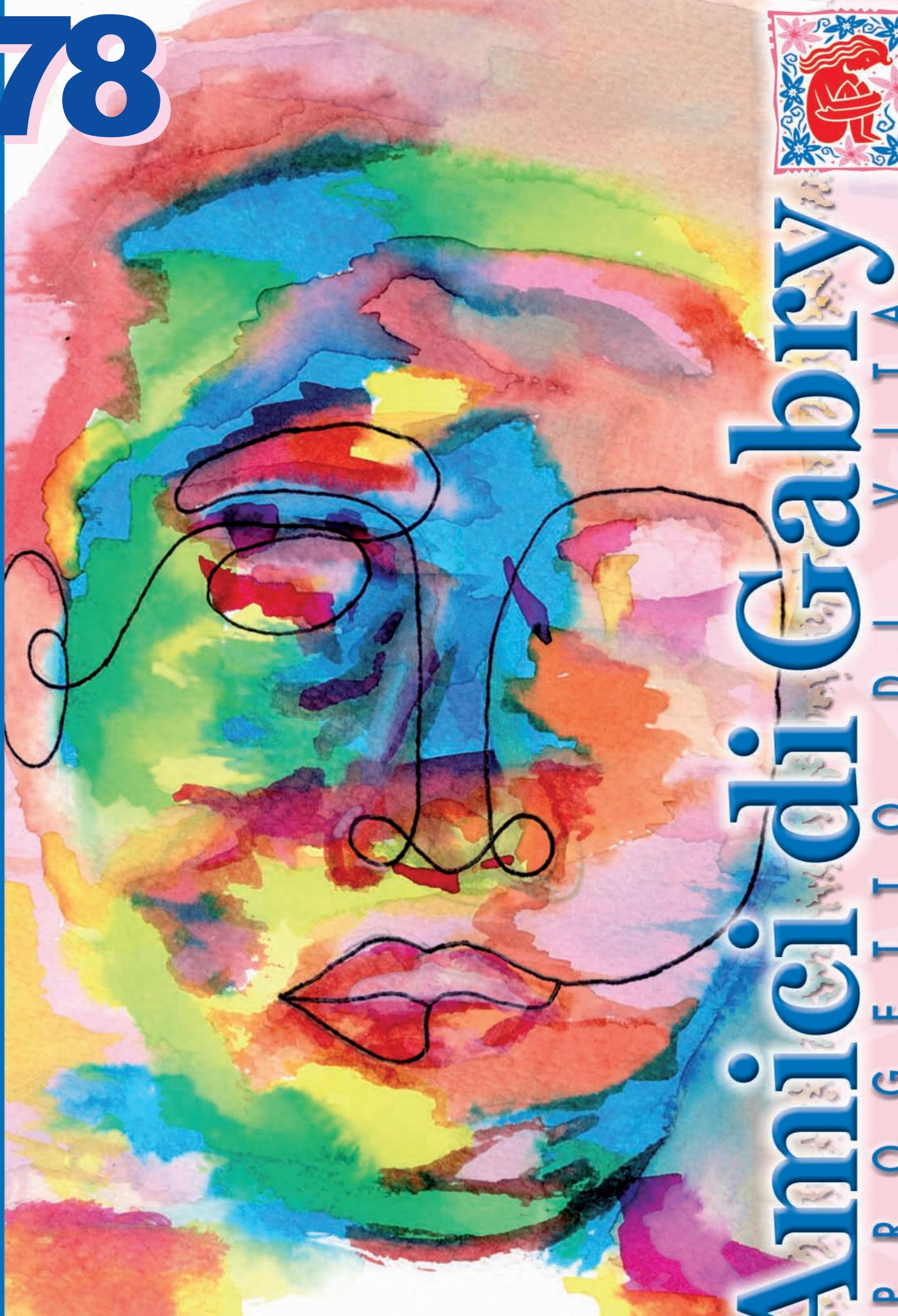


Anno XXI - n. 77 - Giugno 2022 - Periodico Trimestrale - Spedizione Poste Italiane S.P.A. - c/c 16386245

78



Amici di Gabry

PROGETTO DI VITA

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

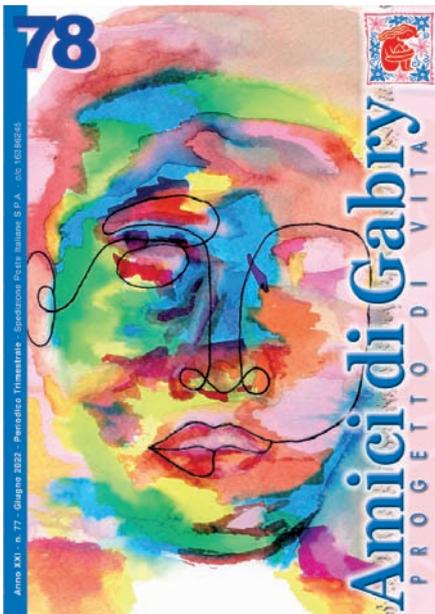
**Se vuoi dieci anni di prosperità,
fai crescere gli alberi**

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



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

78



Copertina
"Pop Art Oncologica"
 Ritratto realizzato da:
Gaia Manenti
 Classe 4^a F
 Istituto d' Istruzione
 Superiore Statale
 Liceo Artistico
 "S. Weil" Treviglio

COMITATO SCIENTIFICO

Cabiddu Mary
 Luciani Andrea
 Cremonesi Marco
 Ceruti Emanuela
 Petrelli Fausto
 Karen Borgonovo

COMITATO DI REDAZIONE

Cabiddu Mary
 Luciani Andrea
 Ceruti Emanuela
 Mara Ghilardi
 Karen Borgonovo

DIRETTORE RESPONSABILE

Cremonesi Marco

VICEDIRETTORE

Frigerio Enrico

SEGRETERIA

Rossi Lodovico
 Tel.e Fax 0363-305153
 info@amicidigabry.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
 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

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"Ciao Angelo"	●
<i>Sandro Barni</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"La malnutrizione nel paziente oncologico"	●
<i>Dott.ssa Karen Borgonovo</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Il ricordo di un amico"	●
"Bentornati al XIX Green Day!"	
SPAZIO TECNICO	10
"Integratori alimentari: tra mito e realtà, un decalogo arriva in nostro aiuto"	●
<i>Dott.ssa Mara Ghilardi</i>	
SPAZIO TERRITORIO	12
"Abbazia di Chiaravalle "	●
<i>Luigi Minuti</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	14
"Nutrizione, psicologia e oncologia"	●
<i>Dott.ssa Emanuela Ceruti</i>	
SPAZIO BENESSERE	16
"Mindfulness in giardino"	●
<i>La redazione</i>	

GIUGNO 2022



Un partner affidabile per un futuro più sereno

PROTEZIONI ASSICURATIVE E PREVIDENZIALI PER FAMIGLIE ED IMPRESE

AGENZIA GENERALE TREVIGLIO

Via Abate Crippa, 4

☎ 0363.48651 📞 389.5651650

✉ info@ferriassicura.it 🌐 www.ferriassicura.it

📘 UnipolSai Treviglio Ferri Assicura

PRODUZIONE E VENDITA DIRETTA DI IDROPITTURE E SMALTI PER EDILIZIA



VIA ISTRIA 1 (PIP 2) - 24047 TREVIGLIO (BG)

www.muracril.com



Ciao Angelo

Per la prima volta da quando è uscito questo giornale l'editoriale non è firmato da Angelo. La ragione è, come tutti voi sapete, che Angelo ci ha improvvisamente ed inaspettatamente lasciato. Marco Cremonesi, comune amico da tanto tempo, mi ha chiesto un ricordo che mi è molto difficile, non tanto per mancanza di argomenti, ma perchè mi si accumulano in mente tanti episodi che ci hanno legato, che non so da dove cominciare.

L'ho conosciuto nel 1999 appena arrivato a Treviglio come primario della oncologia. È arrivato con un assegno importante dicendomi che era un contributo da parte della "Associazione Amici di Gabry" nata l'anno precedente a Fara D'Adda, per il reparto, ma abbiamo convenuto che forse sarebbe stato meglio usarlo per dotarci di una psicologa. Nel giro di qualche giorno, primi nella sanità bergamasca, abbiamo avuto la psicologa. Da allora la collaborazione è sempre continuata. È nato il giornale che state leggendo e che è diventato un punto di riferimento per la popolazione della Bassa per la prevenzione e l'educazione sanitaria soprattutto oncologica e che ci ha fatto incontrare molte persone che si sono poi unite a noi nella Associazione. Angelo è (scusate se uso il presente ma mi è difficile non farlo) un Uomo del fare, del donare. Non l'ho mai sentito voler immaginare attività che non fosse per gli altri. Oltre alla famiglia i suoi interessi erano il rafforzamento della Associazione, il supporto alle attività di oncologia a favore dei pazienti e l'aiuto a chi aveva bisogno. Innumerevoli sono le sue creazioni per unire e riunire i volontari: dai vari lavori manuali per i banchi di beneficenza al "Green Day", grande festa popolare e occasione di stare insieme in allegria a scopo benefico. Apprezzatissima anche la trasferta coi pazienti oncologici e parenti a Fuiplano con grigliata e polenta. Occasioni di festa, di condivisione e di crescita di tutti noi. Lì si intrecciano esperienze, nascono idee, si stringono amicizie si programmano nuove attività. L'oncologia soprattutto, ma anche la radioterapia e l'ospedale tutto ha un grande debito di riconoscenza per "Amici di Gabry" che da anni trasporta i malati in ospedale, si occupa di prelievi a domicilio, ha accompagnato pazienti a Brescia per mesi quando la Radioterapia non era operativa e per molte altre attività di supporto che sempre nel silenzio Angelo ha voluto con tenacia.

Ma al di là di quello che Angelo ha fatto quello che mi ha sempre colpito è il modo: non era di molte parole, forse le riteneva una perdita di tempo per lui sempre prezioso, ma sempre appropriate allo scopo da raggiungere. Era refrattario alle manifestazioni pubbliche ed agli incontri istituzionali e quando era costretto (da noi) a partecipare si manteneva in disparte sapendo che le cose importanti si facevano in altri luoghi.

Nel 2018 l'Associazione è stata premiata dalla regione Lombardia, nell'ambito della I^a edizione di "Mai soli". Un riconoscimento importante che ha visto la partecipazione dei Direttori Generali e dell'Assessore Regionale alla Sanità, ma non di Angelo che si è volutamente defilato mandando a ritirare il premio alcuni volontari.

Ogni tanto non riuscivo a trovarlo e poi scoprivo che ancora una volta era partito per il Perù e quando gli dicevamo che già faceva molte cose per gli altri qui, la sua risposta era che là il bisogno era ancora maggiore e non se la sentiva di non aiutare.

Ha lottato per la realizzazione dell'Hospice, ha ristrutturato la casa di Caravaggio per il supporto psicologico delle famiglie in lutto e per la accoglienza di pazienti oncologici e dei loro parenti, ha realizzato a Treviglio una mensa per i bisognosi e chissà quante altre cose di cui mi sto dimenticando e me ne scuso con voi.

Insomma abbiamo perso un amico, un uomo di grande cultura e saggezza, un uomo di grande religiosità, capace di amare, capace di donare in maniera disinteressata, schivo, umile, determinato, animato da una grande forza interiore, sempre a disposizione per le cose importanti, amante della musica, essenziale e cosa non da poco, un uomo che non ho mai visto con la cravatta.

Voi penserete che sono cose si dicono sempre quando la morte prende il sopravvento, ebbene io non credo che per Angelo si potesse dire di meno e questo per una fondamentale ragione: quello che lui è stato deve essere un modello per noi tutti volontari della "Associazione amici di Gabry", deve essere di stimolo a saper continuare quello che lui ha cominciato e che deve essere portato avanti con la stessa determinazione e convinzione. Per questa ragione ci troveremo a ricordarlo al prossimo Green Day il 5 giugno, per stare insieme e cantare, come al suo funerale, la sua canzone preferita.

Sandro Barni
Oncologo
Unita Oncologica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



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
ASST - Bg Ovest
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

“La malnutrizione nel paziente oncologico”

CARTA dei DIRITTI DEL PAZIENTE ONCOLOGICO ALL'APPROPRIATO E TEMPESTIVO SUPPORTO NUTRIZIONALE

1-Diritto alla corretta informazione e al counseling nutrizionale

Ogni malato oncologico ha diritto a ricevere da parte di personale sanitario con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica:

- informazioni esaurienti, corrette e basate sulle evidenze cliniche riguardo al proprio stato di nutrizione, alle possibili conseguenze a esso associate e alle diverse opzioni terapeutiche nutrizionali;
- un counseling nutrizionale che fornisca indicazioni su come adeguare la propria alimentazione ai principi universalmente riconosciuti come utili nella prevenzione primaria e secondaria dei tumori, in relazione anche alle eventuali comorbidità, terapie mediche, chirurgiche o radioterapiche previste.

2-Diritto allo screening e alla valutazione dello stato nutrizionale

Ogni malato oncologico ha diritto allo screening nutrizionale finalizzato a individuare l'eventuale presenza del rischio di malnutrizione. Lo screening deve essere eseguito con strumenti validati alla diagnosi e ripetuto sistematicamente da parte dell'equipe curante a intervalli regolari, nel caso di neoplasia, che, per tipologia, stadio o trattamento, possono influenzare negativamente lo stato di nutrizione. Ogni malato a rischio di malnutrizione ha diritto alla valutazione completa e tempestiva del proprio stato nutrizionale da parte di personale sanitario afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o, comunque, con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica. La valutazione nutrizionale deve essere parte integrante dei percorsi diagnostico-terapeutici assistenziali elaborati dalle strutture oncologiche.

3-Diritto alle prescrizioni nutrizionali

Ogni malato oncologico malnutrito e con calo ponderale ha diritto alla prescrizione di un supporto nutrizionale appropriato da parte di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica.

4-Diritto all'accesso all'integrazione nutrizionale orale

Ogni malato oncologico a rischio di malnutrizione ha diritto, in relazione alle condizioni cliniche e cancerali presenti, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica, all'accesso gratuito agli integratori nutrizionali orali, compresi i supporti vitaminici e minerali.

5-Diritto a ricevere una nutrizione artificiale appropriata e tempestiva

La nutrizione artificiale è una metodica terapeutica complessa che richiede complete e specifiche indicazioni e monitoraggio, se non condotta secondo criteri di qualità e sicurezza, complica anche i gravi. Ogni malato oncologico a rischio di malnutrizione, non in grado di mantenere un soddisfacente stato di nutrizione attraverso il counseling nutrizionale ed eventuali integrazioni, ha diritto a ricevere sia in ospedale, sia nelle strutture residenziali, nell'ambito di un progetto di continuità assistenziale, un appropriato e tempestivo supporto di nutrizione artificiale, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica.

6-Diritto a ricevere una nutrizione artificiale domiciliare appropriata e sicura
Ogni malato oncologico che necessita di proseguire il supporto di nutrizione artificiale oltre i servizi della degenza ospedaliera ha diritto a ricevere un trattamento di nutrizione artificiale domiciliare appropriato e sicuro, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica.

7-Diritto al monitoraggio del supporto nutrizionale

Ogni malato oncologico che necessita di un supporto nutrizionale ha diritto a ricevere la periodica rivalutazione dell'appropriatezza e dell'efficacia del trattamento da parte dell'oncologo e di personale sanitario afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica, nel contesto di percorsi sanitari integrati e condivisi da équipes multidisciplinari.

8-Diritto alla cura del sovrappeso associato alle terapie

Ogni malato oncologico ha diritto all'accesso gratuito ai Servizi di Nutrizione Clinica nell'ambito dei percorsi di riabilitazione oncologica durante e dopo i trattamenti attivi, al fine di recuperare il proprio peso ideale, anche in considerazione dell'impatto del sovrappeso sulla prognosi e sul decorso clinico di molte patologie neoplastiche.

9-Diritto al supporto psicologico

La malnutrizione per difetto e il sovrappeso incidono in modo rilevante sull'immagine corporea del malato e spesso impongono di adeguate e individuali strategie. Ogni malato a rischio di variazioni significative del proprio stato nutrizionale ha diritto a un appropriato e tempestivo supporto psicologico gratuito.

10-Diritto a partecipare a studi clinici controllati in tema di nutrizione clinica
Ogni malato oncologico ha diritto, se lo desidera, a essere inserito in studi clinici controllati volti a contrastare la malnutrizione nelle diverse fasi della malattia.

ponderale, mantenersi in forma e prevenire le malattie metaboliche e croniche come ad esempio: l'ipercolesterolemia, il diabete, la gotta, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e non da ultimo le neoplasie. Si sa infatti che alcuni tumori hanno come fattore di rischio l'eccesso di peso (i tumori della mammella e della sfera ginecologica) e le cattive abitudini alimentari (come le neoplasie intestinali legate all'elevato consumo di carne specie se conservata).

Diverso è il tema della **malnutrizione** nel paziente con neoplasia.

Per malnutrizione si intende una condizione di perdita di riserve energetiche e proteiche tale da rendere il paziente più vulnerabile aumentando il rischio di complicanze e aumentando la mortalità.

Nel paziente oncologico le cause della malnutrizione sono principalmente tre.

Ridotta assunzione di cibo e nutrienti, dovuta ad esempio a nausea, stomatite, inappetenza, depressione e difficoltà nella deglutizione.

Alterazione del metabolismo con aumento del consumo di energia anche a riposo dovuta all'azione delle cellule tumorali; queste ultime fanno anche aumentare i livelli nel sangue di alcune proteine infiammatorie che alterano il metabolismo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati, instaurando quel quadro tipico di perdita della massa muscolare.

Malassorbimento legato ad alterazioni anatomiche o funzionali del tratto gastro-intestinale che può essere legato alla chirurgia, alla radioterapia o alla chemioterapia.

Ogni giorno mi trovo a discutere con i miei pazienti il tema di una corretta e sana alimentazione per evitare l'incremento

Il quadro di malnutrizione se non viene precocemente corretto esita in un quadro di cachessia, comportando fino alla perdita del 70% del nostro patrimonio proteico. Vengono perse le proteine della massa muscolare, causando difficoltà nella deambulazione e in particolar modo i pazienti riferiscono difficoltà nel salire i gradini di una scala. Vengono però perse anche proteine che si occupano di funzioni regolatorie importanti come la riparazione dei tessuti a seguito di trauma, proteine della risposta immunitaria e proteine come l'albumina che hanno ruolo di trasportatori di altre sostanze nel circolo ematico.

Purtroppo lo stato di cachessia e la fase finale della cachessia refrattaria (quella cioè che non è più correggibile e diventa uno stato irreversibile) condizionano notevolmente la sopravvivenza dei pazienti; per questo motivo è necessario **fin dalla prima visita oncologica** effettuare un'attenta valutazione dello stato nutrizionale del paziente e – qualora venga rilevato uno stato di malnutrizione o una condizione di rischio – inviare il paziente all'ambulatorio dedicato per una corretta presa in carico.

L'oncologo utilizza in genere un semplice strumento che con poche domande è in grado di rilevare lo stato di rischio per malnutrizione del soggetto.

Sarà poi compito del nutrizionista effettuare una completa valutazione nutrizionale del paziente, avvalendosi di strumenti e dati di laboratorio, e consigliare l'integrazione necessaria. Talora è sufficiente solo una integrazione vitaminica; qualora fosse necessario invece utilizzare dei supplementi nutrizionali orali viene redatto un piano di cura che consente al paziente di riceverli in modo gratuito. Dallo studio italiano PreMiO (*Muscaritoli et al, Oncotarget, 2017*) pubblicato nel 2017 su 2000 pazienti valutati nelle oncologie italiane durante la prima visita, è emerso che il 9% dei pazienti risultava già malnutrito, mentre il 42% dei pazienti era a

rischio di malnutrizione. La percentuale più alta di malnutrizione era registrata nei pazienti con tumore dello stomaco, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas, del distretto testa-collo e del polmone.

Tale problematica di grande rilevanza viene tuttavia ancora oggi spesso trascurata, in quanto ci si concentra di più sulle cure oncologiche che sulle terapie di supporto. Sono state infatti pubblicati di recente i risultati di indagini condotte sull'operato degli oncologi durante la prima visita (*Muscaritoli, Frontiers in Oncology, 2021*) da cui risulta che il 49% ammette di effettuare una valutazione nutrizionale solo in modo occasionale e che solo il 25% dei pazienti viene valutato dal punto di vista nutrizionale durante la prima visita.

Tutto ciò ha portato Il Ministero e le società scientifiche a emanare delle linee di indirizzo e delle raccomandazioni affinché si crei una collaborazione a livello ospedaliero, ambulatoriale e domiciliare con la creazione di un percorso di presa in carico per il paziente parallelo alle cure oncologiche che lo possa supportare in tutte le fasi della malattia.



Karen Borgonovo
Oncologa
Oncologia Medica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



“Il ricordo di un Amico”



Sono otto lettere importanti, quelle che messe assieme formano la parola amicizia. L'amicizia è una cosa seria. Quella vera è difficile da far germogliare; e impegnativa nel saperla coltivare e portare avanti nel tempo. Un concetto forse troppo inflazionato, svilito dall'accezione digitale dei social. Si fa presto a dire: è un mio amico. Bene, non è il caso di Angelo Frigerio. Lui è stato un amico vero. E di lungo corso. Ci eravamo conosciuti mezzo secolo fa a Fuipiano, segnatamente in contrada Arnosto, in Valle Imagna.

Io, lui e mio cugino Piero (diventato poi suo cognato) ci eravamo innamorati di tre ragazze che venivano a trascorrere le vacanze proprio a Fuipiano. Quelle tre ragazze sono diventate le nostre spose e le mamme dei nostri figli. L'amicizia con Angelo Frigerio iniziò proprio in contrada Arnosto, per rinfrancarsi sempre di più col passare delle primavere. Osignur, come per ogni amicizia sincera, non sono sempre state rose e fiori. Lui juventino, io interista: figurarsi. È che lassù ad Arnosto era proprio un covo di gobbi e se osavi contraddirli, ne sentivi su una carretta.

Una cosa che mi piaceva di Angelo era che amava raccontare e sentirsi raccontare. Ogni tanto gli riportavo alla memoria una certa partita di calcio passata ai disonori della storia. Andò che a un torneo organizzato dagli amici di Fuipiano, su un campetto di pietra e sassi, a noi toccò portare in alto i colori della contrada Arnosto. I giocatori erano validi, mancava solo il portiere all'altezza. Il nostro "citti" Palmiro, suocero di Angelo, ci aveva assicurato che un suo cugino bresciano poteva assolvere quel ruolo. Entrammo in campo, nel tifo infernale degli amici contradaioi. Il primo tempo finì 5 a 0 per noi. Il secondo tempo finì la benzina per noi e fu 6 a 5 per quelli di Fuipiano. Travaso di bile. In seguito scoprimmo che il portiere bresciano era un ottimo corridore di bicicletta e la maglia da portiere la indossò per la prima volta in quella sciagurata circostanza. Per mitigare l'amarrezza, prosciugammo la cantina del nostro caro Palmiro.

Sincerità per sincerità? Ecco, ci fu una circostanza in cui Angelo se la prese un po' con me. Poiché ero iscritto all'Albo dei giornalisti pubblicitari, mi aveva proposto di fare il direttore del giornalino "Amici di Gabry". Un impegno in meno per lui, uno in più per me: "Angelo, non se ne parla neanche, non me la sento di dirigere un giornalino. Se vuoi, però, posso collaborare", risposi in modo risoluto. Così andò e lui ci restò male, non prima di avere messo giù il muso per qualche minuto, assumere un'espressione cogitabonda, per poi licenziarmi con il sorriso, un abbraccio e un prosciutto.

Continuai a scrivere per gli "Amici di Gabry" finché, dopo qualche anno di collaborazione, Angelo mi prese in disparte e mi fece capire che, insomma, i miei racconti non andavano bene a una persona. Nessun problema, caro amico, gli risposi senza mostrare di aver accusato il colpo.

Qualche anno dopo, sempre in contrada Arnosto, mi prese sottobraccio e con il suo fare gentile e l'inconfondibile erre moscia, mi chiese se mi avrebbe fatto piacere tornare a scrivere per la sua rivista. Col suo fare da intellettuale, aggiunse: "Mi raccomando, quando mandi il tuo racconto, ricordati di allegare una foto". In tutta risposta, bastò un cenno del capo. Mandai due racconti e allegai una mia foto, proprio quella con la maglia dell'Inter. "Adesso voglio vedere se me la pubblica", mi ero detto. E lo fece: solo che anziché risultare nerazzurra, risultò





azzurra e basta. Quando il giorno seguente lo chiamai per avere delucidazioni, rispose tranquillo: "Ciao Giusepp, so già cosa mi vuoi dire..."

Caro Angelo, da ovunque tu legga, ascolta invece quello che ti dico io: il tuo cuore generoso e i tuoi sentimenti nobili sono parte della vita di tutti noi. Grazie per quello che hai fatto - e hai fatto tantissimo, per gli altri. Senza mai metterti in mostra, una scelta che ti ha reso una persona speciale agli occhi di tutti. Nonostante la tua permanenza su questa terra sia stata irta di ostacoli, la prematura scomparsa della tua Gabriella su tutti, hai trovato il tempo e il modo di donare, un altro termine caduto un po' in disgrazia.

Siamo stati in tanti, sai, ad accompagnarti al camposanto di Fara. E ci siamo tutti commossi nell'intonare una delle tue canzoni preferite: "Io, vagabondo che son io, vagabondo che non sono altro, soldi in tasca non ne ho, ma lassù mi è rimasto Dio...". Quaggiù, invece, siamo rimasti noi, orfani di Angelo Frigerio, che sarà ricordato per essere stato una gran bella persona con il cuore in mano, proprio come si diceva una volta.

Certo che però quella maglietta con la stella e lo scudetto di Giacintone nostro me la potevi lasciare nerazzurra.

Il tuo amico Giusepp (Giuseppe Bracchi Giornalista)

Caro amico Angelo, con le lacrime agli occhi ed il cuore lacerato ringrazio il Dio della vita per il dono della tua presenza nella nostra esistenza. Sei stato un dono per noi.

La tua presenza ha arricchito la nostra vita. Grazie. Grazie anche per l'eredità morale che ci hai lasciato e che per noi è un dovere morale per non dissiparla.

Ora sei davanti al Giudice universale. Il nostro grazie ti accompagna, ma soprattutto al tuo fianco c'è il Figlio che ti presenta al padre come suo fratello.

Se da una parte sta la non-verità che trema di fronte alla verità di Dio, dall'altra parte siamo custoditi dentro la verità del Giusto crocefisso e risorto.

Questa seconda dimensione è quella che più conta e ti permette nella fede di presentarti davanti a dio con coraggio e franchezza.

Siamo convinti che il Giudice-Padre pronuncerà su di te l'invito: "vieni, benedetto dal padre tuo, a ricevere l'eredità promessa fin dalla fondazione del mondo".

Amen, amen!

Don Gianfranco

Caro Angelo,

quando nel 2015 abbiamo deciso di intraprendere l'avventura della gita in montagna con i nostri pazienti del Day Hospital oncologico, non hai esitato a dimostrare come sempre il tuo entusiasmo e la tua disponibilità.

Hai ospitato un centinaio di persone nella tua casa aprendo, nel vero senso della parola, tutte le porte: per me questa è stata una grande lezione sul significato della parola "accogliere".

Grazie.

Karen



"Uomo generoso e dal cuore grande, instancabile lavoratore, sarai sempre nei nostri cuori accanto ai nostri pazienti"

Mara

Caro Angelo

Così, come sei entrato in punta di piedi nella vita di migliaia di persona a portare solo del bene, te ne sei andato. L'ultima cosa che mi hai detto è che eri sereno, sereno per i tuoi figli, per i nipoti, per la tua vita. Voglio immaginarti seduto fuori da una osteria, a bere una birra, mentre con l'altra mano stringi quella di Gabry che non lascerai più andare.

Mary



Bentornati al Green Day



con attività, servizi di sostegno e informazione

i Gabry DI VITA

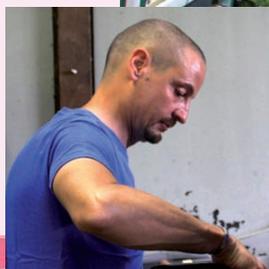
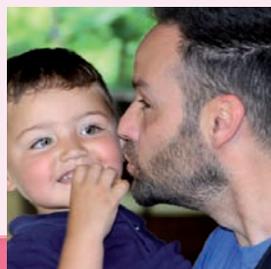
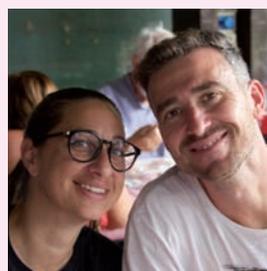




Domenica 5 Giugno 2022
Dopo due anni di pandemia e
la scomparsa del nostro amico più grande
eccoci di nuovo insieme uniti al
XIX^o GREEN DAY
al Parco del Roccolo
Treviglio



*...e nel ricordo...
Domenica
17 Luglio 2022
si riparte per
Arnosto-Fuipiano
Prenotatevi....*



“Integratori alimentari: tra mito e realtà, un decalogo arriva in nostro aiuto”



È finalmente arrivata la Primavera ma accanto all'esplosione della Natura in tutta la sua bellezza spesso ci si sente più stanchi, più inclini alla sonnolenza e agli sbalzi d'umore. A fronte di questo è frequente chiedere aiuto a persone di fiducia quali il Medico di Famiglia o lo Specialista Ospedaliero oppure il Farmacista per guidarci nella scelta del prodotto più appropriato per il nostro disturbo.

“Alzi la mano chi di voi lettori NON abbia MAI fatto uso di Integratori Alimentari!”.

Per dare qualche numero pensate che Federsalus – Associazione Nazionale Produttori e Distributori Prodotti Salutistici – ha rilevato che nel 2017 il 65% della popolazione adulta ha utilizzato almeno un integratore alimentare e che nello stesso anno il

Mercato degli Integratori ha sfiorato i 3 miliardi di Euro di spesa.

“Non vi sembra possibile, vero?”.

Se le persone cosiddette “sane” sono fortemente attratte da questo “mondo”, pensate come ancora di più ne siano “calamitati” i nostri pazienti oncologici che stanno seguendo un percorso di cura e che vedono nell'integratore un aiuto nel ridurre le tossicità derivanti dalle terapie in atto e nel combattere il tumore.

Per tale motivo abbiamo voluto dedicare all'argomento una relazione nel corso dell'ultimo Congresso di Oncologia tenutosi nel nostro Ospedale il 25 febbraio 2022 dandole il titolo di “Impatto degli integratori alimentari sul paziente Oncologico: miti e realtà” cercando di fare luce sull'argomento tanto accattivante quanto a volte nebuloso.

Sulla scia di questo interesse che riguarda tutta la popolazione il Ministero della Salute Italiano (www.salute.gov.it) ha pubblicato un opuscolo contenente 10 semplici regole affinché l'impiego degli integratori avvenga in modo consapevole e informato sulla funzione e proprietà degli stessi. Vediamo insieme questo DECALOGO riportando semplici esempi tratti dalla quotidiana attività medica.

Ricorda che una dieta varia ed equilibrata fornisce in genere tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. L'integratore NON può

compensare gli effetti negativi di comportamenti scorretti (es. Non mangiare un salame intero pensando che intanto c'è l'integratore per il colesterolo che lavora per te!)

Se intendi far uso di un integratore accertati che gli effetti indicati in etichetta rispondano alle tue esigenze e NON superare le quantità di assunzione indicate (es. Non prendere quello che assume la cugina di tua cugina che ti ha detto che ha perso 10 Kg in 10 giorni!).

Leggi sempre per intero l'etichetta e presta particolare attenzione alle modalità d'uso, alle modalità di conservazione e agli ingredienti presenti, anche in considerazione di eventuali allergie o intolleranze. Nel caso in cui un integratore richieda un uso continuativo, ad esempio per favorire la normalità del livello di colesterolo nel sangue o della pressione arteriosa, consulta periodicamente il tuo medico per valutare l'andamento della situazione e lo stato delle tue condizioni generali.

Chiedi consiglio al tuo medico se non sei in buona salute o sei in trattamento con farmaci per essere sicuro che non ci siano controindicazioni o la possibilità di interazioni (es. L'assunzione di Aloe può interferire con diversi farmaci antitumorali e può provocare alvo diarroico, effetto collaterale comune a numerosi chemioterapici, attenzione dunque all'assunzione contemporanea!).

Per la somministrazione di integratori ai bambini senti il consiglio del pediatra; se sei in gravidanza o stai allattando è comunque bene sentire il consiglio del medico.

Ricorda che un prodotto non è "sicuro" solo perché è "naturale": lo sappiamo che sconsigliamo ai nostri pazienti in corso di particolari tipi di chemioterapia di assumere il pompelmo in quanto viene degradato nello stesso punto del fegato in cui vengono metabolizzati i chemioterapici e questo può causare interferenze?

In caso di effetti indesiderati e inattesi sospendi l'assunzione dell'integratore e informa il Medico o il farmacista che potranno segnalare l'evento al sistema di Fitosorveglianza.

Ricorda che gli integratori sono concepiti per contribuire al benessere e non per la cura di condizioni patologiche che vanno trattate con i farma-

ci. Non assumere integratori in dosi superiori a quelle indicate in etichetta, stabilite per svolgere effetti fisiologici. L'uso di integratori in quantità eccedente può provocare conseguenze svantaggiose per la salute, soprattutto se si prolunga nel tempo. Ricorda che per ridurre il sovrappeso e smaltire il grasso in eccesso devi ridurre l'apporto calorico con una dieta nutrizionalmente adeguata e nel contempo aumentare il consumo energetico dell'organismo con un buon livello di attività fisica. Non seguire diete ipocaloriche a lungo, oltre le 3 settimane, senza sentire il parere del medico. Inoltre per mantenere il risultato raggiunto devi modificare stabilmente le abitudini alimentari e seguire uno stile di vita attivo.

Anche se fai sport una dieta varia ed equilibrata può soddisfare le esigenze nutrizionali dell'organismo.

L'eventuale uso di integratori alimentari in ambito sportivo deve tenere conto del tipo di sport praticato, della sua intensità e durata nonché delle specifiche condizioni individuali.

Gli integratori, come tanti altri prodotti, oggi sono reperibili anche al di fuori dei comuni canali commerciali, quali ad esempio la rete internet.

Diffida di integratori e prodotti propagandati come soluzioni "miracolose" dei tuoi problemi.

Sul portale del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) trovi il Registro nazionale degli integratori alimentari che puoi consultare per verificare quali sono i prodotti regolarmente notificati per l'immissione sul mercato italiano.

Spero con questa chiacchierata di avervi istillato qualche dubbio in più! E per i nostri pazienti un ultimo PROMEMORIA: in DH esiste un servizio gestito dalla dottoressa Crocetti, la nostra Dietista che sarà in grado di darvi preziosi consigli.

APPROFITATE GENTE, APPROFITATE!

Mara Ghilardi
Specialista
in Oncologia Medica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



“Abbazia di Chiaravalle”



Abbazia di Chiaravalle
 la “Ciribiciaola” torre ottagonale vista dal
 chiostro bramantesco
 Foto Luigi Minuti

Siamo alla periferia sud di Milano, dove lo sviluppo di grandi infrastrutture ha tuttavia salvaguardato vaste aree rimaste a vocazione agricola, le stesse che un tempo erano interamente paludose poiché i fiumi che le attraversavano: il Lambro, il Vettabia ed il Seveso, con le loro esondazioni, vi formavano grandi paludi che rendevano impraticabile la coltivazione stabile se non di risaie e marcite. I monaci Cistercensi a partire dal 1135 con le loro bonifiche estesero gradualmente le superfici coltivate e gli allevamenti di grasse vacche e, per primi, si dedicarono alla trasformazione del latte in quel grana padano tutt'ora vanto ed orgoglio dei contadini lombardi. Era quello un ambiente la cui modificazione minacciava però di estirpare le presenze antropiche sino ad allora

indisturbate, come quella delle cicogne; eppure queste, col tempo, si abituarono a convivere con i monaci-contadini e tornarono a stanziarsi anzi divennero l'elemento distintivo del territorio. Per questo la basilica cistercense che venne realizzata a partire dal 1135, su impulso di San Bernardo ha avuto sin dall'origine come simbolo quella torre ottagonale posta nel bel mezzo del presbiterio a delimitare i transetti della chiesa abbaziale, che i Milanesi chiamano “**ciribiciaola**”, perché le cicogne, soprannominate in milanese “**ciribi**”, vi si radunavano in stormi per ‘**ciacolare**’, cioè per cinguettare e per nidificare. Ecco che la natura rimase in simbiosi con l'uomo che ha saputo modificarla al fine di trarne le fonti di sostentamento assicurando tuttavia la piena simbiosi, con la natura dei luoghi.

In questo sito ricco di acqua dunque è nata questa Abbazia cistercense, scintilla riformatrice dell'Ordine benedettino suscitata in Francia sul finire dell'XI° secolo da tre santi monaci: Roberto di Molesme, Stefano Harding e Alberico di Citeaux, cui si aggiunse, buon ultimo il dinamico predicatore Bernardo di Clarveaux, il quale giunto a Milano, in preda allo scisma piace tanto ai Milanesi da venirne quasi proclamato arcivescovo, carica che rifiuta, raccoglie nuovi proseliti, organizza quasi contemporaneamente nuove abbazie, ma di questa noi oggi ci occupiamo.

Alla Basilica abbaziale, in splendido stile romanico si accede tramite un portale intagliato d'epoca, dove in alto vi è doppiamente rappresentato lo stemma, come detto, la cicogna, con la mitria abbandonata ed il pastorale, sotto, sono scolpite le figu-

re dei quattro santi fondatori: Roberto, Stefano, Alberico e Bernardo, la facciata medioevale è stata modificata in epoca barocca riuscendo a non perdere l'austerità originaria.

L'ingresso è da favola, la Basilica è assai luminosa e invita a percorrerla, a giungere in fretta al presbiterio, leggermente rialzato rispetto al piano basso della navata e del transetto, dal quale si apre la prospettiva del magnifico coro dei monaci riccamente intagliato che abbraccia l'altare e compete nella ricchezza dello scenario con la retrostante controfacciata che propone le scene della sosta milanese di san Bernardo, con panorami della Milano del XII secolo, e all'opposto il luminoso e svettante tiburio ottagonale, con affreschi di età e scuola giottesca, da cui dipartono due tronchi del maestoso transetto arricchito nella parte inferiore da simmetriche cappelle recanti ognuna capolavori dei principali artisti che sono stati attivi a Milano dal Trecento al Rinascimento.

Agli opposti termini del transetto, quello orientale, immette nell'antico duecentesco cimitero della famiglia guelfa dei Della Torre, presidiata dall'immagine scolpita della 'morte', gigantesca statua capolavoro assoluto del Maestro Giacomo Manzù (1908-1991), quello occidentale dominato dal monumentale scalone affrescato d'accesso al piano superiore, delle celle, mentre a piano terra un ingresso basso ed austero immette nello splendido chiostro con colonne binate di Donato Bramante (1444-1514) parzialmente distrutto dai bombardamenti dell'ultima guerra, correttamente ricostruito, dal chiostro si accede sulla sinistra alla spettacolare Sala capitolare ed in fondo al Refettorio.

Fu il commendatario (figura che nel rinascimento aveva sostituito l'abate) cardinale Ascanio Sforza, figlio del duca Francesco I e fratello di Ludovico il Moro ad invitare a Chiaravalle Donato Bramante, impegnato a Milano, con Zenale e

Leonardo nella domenicana Santa Maria delle Grazie, su committenza del Moro, e nella Basilica benedettina di Sant'Ambrogio. Il Bramante tanto impressionò il successivo commendatario dell'Abbazia, Giuliano Della Rovere che divenuto poi Papa, Giulio II, lo volle condurre a Roma per progettare l'ampliamento della Basilica di San Pietro.

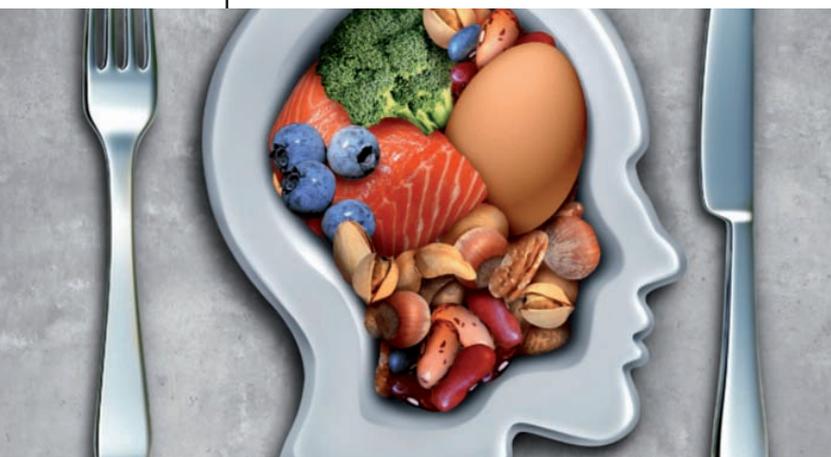
Nello scorrere il corridoio del chiostro bramantesco si accede alla Sala capitolare attraverso un monumentale portale affiancato da due altrettanto monumentali finestroni chiusi da una vetrata affinché anche i Conversi potessero assistere ai lavori del Capitolo pur senza parteciparvi, non avendo essi 'voce in capitolo', esclusiva pertinenza dei Monaci. Le pareti della Sala capitolare custodiscono affreschi unici del Bramante raffiguranti la Milano dell'epoca, non essendo al tempo la fotografia, queste sono le uniche testimonianze autentiche della Milano rinascimentale.

PREVENZIONE AI GIOVANI
La nostra Associazione
ogni anno è attiva nelle scuole
con incontri sempre
seguiti con molto interesse
grazie all'impegno del
Dott. Marco Cremonesi

Luigi Minuti
Storico e amante della
nostra "bassa"



“Nutrizione, psicologia e oncologia”



La nutrizione riveste un ruolo di fondamentale importanza per la sopravvivenza ed il sostentamento dell'organismo che non si limita alla sola necessità biologica dell'individuo. Il cibo incide anche sulla qualità di vita: il pasto, infatti, rappresenta un momento di appagamento e generalmente è associato alla convivialità (come il pranzo in famiglia o con gli amici). Tutto questo, però, può venire a mancare nel malato oncologico in quanto l'assunzione di cibo per varie ragioni può diventare problematica.

La malattia neoplastica interferisce con il comportamento alimentare per molteplici ragioni: la comunicazione della diagnosi può creare uno stato di anoressia come conseguenza dello shock; alcuni tumori del tratto oro-gastro-enterico (bocca, esofago, stomaco, colon-retto ma anche pancreas e fegato) possono essere direttamente responsabili dell'alterazione dell'assunzione del cibo.

I principali trattamenti terapeutici

possono comportare, tra gli effetti secondari, l'alterazione del comportamento alimentare: nel caso di interventi chirurgici la condizione psicologica, il senso di benessere, il desiderio di mangiare e l'assorbimento delle sostanze nutritive possono essere seriamente condizionate dall'intervento stesso; nei pazienti sottoposti a chemioterapia, molti farmaci inducono nausea, vomito, costipazione, diarrea.

Nell'iter terapeutico del malato oncologico, il comportamento alimentare può essere condizionato anche da problemi psicologici; in particolare l'anoressia, la nausea e il vomito anticipatorio sono strettamente correlati a sindromi ansioso-depressive, a disordini di tipo psichiatrico e in generale ad emozioni come paura, rabbia, disperazione, senso di inabilità e sfiducia.

Chi riceve una diagnosi di tumore deve gestire livelli molto elevati di stress e lo psicologo, attraverso il colloquio clinico e le diverse tecniche di rilassamento, fa in modo che il paziente stesso possa fronteggiare al meglio il proprio vissuto.

L'obiettivo è quello di promuovere nel paziente l'adattamento alle cure, stimolando l'attivazione delle risorse interne e limitando così l'insorgenza di un disagio psicologico legato alla malattia. Lo psicologo attiva una serie di interventi di sostegno che servono ad aiutare e supportare il paziente e il caregiver nella gestione dell'impatto emotivo della malattia e dei trattamenti, contribuendo a migliorare il benessere e la qualità di vita.

Oltre all'aspetto psicologico, però, centrale è il supporto ad una corretta alimentazione.

In campo oncologico sono sempre più numerose le evidenze che attestano l'importanza del nuovo ruolo della scienza dell'alimentazione, sia per la prevenzione, sia nel percorso di malattia. Chi ha ricevuto una diagnosi oncologica può trarre grandi vantaggi e benefici da un diverso e più salutare stile di vita e da un'alimentazione personalizzata.

Uno stato nutrizionale adeguato consente infatti di affrontare il tumore nelle migliori condizioni, un regime alimentare adeguato può contribuire ad affrontare meglio i malesseri provocati dalla malattia o gli effetti collaterali delle cure aiutando a:

contrastare la perdita di peso e preservare la massa muscolare;

affrontare meglio le terapie consentendo al paziente di reagire meglio ai cicli di chemioterapia, oltre che di portarli a termine;

migliorare la qualità di vita;

recuperare le forze e ridurre il senso di affaticamento, spesso associato alla difficoltà di alimentarsi;

agire favorevolmente sull'immagine corporea e sull'autostima del paziente;

D'altra parte per molti pazienti oncologici solo l'idea di mangiare può essere fonte di stress e ansia, mentre per i loro cari la difficoltà a nutrirli può essere molto frustrante. Chi sta vicino a un malato di cancro può aiutarlo in molti modi, ma non dovrebbe costringerlo a mangiare contro voglia, né risentirsi se i suoi sforzi non ottengono i risultati sperati, né tantomeno colpevolizzare il paziente se non mangia adeguatamente.

Per contrastare o riequilibrare la perdita di peso e la massa muscolare non basta "mangiare bene". È importante soddisfare tutte le necessità nutrizionali dell'organismo, prestando attenzione non soltanto alla quantità, ma soprattutto alla qualità e alla completezza della dieta. Parlarne con il Medico è un passo fondamentale per poter poi accedere a cure

specialistiche che dovrebbero prevedere il supporto di un Team Nutrizionale Multidisciplinare.

Un'accurata e salutare alimentazione supportata da un intervento di sostegno psicologico è importante in chi si trova a vivere malattie complesse come il tumore.

Una sana alimentazione e un percorso psicologico che aiuti i pazienti a sostenere lo stress emotivo legato alla malattia, sono due aspetti di fondamentale importanza nel percorso di presa in carico.

La presa in carico globale di un paziente affetto da una malattia oncologica è indispensabile per gestire al meglio la patologia.

Affrontare un tumore significa considerare ogni aspetto della malattia, ed è attorno a questo concetto che ruota il concetto di presa in carico globale.

Sostieni "Amici di Gabry"
Dona il tuo 5 per mille
indica il nostro codice fiscale:
02645050168

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

Per ogni informazione,
seguici anche online:
www.amicidigabry.it

Emanuela Ceruti
*Psico-Oncologa
dell'Associazione
e Unita Oncologica
ASST - Bg Ovest
Treviglio*



“Mindfulness in giardino”

Contemplare il giardino

Le temperature primaverili diventano estive e traggio un gran piacere a oziare all'aperto. Mi creo un luogo accogliente con una bella angolazione sul giardino. Mi siedo a gambe incrociate, la schiena dritta, le mani sulle cosce e medito a occhi aperti per contemplarne la bellezza. La calma e l'immobilità della mia postura implicano presenza nel momento.

Risveglio la mia coscienza al respiro. Ascoltandolo, presto attenzione a ciò che accade attorno a me. Magari nello stesso tempo ascolto il soffio del vento.

Durante l'osservazione del giardino colgo le mie sensazioni fisiche. Cosa provo, qui e ora, contemplandolo? Sì,

più che osservare contemplo il giardino. Mi collego completamente. Mi concentro sui suoi colori, i suoi profumi, le forme delle piante che lo compongono, i suoi movimenti, la presenza delle farfalle, l'atmosfera di questo mese di giugno. Focalizzo l'attenzione sul giardino, piccolo o grande che sia, rimanendo in ascolto del mio corpo, delle mie emozioni. Forse questa visione fa nascere in me un grande entusiasmo, una dolce emozione o un sorriso inaspettato.

Il mio giardino mi fa bene. Mi offre risorse. Esercita un'influenza positiva sul mio umore, tanto più che adesso le giornate sono lunghe. Mi godo fino in fondo il sole e le mie piante. Sono consapevole dell'importanza della luce. Poi, quando lo desidero, mi stiro delicatamente e mi alzo in silenzio, carica/o di energia positiva.

L'ortica: la pianta dalle mille virtù

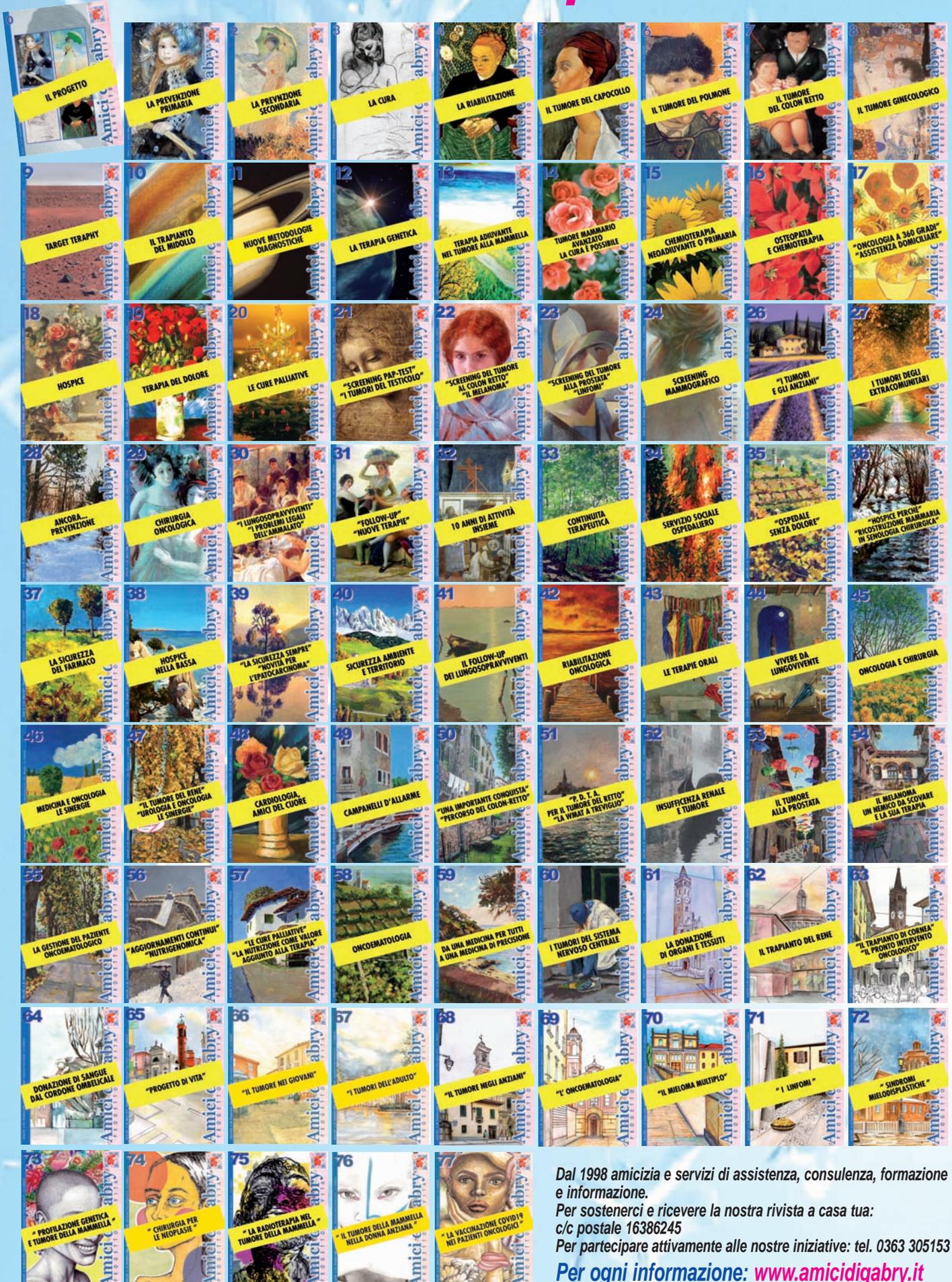
La mangiamo, la beviamo, ci guarisce. Chi mai penserebbe che la pungente ortica sia così utile? Le circa trenta specie presenti si possono utilizzare tutte e quando non ne facciamo un concime per le piante dell'orto, prepariamo una zuppa di ortiche, un gratin, una frittata, la cuciniamo lessa come le foglie di ravanella, di spinaci o di acetosa.

Bastano pochi giri nella centrifuga per estrarne un succo dalle virtù disintossicanti e diuretiche. Potete preparare un decotto con 50 g di piante fresche o secche per litro d'acqua, da bere aggiungendo un bel cucchiaino di miele o in macerazione alcolica (un vaso di ortiche fresche riempito con alcol a 90°, da lasciare per dieci giorni al sole) o meglio ancora, sotto forma di sciroppo ricostituente. Lasciare in infusione 250 g di ortiche fresche in 1.5 l di acqua bollente per 12 ore. Filtrare e aggiungere zucchero per il doppio del peso, dopodiché ridurre a fuoco lento fino a formare uno sciroppo. Bere tre cucchiaini al giorno di questo ricostituente.



Amici di Gabry

Più di 20 anni compiuti con Voi



Dal 1998 amicizia e servizi di assistenza, consulenza, formazione e informazione.

Per sostenerci e ricevere la nostra rivista a casa tua:
c/c postale 16386245

Per partecipare attivamente alle nostre iniziative: tel. 0363 305153

Per ogni informazione: www.amicidigabry.it



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, 17 - Caravaggio (BG) Tel. 0363 1742676
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 e il 5 per mille della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".
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 forza all'Oncologia > < Più servizi ai malati >
IL TUO SOSTEGNO È IMPORTANTE

DONA IL TUO 5 PER MILLE

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 DONI 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.

ASSOCIATI

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 IT92D088995364300000210230

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: viale Oriano, 20 - Treviglio (BG)