

Anno III - n. 9 - Marzo 2004 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245

9

Amici di Gabry

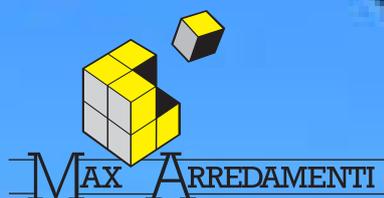
PROGETTO DI VITA



**“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.”**



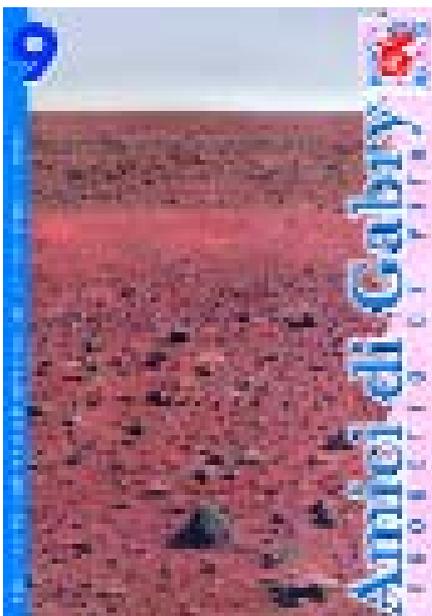
COLOMBO FILIPPETTI

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

9

IN COPERTINA

Il suolo di Marte



COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cazzaniga Marina
Cremonesi Marco
Mandalà Mario

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Baccalà Monica
Cazzaniga Marina
Ceriani Vanda

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

Baccalà Monica
Tel. 0363-314151
Fax 0363-314121
marketing@flli-frigerio.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO
staff@studiooriggi.it

REALIZZAZIONE GRAFICA

Fiorenzo Venturini
Viale Buonarroti, 5 - 24047 Treviglio (Bg)

STAMPA

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

EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS
Via Matteotti, 125 - 24047 Fara G. d'Adda (Bg)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
Tribunale di Bergamo

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

SOMMARIO



EDITORIALE 3
"Nuove frontiere"

Angelo Frigerio

SPAZIO ASSOCIAZIONE 4
Premiazione "Premio Letterario"

Michela e Vanda

LO SAPEVI CHE... 7
"Le domande che non ti ho fatto"

Dott.ssa Marina Cazzaniga

SPAZIO PSICOLOGICO 8
"Hatha Yoga"

Dott.ssa Luisa Bonetti

SPAZIO MEDICO 10
"A segno nel bersaglio!"

Dott.ssa Marina Cazzaniga

DALLA PARTE VOSTRA 12
"Le Vostre lettere"

L'INTERVISTA 14
"Biancaneve e i sette nani"

Monica Baccalà

SPAZIO CULTURA 16
"I profumi del balcone"

Angelo Frigerio

Intervista a pag. 14

*Gli autisti del
"Trasporto Amico"*



MARZO 2004

LA FONDIARIA

ASSICURAZIONI
GIANFRANCO FERRI
Consulenze Assicurative & Finanziarie

**DA NOI LA DONNA PAGA MENO
&
LE ASSICURAZIONI VALGONO DI PIU' !
CI CONTATTI !!**

Via Abate Crippa, 424047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363-48.651 - Fax 0363-48.821
SUBAGENZIA Melzo (Mi) - Piazza Risorgimento 3/5 - Tel. 02-95.710.736 - Fax 02.95.738.998

Pubblicità e Design

Grafica e Prestampa

Internet e Video



Un'azienda che comunica bene

si sente meglio

20 years

VENTURINI
COMUNICAZIONE

Venturini Grafica e Pubblicità
Viale Buonarroti,5 - 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 419525 - Fax 0363 303194
e-mail:info@venturinicomunicazione.net - www.venturinicomunicazione.net



“ NUOVE FRONTIERE “

E' da poco iniziato il nuovo anno ma la nostra associazione si trova gia' coinvolta in una serie di iniziative che saranno le importanti direttrici per farci interpretare il ruolo di "amici" moderni in un contesto in continua evoluzione.

Il primo obiettivo e' quello di allargare il nostro intervento in una rete di associazioni sia a livello locale che a quello provinciale. Allo scopo si sta costruendo una proficua collaborazione con l'AUSER di Treviglio ed in questo senso le iniziative si stanno moltiplicando con un naturale ritorno di contatti che vanno ad allargare la schiera dei nostri associati.

E' partita pure una costruttiva interazione con l'Associazione Cure Palliative di Bergamo e l'Associazione Oncologica Bergamasca e questo ci ha portati ad essere protagonisti nella campagna di sensibilizzazione e di raccolta fondi per il sostegno della futura Rete Oncologica Bergamasca. L'iniziativa arrivera' alla sua realizzazione nel giugno di quest'anno in occasione del Gran Gala' di Bergamo il 16 Giugno, e sara' una pietra miliare verso una unificazione provinciale di comportamento con al centro il malato oncologico.

E poi c'e' questa rivista. Questi quattro numeri del 2004 ci porteranno a contatto con quanto la scienza e la ricerca oggi hanno messo a disposizione della malattia oncologica: passi da gigante, tutto fruibile, che si sta concretizzando ma ancora da prendere "a piccole dosi".

Assomiglia tutto alla conquista di Marte, ecco perche' la copertina con il rosso paesaggio marziano.

Un sogno dell'uomo, quello di poter raggiungere un pianeta che ci ha sempre attratto con i suoi misteri, decenni di ricerca e di studi, entusiasmi e delusioni, critiche e soddisfazioni, la certezza di esserci arrivati e di poter aver, nei tempi dovuti, i benefici della conquista.

Così pure la medicina oggi ci offre, con la ricerca e la continuita' di sperimentazione, nuove armi verso la sconfitta del cancro.

Come ho detto entusiasmi e delusioni, critiche e soddisfazioni, ma la certezza di aver fatto grandi conquiste verso un miglioramento dei rimedi antitumorali.

Si e' aperta una nuova frontiera e da queste pagine, nel corso dell'anno, vi racconteremo cosa di concreto e di certo oggi e' a disposizione dei nostri medici.

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



ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

Tel. e Fax 0363 305153
e-mail: 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)

VIENI A CONOSCERCI, TI ASPETTIAMO!

Ci riuniamo e ti aspettiamo
il lunedì - mercoledì - giovedì
dalle 9:30 alle 11:30 e tutti i
sabati.

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
24047 Fara d'Adda
P.I.: 02645050168
c/c bancario 210230/31
c/o Credito Cooperativo di
Treviglio
ABI 08899 - CAB 53643
c/c postale 16386245

SPAZIO ASSOCIAZIONE

Premiazione "Premio letterario"



Colorata di gente, animata dall'amicizia e dalla solidarietà che anno dopo anno si sono venute a creare: la nostra sede sabato 13 Dicembre era così, un piacere da vivere.

In questa data per noi significativa, si sono svolte le premiazioni del secondo premio letterario "Percorsi e Pensieri", che ha ripetuto il successo della precedente edizione.

Dopo un breve saluto iniziale da parte di Angelo, che ha ricordato gli obiettivi dell'associazione e ciò che si è perseguito col lavoro e l'impegno di tutti, si è passati alla presentazione della giuria, composta dal Prof. Amilcare Borghi, dal Consigliere Provinciale Alda Sonzogni, dal Dott. Marco Cremonesi, e dal Prof. Marco Carminati.

Persone di grande stima e di competenza, i membri della giuria hanno spiegato che anche per questa edizione scegliere i testi vincitori è stato un compito arduo, vista la qualità degli elaborati pervenuti: si è trattato tuttavia di preferire i lavori che maggiormente hanno rispettato gli obiettivi, cioè attinenza al tema dato «il ricordo ed il sogno», correttezza linguistica ed originalità.

Il momento vero e proprio delle premiazioni si è arricchito di commozione, ad ogni nome letto sono seguiti degli applausi sentiti agli emozionantissimi vincitori, che sono stati: per la poesia in lingua, prima classificata la sig.ra Giuseppina Marinella Meriggi con "Accade"; seconda la sig.ra Ornella Mereghetti con "Ricordi"; terza la sig.ra Sonia Papetti con "Tenerezza...felicità...tranquillità...".

Per il settore "poesia dialettale", il primo posto è stato conquistato dal sig. Giuliano Villa con la poesia "Laringetomizat", seconda la sig.ra Lina Polloni con "An trafec a pass d'om", terza la sig.ra Michela Colombo con la poesia "Penser d'un vec".

Nei "Racconti brevi", primo premio per il

sig. Carlo Balbi con il testo "Ritorni", seconda la sig.ra Maria Conti con "La fuga di Paola", terza la sig.ra Ornella Gabusi con "Donna". Una menzione particolare è stata fatta alla meritevole poesia in lingua "Tracce" della sig.ra Sabina Barzago.

Ai primi tre classificati per ogni settore, sono stati donati un attestato, una bellissima targa e l'interessante libro "L'affascinante avventura di sei fratelli: gli Ospedali Riuniti di Treviglio": l'attestato ed il libro sono stati distribuiti anche agli altri partecipanti.

Nel corso delle premiazioni, si è venuto a creare un clima talmente solidale e piacevole che, a partire dalla sig.ra Polloni e dal sig. Villa, alcuni tra vincitori e partecipanti hanno desiderato leggere o recitare il proprio elaborato: questo ci fa comprendere quale fiducia e rispetto siano stati raggiunti, poiché non è semplice "leggersi", far conoscere a tutti le proprie personali emozioni che si rivelano e si svelano attraverso l'arte dello scrivere.

Anche tra i membri della giuria, le stesse piacevoli sensazioni, in modo particolare comunicate dalla sig.ra Sonzogni: ha definito la giornata di premiazione come un insegnamento, come un arricchimento interiore che l'ha avvicinata alla realtà degli "Amici di Gabry".

Un grazie di cuore all'amico Roberto Fabbrucci che ha documentato questo nostro momento di gioia con una ripresa trasmessa da TRS, grazie alla quale abbiamo potuto far conoscere a chi non era presente i momenti significativi di questa esperienza. Ma la nota di merito più grande va ai rappresentanti delle varie associazioni che hanno contribuito a rendere questo sabato così "speciale": Auser, Ail, Cif, non più delle sigle, ma delle persone che con solidarietà e amicizia hanno preso per mano gli "Amici di Gabry", accompagnandoli in un viaggio tanto bello che ci fa pensare già alla terza edizione di "Percorsi e pensieri".

Michela e Vanda



La giuria che ha proclamato i vincitori:
Dott. Marco Cremonesi
Consigliere Provinciale Alda Sonzogni
Prof. Marco Carminati
Prof. Amilcare Borghi



I numerosi spettatori intervenuti alla cerimonia di premiazione.



Consegna della targa premio
al Sig. Giuliano Villa,
vincitore del 1° premio
con la poesia in dialetto intitolata "Laringetomizat".

"LARINGETOMIZAT"

Chèl dé chè all'ospèdàl
M'l'à dicc ché drécc sol mus
Chi ghéra dè opèram
Pèr u brot màl rugnus
Chè mè sarèss rèstat
La gola fina è ubus

Vè'l giure chè o sèntit
Piègas 'mpo' i zenocc,
a smartèlam ol cor,
inumidii i occ
sai pio ché sant ciama'
ma tat è tat a l'era è bisognaa opèras.

Quando ma so dèsdàt
Dopo l'upèrasiu
Sparida la parola
Ghie doma u gran magu'
Avrèss pio pudìt canta'
Chè l'ia la me passiu

Chèl dé tot 'ndutrat
Mè séré rëndit cont
Chè m'ia cambiàt la éta
Che l'ia crolat ol mont
Ma sé 'l signor al crèa
L'agnèl è 'l so' pradèl,

al ma metit visi
un angèl, u fredèl
un oter è po' un oter
chè cume méé opèracc
i ma facc sènt la us
chi séra conquistac.

E' issé mè so sèntit
'ndona noa famèa
'ndu mont chè trop de spèss
'l somèa dèsmèntègas
chè ché 'nghè sè po notèr

Ma lu 'l va' innacc istès
È po ca notèr con chèsta nostra us
Chè quase no s'la sènt
Pero" ma fa urguglius
A'nvol pudì' fas vèta
a'nvol pudì' di èrgot.

È pènse al nost grègna'
Chè 'l rèsta silènsius
L'è come 'l nost locia'
Chè 'l fara' pio rumur
Anche sé dét al brusa
U gran profont dulur.

La nostra us l'è chèsta
È lè piotost basina
Pèro' m'la mia troada
Dala sira ala matina
A ma tocat sudala,
robala dè per dè

è chèsta ma pèrmèt
'l pudì' parla' con tè
la ma pèrmèt dè di
chèl chè mè spuns ol cor
pèrchè pudì mia parlà
l'è come 'mpunii mor.



ACCADE

Ripercorro
il mio ieri

La mente
si attarda
in momenti
di emozioni intense

e ritrovo
occhi acquosi
e mani svelte.

e sorride
al pensiero
delle sonore risate.

Vita,
tu continui
e non sempre
mantieni le stesse ricchezze.

Vita che ancora
sei
e sei tra le mani
non abbandonare mai

ciò che il cuore
e la testa
ti rimandano.

Giuseppina Marinella Moriggi

RITORNI

Per l'ennesima volta varco l'arcata che trasforma l'asfalto in mulattiera, mi incammino e inizio a salire. Non è ancora primavera, ma il sole è tiepido e l'aria è frizzante.

Qua e la cartacce, rifiuti e rovi disordinati raccontano la piena invernale del ruscelletto che attraversa il sentiero. Le primule ... quanto tempo che non ne vedevo. Mai come quest'anno ne ho aspettato l'arrivo. Ho il fiatone e sudo, nicotina e montagna si sposano malvolentieri.

Superato l'ultimo dosso la sagoma della casa che mi attende in cima alla collina, pronta ad accogliermi nel suo grembo di legno e pietra. Un ultimo sforzo, supero il pollaio e sono sotto il porticato. Come sempre mi giro e do uno sguardo alla valle, al suo brulicare di motori, claxon, musica, gente, e altri variopinti rumori. La festa è imminente, ma non è per questo che sono qui. Busso e apro. Magda mi attende in cucina. I lunghi capelli corvini raccolti in una semplice coda. Qualche raro crine bianco che, ribelle, non si lascia addomesticare dal fermaglio. Gli occhi verdi, incastonati in un viso dai tratti forti, essenziali ed onesti come il suo pensiero. La figura asciutta in una camicia scozzese lasciata fuori da un paio di jeans. In vita l'immancabile grembiule.

Mi ha sempre ricordato qualcosa a metà tra una squaw pellerossa e una "curandera" brasiliana, padrona della semplice magia dell'arcano vivere quotidiano.

"Un bicchiere d'acqua ..." le chiedo. L'acqua qui è buona. Un paio di sorsi e mi sento pulire dalla testa ai piedi.

Ci sediamo al massiccio tavolo di pino di fronte alle sigarette accese. Parliamo "Sto meglio" esordisco "sto imparando a piano piano a convincerci" "Oppure mi ci sto abituando e forse è peggio".

Parliamo ancora. Come al solito è avara di coccole, ma prodiga di solito verbo per la mia parte smarrita.

"Pedro dov'è" le chiedo "E' nell'orto, sta vangando".

Salgo i gradini che portano al campo. E' seduto ai margini del prato, la camicia appesa alla recinzione, un'Alfa filtro fuma in bocca. "Olà Carlitos". Lo raggiungo e mi siedo di fronte a lui. I capelli bianco-grigi arruffati, la barba incolta dello stesso colore, gli occhi spiritati e il solito ghigno beffardo e sagace. Maledetto folletto della montagna, con te non l'ho mai fatta franca. "Patate?" domando io, volgendo lo sguardo alla terra smossa. "Patate!" risponde lui "le piante, le annaffi, loro crescono, tu le raccogli e le mangi e via così ogni anno. Non c'è niente da capire".

Non cambierà mai ...

"Affascinante ..." sospiro

"Cosa?" chiede

"Il malessere"

"Sì, in qualche modo lo è". Magari un giorno ti mancherà pure"



Capisco che la mia strada è ancora lunga. Anzi forse non sono neanche partito.

"Ho visto le primule ... l'inverno è stato duro per me" lamento io.

"Io l'ho passato benissimo" ribatte.

Lo invidio per un attimo, ma è un veterano della guerra contro il male oscuro, forse un giorno imparerò anch'io. "Mi sono ferito ad un dito con la roncola ed ero obbligato ad usare una mano sola ..." racconta.

Io lo guardo incuriosito.

"Ho scoperto che potevo lavorare comunque con un trapano ed un disco flessibile".

"??? ..."

"Poi un giorno ho visto un bellissimo posacenere in un ceppo di legno e ci ho lavorato sopra ..."

"??!..."

"Ho costruito quattro comodini, il letto della nostra camera e una valanga di posacenere"

"Ah..."

Io penso ai miei elaborati tentativi di resistenza, e mi viene da ridere...

Il mio sguardo scorre gli alberi che, di fronte a me, in fila si arrampicano sulla montagna. Luigi fa il verso ad una cornacchia e beve un sorso di aranciata. Mi lascio accarezzare dal vento, chiudo gli occhi. La mia ansia ormai fisicamente inoffensiva si vendica, rigurgitando nella mia mente i miei vecchi dolori sempre presenti. La mia memoria si produce nell'ormai immancabile assurdo viaggio a ritroso. Cado ogni volta nello stesso tranello. Vengo per nascondermi e puntualmente incontro me stesso. Diabolico!

Sono da due anni fermo nel tempo. Tornare in questo luogo me lo rammenta in maniera sfacciata.

"Vado sotto il portico" accenno

"Fai come se fossi a casa tua" annuisce. Seduto fronte a valle, aggrappo il mio sguardo al familiare melo. L'ennesimo tentativo di staccare la spina. Perché sono tornato qui?!

Maledetto questo posto, maledetta la prima volta che sono arrivato. Maledetto il giorno che ho deciso di andarmene.

Ricomincia il viaggio a ritroso, il malessere si trastulla con il mio dentro. Cerco di respirare aria pulita per un po' di ristoro e mi faccio scaldare dal sole. Dietro di me i passi laboriosi ma discreti di Antonietta.

Cosa non ho capito? Dove è il trucco?

Cerco di fare il punto della situazione ma non c'è verso. Ti dicono guardati dentro. Detesto questa frase. Un dedalo di pensieri, dubbi e ricordi.

Ricordi che fanno male, dubbi che inchiodano, pensieri che schiaffeggiano.

Ricordi di emozioni, forse trasformati da un cervello despota e infingardo.

Ho voglia di semplicità, di cose buone. Cose buone da pensare, cose buone da sentire.

Voglio essere inconsapevole, lieto, onesto ed essenziale. Voglio tornare ad amare. E voglio che la gente mi ami. Imbrigliare il mio egoismo Tutto ciò mi fa vomitare.

E' ora di pranzo, in tavola, la sola semplice genuinità del cibo mi distende.

Mangio con gusto, il pane mi stuzzica.

Discutiamo di politica e del mondo che sta divenendo. Rispondo ma non riesco ad essere preoccupato ne partecipo. Mio esprimo con logica ed opportunità, ma non sento lo sprono della battaglia. Il mondo sta prendendo una brutta piega, è vero. Io però non riesco a liberarmi della mia veste di borghese. Macchina per fare i soldi, ormai inceppata pure quella, al servizio dei creatori di ricchezza. Temo il vuoto.

Nerino vecchio ammasso di pelo e tenerezza ci russa alle spalle.

Da una mano a sparecchiare e lavo i piatti, mi piace essere occasionale partecipo di questa vita. Nel pomeriggio passeggio nel bosco. E' in disordine, hanno tagliato un grosso pino che giace disteso nel letto di foglie, due centauri mi trapanano le orecchie.

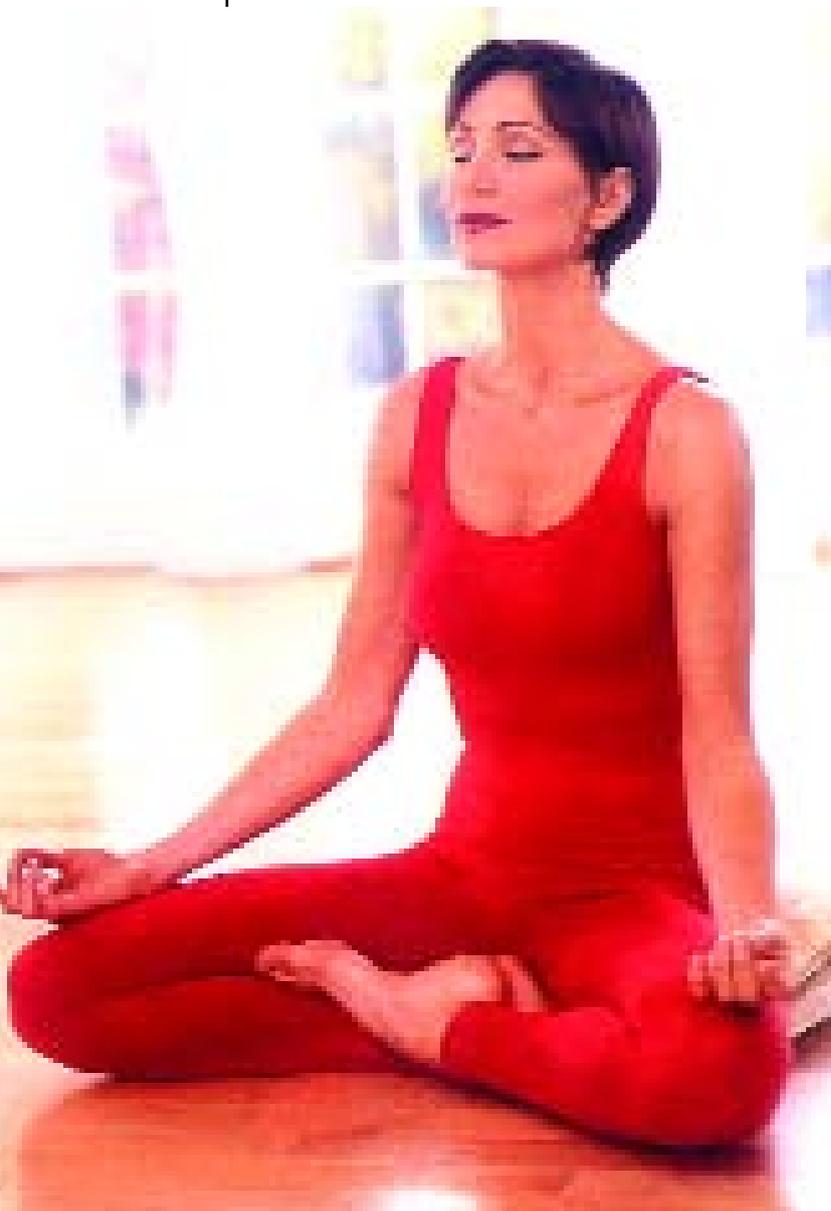
Leggo e scrivo fino all'arrivo di due amici dei miei ospiti, tutte e due persone interessanti, speciali ma questa è un'altra storia, la racconterò un'altra volta.

Ceniamo chiacchierando, l'argomento è la coltivazione dei mirtilli, provo ad essere interessato. Sono abbastanza tranquillo. Improvvisamente un messaggio dal telefonino trascina il mio pensiero a valle. E' inutile rimanere, non sono più lì. "Hasta la victoria siempre!" Il saluto di Pedro mi accompagna nel buio del sentiero. Passato l'arco che segna l'inizio dell'asfalto e la fine della giornata, nelle tenebre la mia anima torna naufraga nel mare dei miei pensieri.

Neo

SPAZIO PSICOLOGICO

"Hatha Yoga"



Parliamo di HATHA YOGA con Wanda Invernizzi, insegnante diplomata presso la Federazione italiana Yoga e successivamente all'Istituto Internazionale Ricerche Yoga e con Gemma sua allieva da molti anni.

Incontro Wanda e Gemma un pomeriggio nella sede della nostra associazione e, davanti a una tazza di caffè parliamo di benessere, di semplicità e di armonia: parliamo cioè della disciplina yoga.

"La mia ricerca nello yoga è nata come esperienza personale- ci racconta Wanda- facendo lentamente diventare tale disciplina parte integrante della mia vita. Yoga non è una lezione da apprendere o un alimento per la mente, ma è una esperienza graduale da sperimentare dentro la nostra persona, un'esperienza che passando attraverso il corpo e il respiro profondo conduce alla calma interiore.

Questa disciplina ridà vitalità al corpo, riattiva il flusso del respiro bloccato da ansia e stress. Attraverso gli esercizi di respirazione e di rilassamento hai la possibilità di entrare in contatto con le tue emozioni più profonde, di percepire la tua sensibilità e quindi la tua creatività. Attraverso la pratica yoga l'insegnante riporta gradualmente l'attenzione su ciò che si sta facendo: con il corpo, il respiro, il rilassamento, la concentrazione, e al termine dell'incontro la persona si accorge di aver vissuto a pieno il presente. E' questa la meraviglia della disciplina yoga : ESSERCI qui ed ora, liberandoci delle nostalgie del passato e delle ansie per il futuro.

E' allora che il corpo e la mente possono ritrovare una nuova armonia.

A chi può essere consigliato lo yoga?

Ci sono momenti della vita in cui ci ritroviamo con poca energia, la quotidianità sottrae forza ed energia, lo

stress e l'ansia la fanno da padroni. Magari è intervenuta una malattia a turbare il nostro equilibrio e la nostra armonia, ecco è venuto il momento di prenderci cura di noi stessi. La disciplina yoga può essere un valido aiuto in queste diverse situazioni senza limiti di età.

Chiediamo allora a Gemma quale è stata la sua esperienza.

Un proverbio dice che la malattia ci costringe a dedicarci il tempo che quando siamo in salute non ci dedichiamo. Questa è stata la mia esperienza, lo yoga è stato per me lo strumento per la mia presa di coscienza. Gli antichi saggi, che ben conoscevano la vera essenza dell'uomo, avevano compreso che la causa di molta sofferenza umana è da ricercare nella mente e che calmando la mente si può affrontare meglio la vita.

La genialità dello yoga consiste nel fatto che non dobbiamo cercare fuori di noi, ma tutte le risorse sono in noi a partire da ciò che siamo.

Io ho trovato nella pratica yoga tutti gli ingredienti per poter effettuare un cambiamento dentro di me. Ci sono i momenti di attività e i momenti di passività nella ricerca di un equilibrio che possa far emergere dal nostro profondo una coscienza nuova.

Lo yoga mi ha insegnato tutto ciò e qualcosa di più, anche rispetto alla malattia, mi ha insegnato a deporre le aspettative, ho compreso infatti che al di là della mia volontà esiste una volontà più grande che parla nel silenzio e alla quale occorre abbandonarsi.

Ascoltando le parole di Wanda e di Gemma intuisco come lo yoga sia molto di più che un metodo per acquisire benessere, percepisco che è una possibilità per andare a fondo della propria vita, per vivere sentimenti ed emozioni. E' uno stimolo alla consapevolezza di sé che può rendere liberi di agire secondo il

nostro cuore, per il proprio bene e quello degli altri.

Ringraziando le nostre "amiche" ci ripromettiamo un prossimo incontro aperto anche ad altre "amiche".

Ci stiamo attivando per fare in modo che il servizio del Trasporto Amico venga realizzato anche per i pazienti dell'Ospedale di Romano di Lombardia

LO SAPEVI CHE ...

Da febbraio è attiva una seconda macchina a disposizione del TRASPORTO AMICO

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



"A segno nel bersaglio!"



Sono di questi giorni le immagini dei robot che, atterrati su Marte, e quindi distanti da noi milioni di chilometri, inviano alla Terra le immagini del pianeta rosso.

Una tecnologia inimmaginabile fino a qualche decennio fa, ora resa possibile dagli sforzi degli scienziati.

Ma altri scienziati hanno forse fatto una conquista ancora più grande: colpire con precisione le cellule tumorali.

Negli ultimi anni, la ricerca medica ha infatti creato molecole in grado di riconoscere, legare e quindi distruggere le cellule tumorali.

Ma come funzionano queste nuove molecole?

Si chiamano "target therapy", cioè terapie che agiscono su un preciso bersaglio, il "target" appunto. Una volta somministrate, queste molecole vanno a cercare quelle cellule che possiedono delle particolari "serrature" sulla loro superficie, denominati recettori. Una volta individuata e riconosciuta la serratura complementare, funzionano come una chiave che si blocca nella serratura, impedendone quindi qualunque funzionamento. La cellula tumorale che esprime il recettore specifico, una volta legata alla "chiave", diviene incapace di replicarsi e va quindi incontro a morte.

Il meccanismo della target therapy è affascinante, ma purtroppo non risolutivo nella lotta contro il nemico cancro.

Perché?

Il motivo principale di fallimento è rappresentato dal fatto che le cellule tumorali possono esprimere anche delle serrature difettose: in altre parole, la chiave entra nella serratura, ma la blocca solo in parte, per cui la cellula diventa di nuovo prima o poi in grado di moltiplicarsi.

Il secondo problema è rappresentato dal fatto che non solo le cellule tumorali, ma anche alcune cellule normali possiedono la serratura: la molecola si lega dunque anche a cellule non tumorali, determinando un danno alla cellula normale, con conseguente tossicità per l'ospite, tossicità che a volte è risultata essere troppo elevata per pensare di poter somministrare queste molecole come terapia anticancro.

Tutto da rifare dunque?

Se la target therapy non si è dimostrata essere il passpartout per tutti i tipi di tumore è altresì vero che alcune di queste molecole sono diventate una grande opportunità per i pazienti oncologici.

Alcuni tipi di tumore alla mammella, per esempio, esprimono una particolare serratura chiamata HER2; i tumori che hanno questo recettore sono in genere molto aggressivi e sfortunatamente poco responsivi alla chemioterapia tradizionale. Oggi abbiamo a disposizione una chiave per poter bloccare la serratura HER2: la terapia con trastuzumab ha reso possibile curare molte pazienti con malattia già in fase avanzata e oggi stiamo sperimentando questa cura anche in ambito preventivo, dopo l'intervento chirurgico.

Ancora forse più eclatante è il caso del Gilvec: questa chiave si è dimostrata attiva ed efficace per curare alcune forme tumorali piuttosto rare chiamate tumori stremali intestinali, per i quali ogni chemioterapia si era dimostrata poco promettente, e una forma di leucemia. Nuove molecole sono oggi oggetto di studio per il tumore del colon e il carcinoma polmonare.

Tutte le target therapy sono state studiate sia da sole, sia in combinazione a trattamenti più tradizionali come la radioterapia. Si cerca infatti con quest'ultima strategia di colpire contemporaneamente sia quelle cellule

tumorali che possiedono la serratura specifica, sia quelle che non ce l'hanno e che coesistono insieme alle altre nella massa tumorale.

La diponibilità delle "terapie intelligenti" è stato un grande passo in avanti nella battaglia contro il cancro ed oggi abbiamo raggiunto traguardi che sembravano fino a qualche anno fa pura fantascienza: non abbiamo finito però, perchè non possiamo curare ogni forma neoplastica allo stesso modo. Occorre mettere a punto strategie di terapia mirate per ogni singolo tumore e potremmo dire quasi per ogni singolo paziente.

Avanti, dunque, sempre più precisi, a segno nel bersaglio!

Anche la nostra Azienda Ospedaliera Treviglio-Caravaggio è su Marte...

**16 GIUGNO 2004
Teatro Donizzetti**

**A SOSTEGNO DELLA
RETE ONCOLOGICA
PROVINCIALE**

L'Associazione
"Amici di Gabry",
L'Associazione
Cure Palliative e
l'Associazione
Oncologica Bergamasca
promuoveranno
una campagna
di sensibilizzazione
e di raccolta fondi.

Marina Cazzaniga
Medico Oncologo
dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



DALLA VOSTRA PARTE " Le Vostre lettere "



Con sincero piacere abbiamo deciso di pubblicare la poesia che uno di Voi ci ha gentilmente dedicato:

"In questo spazio vogliamo dar voce alle donne. Inviateci dunque le vostre lettere, poesie, riflessioni e, perché no, osservazioni, opinioni e arrabbiature".

Potete inviare gli scritti alla sede dell'associazione:
V.le Oriano, 20 - 24047 Treviglio
Fax: 0363 305153
e-mail: info@amicidigabry.it
Oppure farceli pervenire in sede negli orari di apertura:
Lun - Mer - Gio: 9:30/11:30
Tutti i Sabati

"LA POESIA"

Questa cosa che io chiamo POESIA ed è il mio mondo.

Questa cosa di cui mi nutro e te ne do dono.

Questa cosa che non è altro che amore sentimento scritto narrazione.

Questa cosa che mi colora la vita è la mia dimensione la mia pittura.

Non esiste null'altro perché è con lei che io vedo.

Dal silenzio mi nasce e con lei mi dipingo la vita.

"Agli Amici di Gabry con affetto e riconoscenza"

I NOSTRI APPUNTAMENTI

Come in altre occasioni a parlare delle nostre attività. Momenti di informazione, di incontro, di scambio. La nostra associazione vuole essere sempre più aperta al territorio e alle numerose realtà di volontariato operanti sullo stesso.

L'ASSOCIAZIONE SI PRESENTA A ROMANO DI LOMBARDIA

Il 12 Febbraio abbiamo organizzato una serata a Romano sul tema della "Prevenzione".

La prima di alcune serate per farci conoscere sul territorio e per coinvolgere le altre associazioni di volontariato. Sarà l'occasione per allargare il servizio di trasporto alla zona che fa capo all'ospedale di Romano chiedendo la disponibilità di "autisti" del luogo.

La mattina del 7 Marzo saremo presenti in piazza della chiesa con le volontarie che distribuiranno la rivista della associazione.

IL GRUPPO DI LAVORO

Ogni giovedì pomeriggio un gruppo di donne si ritrova in sede a realizzare oggetti di vario genere: si preparano bambole di stoffa, oggetti di decoupage, gioielli.....

Ciascuna mette a disposizione la propria creatività e manualità in uno spirito di collaborazione. La vendita degli oggetti risulta inoltre un modo per sostenere le spese per le attività dell'associazione.

PREVENZIONE GIOVANI

In primavera riprendono gli incontri sulla prevenzione nelle classi IV delle scuole medie superiori di Treviglio.

Grande interesse hanno suscitato gli incontri svolti lo scorso anno insieme alla divulgazione dell'opuscolo che propone un panorama completo sulla prevenzione dei tumori.

Gli incontri, anche quest'anno, verranno curati dagli oncologi del nostro ospedale.

FESTA DELLA DONNA

Ci ritroviamo il 6 Marzo alle ore 21.00 presso il teatro dell'Oratorio del Conventino a Treviglio, per assistere allo spettacolo della compagnia teatrale "Gli Arzagesi".

Nel pomeriggio di domenica 7 Marzo ci ritroviamo tutti nei locali del padiglione di Piazza del mercato per un momento di festa insieme.

Sono appuntamenti a cui non possiamo mancare, momenti di incontro in cui esserci insieme.

3° GREEN DAY

Ci ritroviamo il 6 Giugno, al Parco del Roccolo di Treviglio per il 3° Green Day: la nostra festa dell'estate, allegria e tanta musica da vivere insieme.

L'INTERVISTA

Gli Amici del Trasporto Amico: " Biancaneve e i sette nani "



In questa edizione della rivista abbiamo deciso di intervistare gli Amici del Trasporto Amico: i volontari che dedicano parte delle loro giornate a coloro che hanno bisogno di essere trasportati presso i Riuniti di Bergamo per sottoporsi a radioterapie.

Ci siamo riuniti intorno ad un tavolo e mi hanno raccontato come vivono questa esperienza quotidianamente. La cosa che più mi ha sorpreso è stato il fatto di descrivere questa loro attività come un aiuto di cui tutti loro necessitavano. Dunque aiutare gli altri per loro è un modo per poter aiutare loro stessi, un'opportunità per condividere il dolore di altre persone, un'opportunità per capire i veri valori

della vita e soprattutto per apprezzare la nostra piccola quotidianità. Credo che un'impressione comune che i nostri amici hanno avuto è stata l'incredibile forza dimostrata dalle persone che soffrono.

Ora ve li presento ... Ecco " I sette nani": Orazio, Renato, Elio, Martino, Dario, Anna e Trionfo.

Orazio, il capostipite di questa grande famiglia perchè è ormai da un anno che guida la macchina della nostra Associazione, definisce questa esperienza con l'espressione: "... è l'esperienza più felice della mia vita dopo la mia famiglia. La prima cosa che ho notato è la differenza tra il volto spensierato dei pazienti e dei loro accompagnatori da una parte e dall'altra la preoccupazione e l'ansia manifestata dagli ammalati accompagnati dai parenti. Sono convinto che la nostra presenza sia fondamentale non solo per il trasporto a Bergamo, ma soprattutto per il sostegno che diamo a queste persone che ogni giorno ci regalano speranza"

Renato: "Io sono molto sorpreso della gratitudine che leggo negli occhi dei nostri pazienti. Mi sorprende perché mi sembra di non fare niente per loro in confronto a quello che loro mi regalano ogni giorno. Mi dispiace solo di non riuscire a dedicare più tempo a loro perché faccio parte di più associazioni"

Elio: "Io sono il venerdì... così ci pre-

sentiamo scherzosamente con i nostri amici che trasportiamo!

A parte gli scherzi io mi sento privilegiato per poter vivere questa esperienza. Credo che la cosa più importante sia il fatto che i nostri ammalati non si sentono soli, sanno che con loro c'è chi li può aiutare a combattere la malattia!"

Martino: "La prima cosa che mi ha colpito quando ho iniziato a far parte del Trasporto Amico è stato l'entusiasmo che vedevo nelle persone: da una parte Giuly che quando mi chiama mi trasmette serenità e dall'altra gli ammalati che mi insegnano la rassegnazione intesa come consapevolezza che bisogna reagire alla vita. Quando torno a casa ogni giorno mi viene la stessa domanda: perché a lui si e a me no?"

Dario: "Io sono il jolly del gruppo nel senso che non ho un giorno fisso e aspetto che Giuliana mi chiami! Sono molto onorato di appartenere a questo gruppo eccezionale, mi sento estremamente gratificato. Ritengo infatti che i volontari appartenenti ad associazioni come questa siano dei "personaggi" perchè hanno tutti una personalità particolare, non si confondono alla gente comune. E' per questo che consiglio a tutti di farne parte: credetemi ne vale veramente la pena!"

Anna: "Quando ho saputo da una mia amica che Gli Amici di Gabry stavano cercando volontari per questa iniziativa ho telefonato subito a Giuliana per dare la mia disponibilità. Ho temuto che non mi richiamassero e così ogni giorno contattavo impaziente l'Associazione per avere notizie al riguardo. Oggi, dopo sei mesi, sono molto felice perché i nostri pazienti percepiscono l'affetto che noi proviamo nei loro confronti così come noi avvertiamo il loro. Sono talmente entusiasta che ho dato la mia disponibilità anche per il giovedì e quindi sono in loro compagnia due

giorni alla settimana... sì perché è un bene per loro, ma anche per me!"

Trionfo: "Io è da Febbraio che faccio parte di questo gruppo e devo dire che considero questa iniziativa come un'esperienza molto positiva. Si è instaurato un bel rapporto di amicizia tra noi autisti, con i pazienti e con gli infermieri del reparto. Ci sentiamo molto vicini ai nostri ammalati tanto che alcuni di loro ci chiedono di entrare con loro alla seduta e noi ci sentiamo molto utili"

Vi ho presentato i nostri sette amici, ma non dimentichiamoci di Biancaneve! I nostri sette nani hanno come punto di riferimento Giuliana che, con l'aiuto di Cristina, dalle sua scrivania organizza tutti i turni degli autisti e gli appuntamenti dei nostri pazienti.

Ora vorrei porvi una domanda: "Vi siete accorti di come parlano i nostri sette amici delle persone che trasportano? Io ho avuto la sensazione che stessero parlando dei loro figli, dei loro fratelli o di loro parenti prossimi. Ci hanno dimostrato come persone apparentemente estranee tra di loro riescano a creare legami affettivi a volte più solidi e sinceri di alcuni rapporti familiari!"

Mi auguro di avervi trasmesso la "carica" e la forza che i nostri sette amici hanno trasmesso a me durante questo piacevole incontro.

TRASPORTO AMICO

dopo un anno:

VIAGGI: 587

KM: 30.104

N° PAZIENTI: 36

Monica Baccalà

Responsabile
Immagine e
Comunicazione
dell'associazione
"Amici di Gabry"





"I profumi del balcone"

Siamo a Marzo ed e' in arrivo la primavera con la sua spruzzata di colori e profumi che saranno nostri compagni per diversi momenti dell'anno. Ognuno di noi subisce il fermento del nuovo, la voglia di veder crescere, ed aumenta il desiderio di partecipare a questa festa come parte indivisibile della nostra natura. Una delle espressioni piu' usuali della nostra cultura mediterranea e' quella dicoltivare fiori e piante che in questa novella stagione si comportano similmente a noi, vogliono nascere e presentarsi rigogliosi agli occhi di tutti.

Ogni spazio diventa utile allo scopo ed in questo articolo parleremo di quelle erbe che ci accompagneranno, con i loro profumi e sapori, in tutti i nostri percorsi in cucina; parleremo quindi di prezzemolo, salvia, basilico e rosmarino.

Per coltivare le erbe aromatiche c'e' sempre posto: oltre che nell'orto si possono coltivare in giardino, nel giardino roccioso, ma soprattutto nei vasi sul balcone alla portata di tutti.

In genere la loro coltivazione non presenta problemi salvo quello del sole, che deve arrivare alle erbe aromatiche almeno sei ore al giorno. Fanno eccezione alcune erbe annuali come il prezzemolo che crescono anche in ombra parziale.

Vediamole una per una.

PREZZEMOLO

Il prezzemolo (*Petroselinum sativum*, *pedersem*, *erbur*) ha sempre avuto grandi estimatori: i greci lo davano da mangiare ai cavalli da guerra, i vincitori delle olimpiadi ed i poeti venivano incoronati con serti di prezzemolo. Linneo riteneva che patria d'origine del prezzemolo fosse la Sardegna, altri botanici indicano il Mediterraneo orientale. Molti piatti europei sarebbero oggi impensabili senza il prezzemolo. Con le foglie, fresche o secche, si puo' anche preparare una tisana stimolante digestiva e vitaminica.

"Ta se i stess del pedersem" (detto trevigliese per dire che uno e' presente ovunque).

SALVIA

Per i medici della scuola salernitana la salvia (*Salvia officinalis*, *erbasalvia*) era

talismano di salute, tant'e' vero che ci hanno tramandato la seguente considerazione, che in parte puo' ancora essere ritenuta valida: "Come puo' morire l'uomo al quale cresce la salvia nell'orto?". Il suo nome deriva da "salvare", "guarire", in omaggio appunto alle numerose virtu' curative attribuitele dagli antichi ed alcune di queste proprieta' (stimolanti, toniche, carminative, ecc.) sono state confermate anche dalle piu' recenti ricerche scientifiche.

"Se assai tempo ti vol campar, assai salvia ti ga de magnar" (detto vicentino).

BASILICO

Il basilico (*Ocimum basilicum*, *basilec*) originario dell'India, giunse in Europa molti secoli orsono; nel suo paese di origine e' invece usato poco in cucina.

Boccaccio narra la storia di Lisabetta, che con le sue lacrime innaffiava il vaso di basilico in cui aveva sotterrato la testa del suo amante.

Indipendentemente dai sotterramenti il basilico puo' essere coltivato anche in vaso con ottimi risultati, permettendone la coltivazione anche a chi non possiede un pezzetto di terra.

E' pianta annuale e non sopporta assolutamente il gelo.

ROSMARINO

Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*, *rusmari*) e' pianta perenne coltivata anche industrialmente per ottenere l'essenza di rosmarino. Nel 1500 il rosmarino era la panacea per tutti i mali. Oggi ne vengono utilizzate le foglie in cucina.

"Alao'...Alao'... ora veni lu tata to e ti porta la siminzina la rosamarina e lu basilico'.

Alao'...alao'... ora veni lu tata to" (ninna nanna siciliana).

Per concludere, le erbe aromatiche possono aggiungere nuove dimensioni alla cucina, se vengono usate con immaginazione e buon gusto, ma soprattutto ci gratificano se vengono coltivate con cura ed amore perche' dono della natura.

Angelo Frigerio



C.F.P. CONSORZIO ENFAPI TREVIGLIO

Via P. Nenni 4 - TREVIGLIO (BG)
Tel. 0363/49296 - 0363/47034
Fax 0363/595531

Il C.F.P. è espressione delle aziende del territorio

[COLOMBO FILIPPETTI Spa — SAME DEUTZ-FAHR GROUP Spa — SONZOGNI CAMME Spa — Off. Mecc. ROZZONI Srl — OLVAN Spa — STUCCHI Srl — ALUMAT Srl — BREGA Srl — Elettromeccanica CDC Srl — GPE Srl — GRAZIOLI Srl — ORSA Srl]

e ha come riferimento le esigenze formative emergenti nel settore industriale: forma operai nei settori elettrico e meccanico.

Negli stessi settori attiva inoltre corsi per capi intermedi e aggiornamento nel campo informatico per gli impiegati in una prospettiva polivalente.

Principali corsi organizzati:

CORSI DI QUALIFICA DI BASE (per ragazzi con 15 anni)

- Corso "Montatori manutentori di sistemi elettromeccanici-elettronici"
- Corsi "Operatore alle macchine utensili"

CORSI DI QUALIFICA POST-DIPLOMA

- Corso "Progettista di software gestionale"
- Corso "Specialisti in macchine utensili a CNC"

CORSI DI AGGIORNAMENTO

- Corsi di Software di Servizio (diurni e serali)
- Corsi di Excel/Access/Internet/Power Point
- Corsi di DISEGNO MECCANICO
- Corsi di CAD meccanico
- Corsi di Inglese





AMICI DI GABRY - ONLUS
Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363/305153
E-mail: info@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. (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA MEDICA

E' un servizio attraverso il quale poter avere maggiori chiarimenti rispetto alla propria condizione di salute; ha funzione di filtro per la consulenza medica specialistica. (Il venerdì su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA SPECIALISTICA

Oncologo, Senologo, Dietologo, esperto di medicina alternativa rispondono alle specifiche legate alla propria condizione di salute (Su appuntamento)

• 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. (Su appuntamento)

• 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

• GRUPPI DI AUTO AIUTO

E' uno spazio dove condividere con altre donne l'esperienza del tumore al seno promuovendo la consapevolezza di poter uscire dalla condizione di solitudine e sofferenza, riscoprendo la capacità di progettare il proprio futuro.

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

