesi, che attraverseremo insieme, in quattro tappe, quattro grandi romanzi che, molto probabilmente, abbiamo incontrato a scuola e, forse proprio per questo, abbiamo chiuso nel cassetto delle “letture già fatte” e mal digerite.***

Partiamo dai *Promessi Sposi*, perché noi non saremmo quello che oggi siamo, nel bene e nel male, senza di loro. Non tanto per la storia in sé: un bel romanzo di formazione, capace di appassionare chi lo affronta (soprattutto in ambiente non-scolastico...) con lo spirito di un lettore che

voglia affrontare un libro non facile. Non è letteratura di consumo, non è un passatempo per sale d'attesa o viaggi in treno disturbati e caotici. Ha la struttura di un grande poema eroico: assomiglia alla *Gerusalemme Liberata* di Tasso e, proprio come Tasso intende offrirci “il vero condito in molli versi”, così Manzoni ci fa accostare alla verità della vita (o, per essere più precisi, alla “sua” verità della vita) grazie a una bella storia d'amore, interrotta e alla fine ripresa. Ma *I Promessi Sposi* è ben di più: è un libro in cui si attacca la burocrazia statale e la sua efficace improduttività (non siamo lontani dal decretificio attuale...); si parla di peste, di rivolte popolari e di guerra; si parla di salute e di malattia, financo del prezzo del pane.

È un libro che, nascendo dalla volontà di parlare del presente, l'Ottocento del Manzoni, trasfigurando il passato, il Seicento in cui è ambientata la vicenda, consente all'autore di guardare gli accidenti dello spazio-tempo per cogliere le verità universali dell'uomo, del suo comportamento di fronte alla sfida della sofferenza e della morte, così come della gioia di un incontro, e della sfida per la costruzione di un pezzo, anche piccolo piccolo, in un paese di cui nemmeno si fa il nome, di futuro per sé e per gli altri.

C'è, ed è questo che forse si coglie poco a 14 anni, quando si legge il libro in classe, “portando il sesto capitolo per lunedì prossimo”, un tono tra l'ironico e lo svagato che si sa apprezzare quando si ha qualche bagaglio di esperienza in più, quando

ci si è già scontrati con le difficoltà della vita e quando si è assunto un proprio metro di giudizio nei confronti delle cose, che ci sa far essere un po' più distaccati, un po' più ironici, un po' più misurati e meno passionali.

Non che le passioni non ci siano, nel romanzo; anzi, lo innervano e lo rendono capace di accendere anche oggi l'animo del lettore. Un lettore



che sulla polemica oggi attuale su *Stamina*, così come su quella nata sul metodo di *Bella*, qualche anno fa, avrebbe forse qualche parola in più da spendere se riprendesse i capitoli che Manzoni dedica alla peste per riflettere su quanto possa essere deleterio costruire un tentativo di risposta ad un problema sanitario inseguendo la volontà della piazza. Ecco, chi entra nei *Promessi Sposi* oggi, da lettore attento ed appassionato, ha la possibilità di aprire un varco in profondità nella riflessione attenta, per il tramite di una vicenda che oscilla tra lo storico ed il fantastico, sulla natura di ciò che siamo, sulla bellezza e sui rischi dello stare insieme, sulla possibilità di combattere contro il male, qualunque ne sia la causa. Ed è, a mio avviso, questo il problema della lettura di questo grandissimo romanzo: probabilmente ce lo ricordiamo come avvolto dai fumi d'incenso di una sacrestia ottocente-

sca, vecchio e stantio per una morale presentataci forse più per dovere che per passione, e magari in lunghe e noiose ore di letteratura italiana.

Oggi, però, saper ritagliarsi del tempo per evitare di rispondere a notifiche, email, sms ed altro può già essere un antidoto che, grazie alla lettura di un romanzo corposo, possiamo offrire a noi stessi per ri-apprezzare il gusto della profondità rispetto all'emozione effimera dell'istante.



L'investimento che si può fare è proprio questo: iniziare la rilettura dedicandosi del tempo e senza il pregiudizio della interpretazione che ci siamo costruiti tanti anni fa, ma portandoci dietro il bagaglio personale di esperienze che ci rende il

lettore ideale che Manzoni pensava per il suo romanzo. Una persona capace di raziocinio e di ironia, una persona in grado di vivere intensamente il bello ed il brutto della vita, una persona che si scopre a se stessa, maturando, nella relazione con gli altri e con le loro vicende, conosciute direttamente o anche solo lette in un romanzo. Possibilmente bello. Sicuramente *I Promessi Sposi*.

**Beppe Pezzoni**  
Insegnante ed amico  
dell'Associazione



# “Carezze, coccole e...”



***La sessualità rappresenta un aspetto della nostra qualità di vita e continuare a viverla al meglio può essere di grande aiuto per chi ha avuto un tumore.***

**L'**uomo vive di contatto. Questo innato bisogno di contatto serve al neonato per crescere in modo sereno e armonioso e non scompare con il tempo, anzi, esso coinvolge, sotto forme diverse, ogni sfera della nostra vita. Mediante il contatto ci manteniamo in costante comunicazione con l'esterno e doniamo qualcosa che ci appartiene. Il contatto ha notevoli effetti benefici su

mente e corpo del bambino quanto del l' adulto e dell'anziano. Percepire il contatto epidermico con l'altro, la vicinanza fisica ed affettiva è basilare per il nostro benessere. Ognuno ha il diritto ed il dovere, in primis verso sé stesso, di esprimersi non solo attraverso la parola, ma anche con sguardi, carezze, coccole. La sessualità è la forma più intima e profonda del contatto, è una celebrazione fisica e spontanea dello stare insieme, è intimità, affetto, comprensione e scambio, è l'espressione estrema e sempre rinnovata dell'amore. La sessualità coinvolge sentimenti intensi e diventa comunicazione, un ampliamento dei confini del nostro mondo. E' la volontà di vivere in un'unica e privilegiata comunicazione incessante, intellettuale, fisica ed emotiva con l'altra persona; è la comprensione, accettazione dell'altro e di sé stessi. Il sesso occupa un posto importante nella vita di ognuno di noi, ma spesso durante una malattia, c'è una carenza/assenza di contatto globale e profondo. Le conseguenze del cancro e dei trattamenti sull'immagine corporea e sulla sessualità, le reazioni emozionali a livello individuale ed interpersonale sono elementi da considerare. È necessario sottolineare che i cambiamenti sessuali non riguardano tutti i pazienti e sono vissuti in modo diverso da individuo a individuo, perché la sessualità rappresenta uno degli ambiti della vita in cui il significato ed il valore che le si attribuisce dipendono dalla storia e dall'esperienza personale di ognuno. È importante anche considerare la fase di vita in cui si trova l'individuo nel momento della malattia e dei trattamenti oncologici, il significato che la coppia attribuiva alla sessualità prima della malattia, la qualità della relazione e l'intesa sessuale tra i due partner. I pazienti che hanno partner in grado di manifestare l'affettività, di privilegiare nella relazione gli aspetti intimi, di parlare apertamente dei cambiamenti, saranno in grado di favorire il mantenimento o la ripresa di un buon desiderio sessuale. Secondo recenti ricerche, una grande maggioranza di pazienti oncologici (80%) in cura o in follow up, fa esperienza diretta di problemi

sessuali.

I disturbi della sessualità possono essere conseguenza diretta degli effetti fisici della malattia, nonché delle cure. A questi si affiancano gli aspetti psicologici indiretti, tra cui la fatigue, la depressione, la sensazione di non essere attraenti e lo stress che possono condizionare sensibilmente il già fragile quadro emozionale del paziente, riducendo l'autostima e rafforzando il vissuto di invalidità. Il corpo del malato cambia sia in conseguenza della malattia che dei trattamenti chirurgici e medici. I cambiamenti dell'immagine di sé possono provocare sconforto, rabbia e frustrazione smorzano il desiderio sessuale; il desiderio di stare bene è più importante rispetto alle perdite nell'ambito della sfera sessuale. Inoltre importanti sono i cambiamenti di ruolo nell'ambito della coppia: spesso uno dei due partner si trova a dover accudire l'altro e si viene a perdere il rapporto paritario e collaborante, che era un tempo, fonte di attrazione. È normale che, in confronto alle molte altre preoccupazioni legate alla malattia, il sesso diventi l'ultimo dei pensieri, ma questo non è sempre benefico. Ciò che non deve essere dimenticato è che si è ancora una coppia, anche nel dolore. La condivisione di un momento tanto intimo, come quello sessuale, è uno dei modi per sentirsi ancora uniti durante lo stress della malattia. Non va dimenticata la sua importanza per mantenere la vicinanza, per aiutare a sciogliere molti momenti di tensione insieme. Durante la malattia si deve imparare a rigodere insieme di tutte le altre componenti del sesso: il toccarsi, l'accarezzarsi e il massaggiarsi; è importante riscoprire una nuova dimensione legata al piacere di rilassarsi insieme e di esplorare il piacere sensuale. Quando nella relazione aumenta l'intimità tutto diventa più intenso, ricco e piacevole: ci si apre completamente all'altro perché si sa di essere accettati anche se il nostro corpo è cambiato e si è trasformato. Il fatto che solo un aspetto del sesso sia cambiato non significa che non ci sia più. L'intimità si riferisce a sentimenti di confidenza, unione e affinità che creano un'esperienza di calore: desiderio di rendere felice la persona amata, avere stima del proprio partner, sentirsi felici insieme, darsi reciproca comprensione, ricevere sostegno emotivo dalla persona amata, considerare il rapporto come un grande valore della propria vita. Uno delle componenti più importanti per ciò che riguarda la sfera sessuale è la comunicazione con il proprio partner. Durante la malat-

tia, nel tentativo di proteggere il compagno o la compagna, spesso la tendenza è quella di chiudersi in sé stessi. Questo atteggiamento non fa che peggiorare la situazione, abbandonando ognuno alla sua sofferenza silenziosa. Nessuna coppia affronta una diagnosi di cancro senza ansia, timori, paura, ma il peso va condiviso. Importante è cercare di sciogliere l'imbarazzo e parlarne, perché la routine sessuale, dopo la malattia si verrà automaticamente a modificare ed entrambi i partner attraverseranno momenti difficili, ma potranno superarli se ci sarà comunicazione ed intensità emotiva e i piaceri intimi sono alla base della vita di Sappiamo che dopo il tumore e il trattamento non si è più gli stessi, la visione della vita, dei rapporti interpersonali, del lavoro, della famiglia, cambieranno, affrontare questo stravolgimento può essere difficile, ma certe avversità possono anche rafforzare un rapporto, può spingere ad andare in fondo ai problemi.

Ultimo ma non ultimo per importanza è la relazione che si crea con la figura del medico. Oggi, in molti casi, il clinico ha raggiunto col suo paziente una vera "alleanza": si sente chiamato a discutere con lui di problemi non solo medici, ma sociali, economici e anche di tipo sessuale. Tuttavia e' ancora abbastanza comune risolvere il problema non affrontandolo, adducendo le ragioni della mancanza di tempo e della inadeguatezza delle strutture. E' nota inoltre la difficoltà con cui sia gli operatori sanitari sia i pazienti si confrontano con tale aspetto considerato appartenente alla sfera intima della persona e spesso non parte integrante della cura del tumore. Tale difficoltà fa sì che molto spesso il paziente non abbia la possibilità di manifestare le paure legate ai possibili cambiamenti a livello fisico e psichico, e che quindi non sia coinvolto adeguatamente nella scelta delle terapie. Appare chiaro che un confronto chiaro con l'oncologo rende l'insorgenza del problema meno angosciante, ne garantisce la condivisione e la richiesta di aiuto.

**Luisa Bonetti**  
Psico-Oncologa  
dell'Associazione  
Psicologa dell'U.O.  
di Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO TERRITORIO

# “I momenti delle nostre tradizioni”



**I**l territorio (vedere le interviste sui numeri 2013 della rivista) va sotto molte differenti definizioni ed è qualcosa da vivere a 360 gradi: il territorio è l'habitat della quotidianità, è sensazioni e ricordi e pensieri che sono andati in soffitta.

Ma il territorio, continua a sviluppare un forte e positivo influsso sulle relazioni, in particolar modo sul piano

storico e della cultura locale.

Prendiamo la nostra associazione, **Amici di Gabry** al contempo è:

- realtà di volontariato per oncologia, in campo ogni giorno per aiutare, attraverso la sua struttura, la sofferenza di un non piccolo territorio
- ricordo delle radici e della vita del territorio, attraverso la sua rivista.

Con questa idea ci siamo messi al tavolo per disegnare il programma dell'anno **2014**: andare alla ricerca di autentiche roccaforti del passato.

Non vi diciamo alcunché ma vi anticipiamo che esploreremo le antiche tradizioni, in parte ancora presenti:

- l'abilità dei nostri intarsiatori di mobili
- le grandi espressioni del giornalismo locale
- la tradizione di rivivere i momenti della nostra cultura con le immagini di artistici calendari
- vi faremo fare salti verso quella cultura che faceva famiglia.

Poiché questo numero esce in periodo di ricorrenze particolari, la recente ricorrenza di San Giovanni Bosco e la festa de Trei, abbiamo pensato di iniziare questa carrellata sulle voci autorevoli di due pubblicazioni trevigliesi con:

- Ad Alta voce, in occasione dell'uscita del n. 100 "L Biligot"

L'idea di creare "non una rivistina" ma qualcosa di giornalmisticamente efficace, è dovuta a Manlio Possenti, per molti anni stimato presidente dell'Unione degli ex allievi.



Il percorso era molto chiaro: una rivista che consenta un colloquio semplice, informale e diretto tra il presidente e tutti i soci.

Una idea e subito tanta azione immediata: Ad Alta Voce deve raggiungere gli ex allievi dappertutto, per tenere sempre in linea la vita della scuola salesiana di Treviglio.

C'è un avverbio che meglio può essere elevata ad icona del successo della rivista "diligentemente" così veniva preparata la rivista, per dare immagine e voce alla quotidianità ordinaria ed ai momenti eccezionali della comunità.

Alla fine credo che la rivista abbia superato l'ambito comunicativo per divenire una sorta di finestra aperta sulla casa salesiana.

Molti anni dopo la fondazione della rivista, Don Emilio, volle sostituire il muro di cinta con una cintura in ferro perché tutto fosse visibile e luminoso.

"L Biligot" è la prima curiosità per chi arriva a Treviglio da altro luogo: capita anche a me, alla prima festa di febbraio, prima le castagne in fila come soldatini, poi il giornale.

le castagne non parlano e tutto va bene, il giornale è in dialetto e per molti anni faccio fatica.

Mi piacciono entrambi.

"L Biligot" è una testata umoristica della RAT (Repubblica autonoma di Treviglio, ancora l'autonomia da Venezia e da Milano è in campo).

Esce per la prima volta nel 1928, fondatori Rindo Villa e Brandino Santagiuliana.

La sua vita è legata a Nando

Saccardo editore da sempre, oggi con i suoi eredi.

In origine il nome appare al plurale "i biligocc" proprio per richiamare l'intima connessione con i filari delle castagne, caratteristica della festa di "Sant'usti".

Torna in edicola nel 1946, dopo il conflitto mondiale.

Presto passa dal formato quotidiano a quello rivista, con la satira di Rossi e Somenzi.

Si sa tutti lo attendono per veder gli sfotto, scritti ed in vignetta, degli amici ma ognuno, in cuor proprio, vuole esserci, pur facendo finta di non essere interessato, anzi....

In fondo se non vai sulla rivista, forse...non sei così in ....prima linea Tutti sono sotto esame, politici, signorine un po' attempate o troppo ruspanti, giornalisti, politici.

E poi sai nel tempo cosa ti combina il giornale, quando arrivi da altre città? ti fa sentire trevigliese perché riesci a leggerlo o perché parlano di te, "un trevigliese"



**Durante Domenico**  
Volontario  
dell'associazione  
"Amici di Gabry"



# “Tutti a camminare... é Primavera”



**T**roppo spesso la nostra vita quotidiana si fa sedentaria, anche se frenetica e ricca di impegni, passiamo dalla poltrona in ufficio al sedile dell'auto o al divano davanti alla tv, rinunciando all'attività fisica più elementare, con serie ripercussioni sull'organismo. Comodità, routine, sedentarietà minano alla radice anche l'attività fisica più naturale, antica ed indispensabile della storia dell'uomo: **camminare**. I trasporti pubblici e il bisogno di eccessiva comodità hanno ridotto la camminata ad un optional: perché non riscoprirla imparando nuovamente a camminare?

L'attività fisica svolta in modo costante e senza eccessi produce molti benefici sia sul corpo che sulla mente. È stato ormai dimostrato che muoversi con regolarità può prevenire e alleviare i sintomi dell'ansia e dello stress, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e aiuta a dormire.

Sebbene il camminare non sia annoverato tra gli sport olimpionici, è una delle attività fisiche più semplici e più importanti che possiamo fare a tutte le età senza una particolare preparazione fisica e senza doversi dotare di una particolare o costosa attrezzatura, bastano un paio di scarpe comode!

Con l'arrivo della primavera camminare è più piacevole perché le prime giornate tiepide invogliano ad andare al lavoro o a scuola a piedi... sapevate che mezz'ora di camminata all'aria aperta equivale a due ore in palestra? Camminare fa bene per molti motivi. Prima ancora delle ripercussioni fisiologiche, camminare apporta benefici al sistema nervoso, aiuta a distrarsi, rilassarsi e stare un po' con se stessi, interrompendo gli schemi della quotidianità, migliorando l'attività cognitiva e aumentando il rilascio di endorfine. Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello, dotate di proprietà fisiologiche di tipo analgesico ed eccitante che hanno la capacità di regolare l'umore. Durante situazioni particolarmente stressanti, infatti, il nostro organismo cerca di difen-

dersi rilasciando endorfine.

Cambiare ambiente e soprattutto avvertire fisicamente il passaggio delle stagioni nel corso dell'anno stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.

Ma è anche il nostro corpo a trarre benefici. Tutti i medici consigliano, per il benessere dell'organismo, di camminare almeno 30 minuti al giorno, a passo medio-veloce.

**Camminare fa bene al cuore e alla circolazione del sangue**, in un camminatore abituale il cuore risulta più grosso, sia perché le cavità si ampliano per contenere una quantità di sangue maggiore, sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. La circolazione sanguigna si modifica, perché le pareti dei vasi diventano più elastiche, e il sangue scorre incontrando meno resistenza, diminuisce quindi la pressione e c'è un migliore ritorno venoso del sangue al cuore. Camminare previene il rischio di problemi cardiaci e riduce il colesterolo.

**Camminare fa bene ai polmoni**, i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano permettendo un ampliamento dello spazio per i polmoni, i quali possono espandersi carichi di ossigeno, muoversi quindi, favorisce l'attività dei polmoni ed il lento e regolare movimento della cassa toracica che a sua volta è un salutare massaggio per tutti gli organi ivi contenuti come il cuore, il fegato, i reni, lo stomaco e gli stessi polmoni.

**Camminare fa bene alle ossa e alle articolazioni**, agevola il deposito di sali di calcio che aiutano a prevenire l'osteoporosi.

**Camminare tonifica i muscoli**, camminando vengono coinvolti i principali muscoli del corpo, non solo quelli degli arti inferiori ma anche quelli degli arti superiori, permettendo una tonificazione generale.

Camminare ci riattiva, ci fa sentire vivi, ci ricollega con i nostri bisogni più profondi, rilassa mente e corpo, stimola la curiosità e il desiderio di scoperta. Camminare in gruppo, poi, sprona alla socialità e alla condivisione con gli altri.

*“I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano...per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento”. ( Robert Burton)*

**Giusi De Agostini**  
Psicologa dell'U.O.  
di Oncologia Medica  
Azienda Ospedaliera  
Treviglio-Caravaggio







## AMICI DI GABRY - ONLUS

Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363 305153  
Centro formazione e ascolto "Clotilde Finardi" - Via Fermo Stella, - 13 Caravaggio (BG)  
info@amicidigabry.it - www.amicidigabry.it  
Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

### L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

#### • SPORTELLO INFORMATIVO

E' un servizio rivolto a chi, per la prima volta, entra in contatto con l'Associazione, ha come obiettivo quello di accogliere i bisogni della persona e di aiutarla a conoscere la realtà del nostro lavoro attraverso la presentazione dei servizi che offriamo.

#### • SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

E' uno spazio di ascolto e di elaborazione dei vissuti legati alla malattia al quale potersi rivolgere per una consulenza o individuale o familiare, presso Day Hospital Oncologico

#### • SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione per problematiche inerenti alla malattia.  
Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

*Promuoviamo incontri formativi rivolti alla popolazione e/o a piccoli gruppi su tematiche legate alla malattia tumorale.*

**Più forza ad "Amici di Gabry" più servizi ai malati**

**VUOI FINANZIARCI? ECCO COME:**

**Sostienici senza spendere**

**Deduci dalle tasse il tuo contributo** Iscriviti ad "Amici di Gabry"

Apponi una firma nell'apposito riquadro del tuo modello fiscale (CUD/730/Unico) e il 5 per mille della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione.

**02645050168**

La destinazione del 5 per mille non interferisce con quella dell'8 per mille per le opere sociali dello Stato e delle Chiese.

**"Più dai meno versi".**

Se sostieni "Amici di Gabry" con una donazione, puoi godere di benefici fiscali. Conserva la ricevuta postale o bancaria per la prossima dichiarazione dei redditi.

**Le quote associative ammontano a:**

**15,00 per i soci ordinari,**

**150,00 per i soci sostenitori**

Per effettuare un versamento scegli una di queste modalità:

- C/c postale n°16386245 intestato ad "Associazione Amici di Gabry" via Matteotti 125 - 24045 Fara Gera D'Adda.
- Bonifico bancario sul c/c 210230/31 - CREDITO COOPERATIVO DI TREVIGLIO Cod. IBAN IT92D0889953643000000210230

**SE HAI BISOGNO DI ULTERIORI CHIARIMENTI**

CHIAMA IN SEDE AL NUMERO 0363 305153

ONLUS - Sede Legale: Via Matteotti, 125 - Fara Gera d'Adda (BG)

Sede Associativa: V.le Oriano, 20 - Treviglio