Anno III - n. 11 - Settembre 2004 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245

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.”

GPE
www. gpeardenghi.it

F.lli FRIGERIO SPA
F.lli FRIGERIO DUE SRL
F.F.T.A. SRL
TECNOLOGIA APPLICATA
F.lli FRIGERIO GROUP

CASSA RURALE
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO
DI TREVIGLIO E GERADADDA

MAX ARREDAMENTI

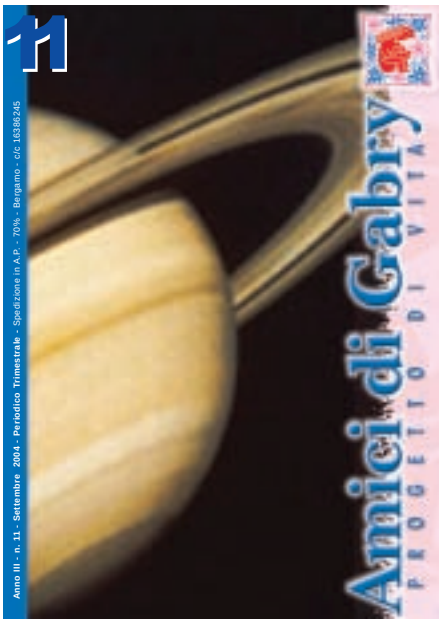
INTIMO
MERCERIA
di Manenti Elvira

COLOMBO FILIPPETTI

Banca Popolare Commercio e Industria
Gruppo Bancario Banca Popolare Commercio

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

11



IN COPERTINA

Saturno

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

IMPAGINAZIONE 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
"AA...amici di buona volontà cercasi"
Angelo Frigerio

SPAZIO TECNICO 4
"Le nuove frontiere della medicina, la PET: il futuro è già arrivato!"
Dott.ssa Marina Cazzaniga

SPAZIO ASSOCIAZIONE 6
"La Rete Ocologica Provinciale"
"Il bello di stare insieme"
"Il bilancio 31/12/2003"
Michela Colombo

LO SAPEVI CHE... 9
"Dal nostro vocabolario tascabile..."
Dott. Marco Cremonesi

DALLA VOSTRA PARTE 10
"Una pausa di poesia"

SPAZIO LETTERARIO 11
"3° Concorso letterario "Percorsi e pensieri"

SPAZIO PSICOLOGICO 12
"Vicino ad un anziano ammalato"
Dott.ssa Luisa Bonetti

SPAZIO VACANZE 14
"Le Olimpiadi degli Amici"
Monica Baccalà

SPAZIO CULTURA 16
"I fiori di Bach nella terapia oncologica"
Dott.ssa Federica Brambilla

SETTEMBRE 2004

Pag. 14
"Le Olimpiadi degli Amici"

FONDIARIA - SAI

DIVISIONE FONDIARIA

ASSICURAZIONI GIANFRANCO FERRI
Consulenze Assicurative & Finanziarie

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

Agenzia: Via Abate Crippa, 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 48651 - Fax 0363 48821
Subagenzia: Via risorgimento, 3/5 20065 Melzo (Mi) - Tel. 02 95710736 - Fax 02 95738998

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
Da lunedì a venerdì:
dalle 9:30 alle11:30
Martedì e venerdi anche dalle 15:30 alle 17:30

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

EDITORIALE

"AAA… AMICI DI BUONA VOLONTA' CERCASI"

Sei anni, sono già passati sei anni da quando quel piccolo gruppo di "Amici" ha dato il via a questo percorso con un solo pensiero nella testa: agire per il malato.
Ma prima di passare a parlare di tappe, di bilancio, di aspirazioni vorrei cercare di trasferirvi le sensazioni che ho provato nel giorno del nostro "3° Green Day" dello scorso Giugno presso il parco del Roccolo di Treviglio. Momento di grande intensità, e la risposta di chi ci segue è stata commovente. Circa trecento persone: ammalati, medici, parenti si sono stretti in una catena di fratellanza che ci ha riempiti di gioia e ci ha reso felici perché la semplicità, la spontaneità ed il bisogno di trovarsi è stato il motivo dominante.
E' stato un forte abbraccio che ha voluto testimoniare come i nostri volontari siano empaticamente entrati nella dimensione di chi ha bisogno. L'eterogeneità dei partecipanti alle nostre iniziative esprime la fame di socialità intorno ad alcuni valori, contraria alla tendenza generale di individualismo e leggerezza dell'esistere.
Di nuovo grazie per questi momenti che ci hanno fatto crescere dentro durante questa esperienza di umanissima condivisione.
Con questa certezza mi accingo a parlare del bilancio dell'associazione e dei prossimi progetti.
Nelle pagine seguenti troverete il rendiconto di gestione dell'ultimo anno di vita, numeri importanti in cui l'aiuto dei nostri sponsor è stato fondamentale, anche se è soprattutto il rendiconto morale del lavoro svolto che mi rende particolarmente orgoglioso.
Da Settembre saremo nuovamente sul territorio nei paesi del nostro circondario con la nostra "troupe" per la prevenzione. E' stato difatti deciso che ogni mese ci sposteremo in una località della zona per farci conoscere proponendo tre giornate di lavoro in collaborazione con le associazioni locali. Saremo ancora nelle scuole medie superiori (quest'anno in quelle di Romano di Lombardia) e soprattutto a Settembre prenderà corpo ufficialmente il nostro progetto per l'assistenza domiciliare. Abbiamo bisogno di "amici" ed a questo scopo in questi giorni avrà inizio un corso di formazione per aspiranti volontari.
Chiunque sia interessato è pregato di mettersi in contatto. Non abbiate timore il Vostro tempo diventerà prezioso come l'oro, sia per Voi che per chi ne ha bisogno.

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

SPAZIO TECNICO

"Le nuove frontiere della medicina, la PET: il futuro e già arrivato!"

Il sogno di ogni medico, e di ogni paziente, è quello di poter eseguire un solo esame che faccia vedere in un colpo d'occhio tutto quello che vorresti, che dia le risposte che cercavi per capire la malattia in una volta sola.
Perché eseguire una visita dietro l'altra, sottoporsi a innumerevoli procedure, quando si può avere con un solo esame tutte le risposte?

Da alcuni anni è disponibile un esame, la PET (Tomografia a Emissione di Positroni) che più di ogni altra procedura si avvicina a questo ideale di esame unico.

Cos'è la PET?

E' un esame che si esegue in Medicina Nucleare, quindi significa che viene usato un mezzo di contrasto marcato che emette radiazioni.
La PET è una sorta di TAC, procedura che tutti abbiamo imparato a conoscere bene, perché anche i pazienti hanno capito che può dare molte informazioni su un certo sospetto di malattia.
La PET, rispetto alla TAC, presenta un grosso vantaggio: con un solo esame viene analizzato tutto il nostro corpo e fornisce notizie su quelle zone che assorbono più di altre il mezzo di contrasto.
Il liquido iniettato è a base di zucchero e viene "marcato" con una sostanza radioattiva, un isotopo, che progressivamente rilascia delle radiazioni e che la macchina poi va a "leggere", a rilevare.
La PET è diventata uno dei capisaldi della diagnostica dei tumori, perché è in grado di darci molte informazioni utili per curare al meglio i nostri pazienti:
Innanzi tutto ci dice DOVE c'è una zona che più di altre "consuma" zucchero, quindi una zona che teoricamente potrebbe essere sede di cellule tumorali.
Queste ultime infatti hanno bisogno di molto più "nutrimento" rispetto alle cellule normali, perché crescono molto più rapidamente e quindi utilizzano e captano in misura superiore rispetto alle altre cellule.

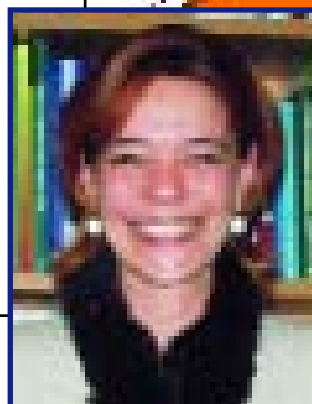
Tutto risolto dunque?

Niente affatto, perché ci sono alcuni limiti della PET di cui bisogna tenere conto:
- ci dice DOVE studiare, ma non ci dice esattamente cosa c'è in quella sede, quindi la PET deve essere completata con un altro esame tradizionale, come la TAC o la RMN, che invece ci danno informazioni sulla natura della zona di accumulo
- i pazienti diabetici non possono essere sottoposti alla PET, a meno che la glicemia rientri in certi limiti, perché il bolo di zucchero che viene iniettato potrebbe scatenare una crisi iperglicemica.
- ci sono alcune zone, come il cervello, che non possono essere indagate con la PET, perché già di base esse consumano quantità di zucchero superiori al normale, quindi si avrebbero dei falsi accumuli.
Da ciò discende che purtroppo anche la PET ha delle limitazioni: la maggiore delle quali è la scarsa esperienza, non disgiunta dall'alto costo dell'esame.
Questo deve spingere tutti ad un uso sapiente ed oculato consci che tutte le altre metodiche mantengono in pieno il loro valore.
La PET è disponibile anche presso la Medicina Nucleare degli Ospedali Riuniti di Bergamo, dove, grazie alla collaborazione dei nostri colleghi della Medicina Nucleare e in particolare dei dottorii Virotta e Guerra, possiamo inviare i nostri pazienti.
Questo esame rappresenta una delle nuove frontiere della medicina e noi, come bravi soldatini, andiamo all'attacco, certi che esiste ancora qualche arma migliore per vincere la battaglia finale.

LO SAPEVI CHE ...

L'anno prossimo pubblicheremo un opuscolo che raccoglierà tutti i testi partecipanti alle tre edizioni del premio letterario "Percorsi e Pensieri"

Marina Cazzaniga
Dirigente di I° livello
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



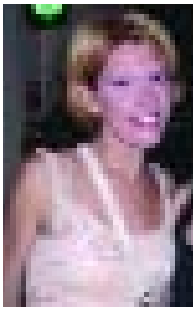
SPAZIO ASSOCIAZIONE

"La Rete Oncologica Provinciale"

Creare una rete oncologica era da tempo un progetto molto caro ed ambito dagli "Amici di Gabry": si è pensato a come realizzarla, agli scopi, agli obiettivi, a come portare avanti un'idea tanto coinvolgente.

La rete oncologica pone il malato al centro dell'interesse ed ha compito, attraverso i Poli ed i centri di collegamento, di accoglienza, di informazione, di sostegno durante l'iter della malattia oncologica, di supporto per il malato e per la sua famiglia; la rete prende in carico la persona con malattia tumorale e la segue, l'accompagna nel percorso sanitario, verificando l'adeguatezza delle cure ed il suo stato di salute, definendo per ogni patologia delle linee guida diagnostico terapeutiche più consone, decise in collegio multidisciplinare.

Un passo decisamente importante a favore della rete oncologica è stato fatto mercoledì 16 giugno, organizzando al teatro Donizzetti di Bergamo uno splendido Gran Galà il cui ricavato andrà a sostegno del progetto oncologico provinciale: insieme a noi "Amici di Gabry" hanno preso parte l'associazione Oncologica Bergamasca e l'associazione Cure Palliative di Bergamo, con il contributo di AIRC e Lega italiana per la lotta contro i tumori. Questa iniziativa è stata particolarmente soddisfacente per una realtà come la nostra che, pur essendo relativamente piccola rispetto alle altre realtà operanti sul territorio in ambito oncologico, ha raggiunto gli stessi obiettivi e collaborato con impegno.



Ognuno si è assunto dei compiti, chi ha distribuito i volantini ed il vario materiale, chi ha fatto parte dello staff organizzando i posti a sedere e la distribuzione dei biglietti, chi si è preoccupato di vendere più biglietti possibili e chi, solo con la propria presenza, è stato comunque di grande aiuto, ma la rete oncologica è anche questo: mobilitarsi, creare dei collegamenti che portino alla realizzazione di un obiettivo comune.

Per la nostra realtà sono intervenuti il presidente Angelo Frigerio e il Dott. Sandro Barni direttore dell'Oncologia medica di Treviglio

Durante lo spettacolo, presentato simpaticamente da Maria Teresa Ruta e Max Pavan, abbiamo assistito alle esibizioni di diversi artisti, dalla melodiosa voce del soprano americano Madelyn Monti, da anni attiva promotrice delle serata di gala, al pianista stimato a livello mondiale Stefano Miceli; ancora la scatenata performance dei ballerini del Centro danza ricerca di Agnese Riccitelli, alla sensuale coreografia della canzone di Mina "Volami nel cuore", interpretata dai ballerini Ermanno Rossi e Francesca Speriani, reduci dai programmi di Maria De Filippi.

Ma la guest star della serata è stato Francesco Baccini, che ha coinvolto il pubblico in un'esibizione du-rata più di mezz'ora con una grinta ed una forza vocale che non potevano far altro che scatenare il pubblico con i suoi ritmi trasgressivi e provocatori: abbiamo pensato che Baccini sia un po'come noi degli "Amici di Gabry", grintosi, determinati, con una voce che si fa sentire e che arriva diritta al cuore.

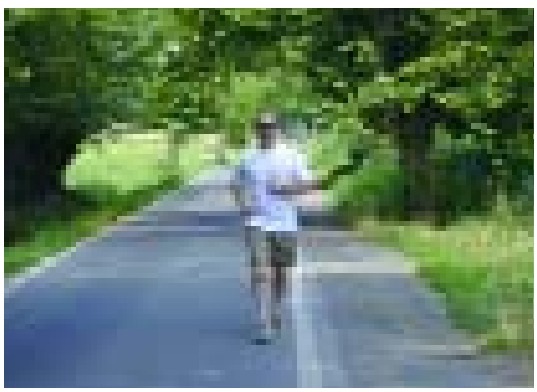
Elencare tutti coloro abbiano preso parte in qualche modo alla serata è un po' impossibile, per questo ci sentiamo di ringraziare tutte le persone che, con la loro partecipazione ed il loro lavoro hanno contribuito a rendere speciale il "nostro" Gran galà: noi, nuovi a questa esperienza eppure già così attivi, pienamente coinvolti in un desiderio che è diventato concreto, in un' idea che non resterà solo sulla carta.

Michela

"Il bello di stare insieme"

Sono ormai tre anni consecutivi che ci troviamo nelle campagne di Treviglio per trascorrere tutti insieme una piacevole giornata all'aria aperta. Momenti d'incontro che segnano la continuità del nostro Progetto, della nostra Associazione, ma soprattutto che esprimono il forte legame che si è creato tra gli "Amici di Gabry".

La giornata inizia con la Santa Messa celebrata all'aria aperta...



Una bella camminata di 5 km tra le campagne di Treviglio...

Pranzo a cura dei partecipanti con ottimi cibi caserecci...

Vendita dei lavori realizzati dalle nostre volontarie...

Intrattenimento musicale con la FISORCHESTRA e poi la lotteria!...

Arrivederci all'anno prossimo !

SPAZIO ASSOCIAZIONE

"Bilancio al 31/12/2003"

Bilancio 31/12/2003

Costi

a) Costi per servizi		
• Compensi a professionisti e tecnici	3.832,00	
• Diritti SIAE	684,75	
I) Costi per servizi		**4.516,75**
b) Costi per godimento beni di terzi c - d - e		
• Affitti passivi e spese condominiali	2.194,95	
II) Costi per il godimento di beni		**2.194,95**
c) Costi vari		
• Carburante per automezzi trasp.radioterapia	2.777,77	
• Borse di studio	12.246,86	
• Stampa giornale-cancelleria-libri	13.440,60	
• ENEL	321,50	
III) Costi vari di gestione		**28.786,73**
d) Oneri diversi		
• Telefoniche	457,00	
• Postali	321,69	
• Viaggi e trasferte	520,00	
• Assicurazioni	1.615,72	
• Manifestazioni	1.500,00	
• Quote associative	851,00	
• Costi diversi	2.032,66	
• Imposte e tasse deducibili	3,40	
IV) Oneri diversi finanziari		**7.301,47**
e) Oneri bancari		
• Oneri bancari	64,03	
V) Oneri diversi finanziari		**64,03**
f) Costi indeducibili		
• Rettifiche fiscali	40,30	
VI) Costi indeducibili		**40,30**
Totale Costi e spese		**42.904,23**
Risultato dell'esercizio		**1.436,82**
Totale a pareggio		**44.341,05**

Ricavi

a) Ricavi da attività istituzionali		
• Raccolte fondi-contributi da enti pubblici e privati-contributi associativi	44.125,88	
VII) Ricavi da attività istituzionali		**44.125,88**
b) Altri ricavi		
• Abbuoni attivi	0,01	
VIII) Altri ricavi		**0,01**
c) Altri proventi finanziari		
• Abbuoni attivi	215,16	
IX) Proventi finanziari	215,16	
Totale Ricavi		**44.341,05**

Attività

a) Immobilizzazioni immateriali		
• *Spese di costituzione*	*986,43*	
II) Immobilizzazioni immateriali		**986,43**
a) Immobilizzazioni materiali		
• *Autovetture*	*3.600,00*	
III) Immobilizzazioni materiali		**3.600,00**
a) Crediti		
• *Crediti*	*309,88*	
IV) Crediti		**309,88**
a) Depositi bancari e postali		
• *Banca Credito Cooperativo*	*22.903,36*	
• *C/C postale*	*3.982,06*	
• *Cassa contanti*	*78,93*	
V) Disponibilità liq.		**26.964,35**
a) Risconti attivi		
• *Risconti attivi*	*439,00*	
VI) Ratei e risconti.		**439,00**
Totale attività		**32.299,66**

Passività

a) IVA c/erario		
• *IVA c/erario*	*46,49*	
VII) IVA c/erario		**46,49**
b) Debiti		
• *Fornitori*	*5.570,85*	
• *Rit.Comp.Professionisti*	*250,00*	
VIII) Debiti		**5.867,34**
c) Patrimonio		
• *Capitale*	*1.342,79*	
• *Avanzo da esercizi precedenti*	*23.652,71*	
IX) Patrimonio netto		**24.995,50**
Totale passività		**30.862,84**
Avanzo di gestione		1.436,82
Totale a pareggio		32.299,66

RELAZIONE SUL PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ 2003

Nel corso dell'anno 2003 molte sono state le attività che la nostra associazione è riuscita a realizzare, di seguito ne verranno elencate alcune tra le più importanti e significative:

- *Gruppi di auto-aiuto per le donne operate al seno presso la nostra sede operativa di Treviglio, con l'intervento di medici oncologi e psicologi.*
- *Erogazione di più borse di studio con finalità di oncologia all'A.O. di Treviglio.*
- *Sottoscrizione ad associazioni o riviste in campo oncologico per i medici dell'A.O. di Treviglio per permettere continui aggiomamenti.*
- *Iscrizione a congressi o convegni nazionali per i medici dell'A.O. di Treviglio.*
- *Stampa e distribuzione del periodico trimestrale "Amici di Gabry".*
- *Trasporto gratuito presso l'unità di radioterapia dell'ospedale di Bergamo.*
- *Stampa di un manualetto sulla prevenzione in collaborazione con la Banca di Credito Cooperativo di Treviglio.*
- *Corsi presso le scuole superiori tenuti da oncologi e psicologi finalizzati all'importanza della prevenzione.*

Queste iniziative si sono potute realizare grazie alle prestazioni dei nostri volontari, ai fondi raccolti tramite enti pubblici e privati, per le elargizioni di molte persone, a tutti un particolare ringraziamento da parte mia e della nostra associazione.

Il presidente Angelo Frigerio

Si comunica che nel prossimo autunno ci saranno le elezioni per il rinnovo del consiglio direttivo.

LO SAPEVI CHE...

"Dal nostro vocabolario tascabile"

Il mondo cambia in fretta e negli ultimi anni la tecnologia diagnostica ha fatto passi da gigante.
Contemporaneamente, nella sanità, gli operatori si sono ritrovati un maggior numero di pazienti, un incremento notevole della burocrazia (modulistica, consensi scritti, richieste) e minor tempo da dedicare a loro. Tutto ciò spesso ha portato a una ricerca di sintesi e pertanto i medici usano sigle e su di esse alcune volte non danno spiegazioni esaurienti.
Questo non vuole essere un trattato di medicina ma un piccolo vocabolarietto tascabile per i pazienti che devono sostenere degli accertamenti.

ECG = Elettrocardiogramma

E' una rilevazione elettrica dell'attività del cuore che può dare notizie su malattie acute o croniche del cuore, solitamente viene eseguito in cardiologia e non comporta nessun rischio.

ECO = Ecografia

E' una tecnica diagnostica strumentale innocua ed incruenta che sfrutta le proprietà degli ultrasuoni. L'impiego di diverse sonde è in grado di consentire lo studio di diversi organi interni (fegato, pancreas, apparato genitale, reni) e supeficiali (mammella, tiroide, cute, linfonodi). Sonde particolari sono utilizzate per lo studio dell'occhio e della prostata. La nuova tecnologia ecografica è in grado di evidenziare anche il movimento dell'organo e di rilevare la frequenza del suono e pertanto tale accertamento è diventato indispensabile nello studio del cuore (Ecocardiografia) e dei vasi sanguigni venosi ed arteriosi (EcoDoppler).
Ulteriori sviluppi hanno portato questa tecnica ad essere utilizzata per eseguire biopsie mirate (piccolo prelievo di tessuto) di vari organi.

EMG = Elettromiografia

E' un esame che registra l'attività elettrica dei muscoli. Tale indagine risulta particolarmente utile nella diagnosi di numerose malattie neurologiche.

EGDS = EsofagogastroDuodenoScopia o Gastroscopia

RSCS = RettoSigmoidoColonScopia o Colonscopia

FBS = FibroBroncoScopia o Broncoscopia

Sono tecniche diagnostiche strumentali moderatamente fastidiose e moderatamente invasive che attraverso l'introduzione di una sonda a fibre ottiche sono in grado di visualizzare completamente la superficie degli organi cavi quali esofago, stomaco e duodeno (EGDS) il retto, il sigma ed il colon (RSCS), la laringe, la trachea e i bronchi (FBS). Attraverso di esse possono essere diagnosticate malattie irritative o tumorali di tali organi. Questi accertamenti non sono solo diagnostici ma possono diventare anche operativi per eseguire biopsie, asportazione di neoformazioni o posizionare delle protesi per mantenere il passaggio attraverso tali organi.

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

DALLA VOSTRA PARTE

"Una pausa di poesia"

Se posso alleggerire il peso di un'esistenza,
o alleviare un dolore,
o anche soltanto soccorrere un pettirosso
e riportarlo al suo nido,
non avrò vissuto invano.

(Emily Dickinson)

SETTEMBRE

SULLA SPIAGGIA
ORMAI DESERTA E SILENTE
DOVE PASCON QUIETE
E FRANGON L'ONDE
SOLITARIE FUGGON LE MIE ORME
HO RACCOLTO UNA CONCHIGLIA
POSTA ALL'ORECCHIO
CHIUSI GLI OCCHI
HO INTESA LA TUA VOCE
NELLA MANO APERTA
GUARDANDO
V'ERA SPECCHIO IL MIO PIANTO.

(Anonimo)

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi
chi non cambia la marea
chi non rischia e non cambia il colore dei vestiti
chi non parla a chi non conosce.
Lentamente muore chi evita una passione
chi preferisce nero su bianco e i puntini sulle "i"
piuttosto che una serie di emozioni
proprio quelle che fanno brillare gli occhi
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso
quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore
e ai sentimenti.
Lentamente muore chi non capovolge il tavolo
chi è infelice sul lavoro
chi non rischia la certezza per l'incertezza
per inseguire un sogno
chi non si permette almeno una volta nella vita
di fuggire ai consigli sensati.
Lentamente muore chi non viaggia
chi non legge e chi non ascolta musica
chi non trova grazia in se stesso.
Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio
chi non si lascia aiutare.
Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce
chi non risponde quando gli chiedono qualcosa
che non conosce.
Evitiamo la morte a piccole dosi ricordiamoci sempre
che essere vivo
richiede uno sforzo di gran lunga maggiore
del semplice fatto di respirare

(Pablo Neruda)

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:
Da lunedì a venerdì: 9:30/11:30
Martedì e venerdi
anche dalle 15:30 alle 17:30

SPAZIO LETTERARIO

3° Concorso letterario "Percorsi e pensieri"

Una poesia che crea un legame tra chi scrive e chi legge; la forza delle parole che unisce la gente in un'intima confidenza; l'amicizia che nasce e si rafforza attraverso la comunicazione dei propri sentimenti. Se l'arte dello scrivere è tutto questo, gli "Amici di Gabry", forti del successo delle prime due edizioni, propongono per quest'anno la terza edizione del premio letterario "Percorsi e pensieri".

Gli elaborati avranno come tema libero ed i settori per i quali concorrere saranno tre:

- breve racconto (non più di due pagine)

- poesia in lingua italiana

- poesia dialettale

I testi dovranno essere consegnati in triplice copia con i dati personali dell'autore recapitati presso la sede associativa di Viale Oriano 20 a Treviglio entro e non oltre il 15 Ottobre 2004.

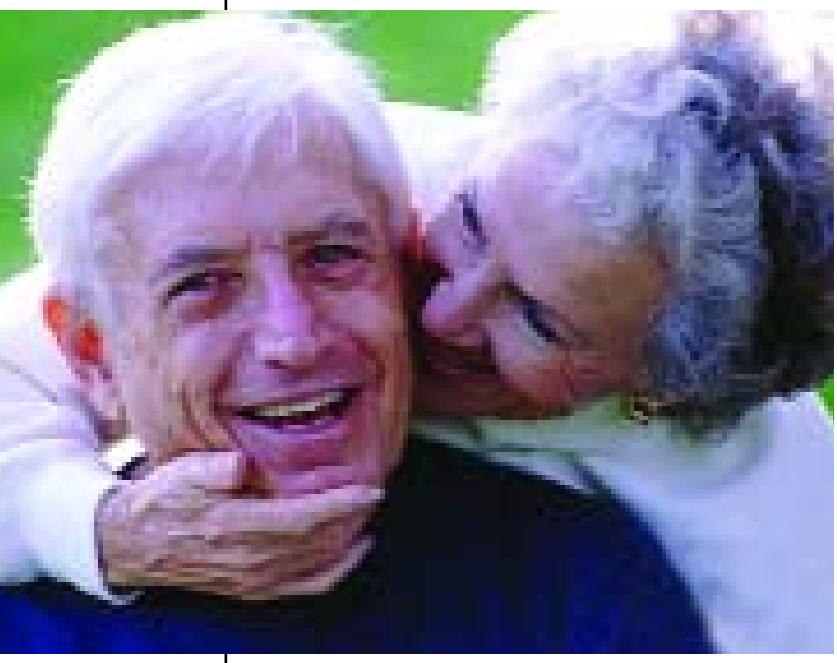
Naturalmente il giudizio della giuria è insindacabile.

La premiazione dei tre testi e delle tre poesie per settore reputati più consoni rispetto agli obiettivi definiti dalla giuria, avverrà il giorno 11 Dicembre presso al sede associativa.

Il premio letterario rappresenta un'ottima occasione per stare insieme, condividere momenti di gioia in un clima festoso di armonia; questo va sottolineato notando, ogni anno, una grande partecipazione da parte della altre associazioni di volontariato presenti sul territorio.

SPAZIO PSICOLOGICO

"Vicino ad un anziano ammalato"



Cosa vive l'anziano che si imbatte improvvisamente in una malattia grave che va ad aggiungersi ad altri problemi che già la vecchiaia si porta con sé. Quali i suoi bisogni, quale il nostro ruolo.

Sul numero precedente abbiamo affrontato il tema di come parlare di tumore ai bambini, su questo numero vorremmo invece fare alcune riflessioni sull'anziano malato di cancro, il suo vissuto e i bisogni prevalenti.
Sebbene la diagnosi di una malattia seria e che costituisce una minaccia per la vita, come il cancro, sia più comune tra le persone anziane rispetto a quelle giovani, gli individui in questo periodo della loro vita sono forse i meno preparati a far fronte alle complicazioni ed alle necessità del trattamento e della cura.
Inoltre la perdita della salute si aggiunge ad altre esperienze personali di perdita e di abbandono dovuti alla morte o all'allontanamento, sociale e geografico, di alcuni membri della famiglia ponendo l'anziano a rischio di scompenso psicologico.
Come gruppo, gli anziani hanno inoltre una minore capacità di adattamento agli stress provocati dalle situazioni e dai trattamenti non familiari. La sospettosità nei confronti di nuove terapie e di nuovi curanti, insieme alla paura di essere abbandonati da questi ultimi, dal coniuge in salute, dalla famiglia e dagli amici, costituiscono reazioni frequenti.
Nondimeno è presente la paura di diventare invalidi e di essere di peso agli altri, in particolare ai figli.
Può essere presente un profondo senso di vergogna per avere richiesto aiuto, specialmente in relazione all'igiene personale o all'incontinenza; per un anziano che è sempre stato capace di vivere e provvedere alle proprie necessità in modo indipendente, in particolare, il bisogno improvviso di dover dipendere da altri può rappresentare una notevole fonte di stress.
Possiamo comunque assistere anche alla reazione, per cui il paziente si lascia andare in seguito alla diagnosi, ed instaura relazioni di dipendenza esagerate o inappropriate a fronte dei reali bisogni.
E' in questo caso che subentrano difficoltà da parte dei figli che non riescono a tollerare il cambiamento di ruolo del genitore che si lascia anda-

re e non trova la forza per reagire.
Il cancro tende a "combinare" i disturbi già presenti per l'età aumentando la suscettibilità rispetto alle complicazioni della malattia, con una minor tolleranza per gli effetti collaterali dei trattamenti ed un maggior rischio di sviluppare disturbi psicologici tra cui la depressione.
La malattia può far insorgere sentimenti di rabbia per essere stati privati della possibilità di vivere gli anni del pensionamento in buone condizioni di salute, dolore per l'impossibilità di svolgere le attività programmate per l'ultima parte della propria esistenza (occupazioni secondarie, riposo, viaggi…), infine disperazione per gli individui che hanno una visione pessimistica del modo in cui hanno vissuto.
Assistiamo spesso ad un accresciuto bisogno di rivisitare la propria esistenza, bisogno che, nel momento in cui essa si sente venir meno, può ingenerare a sua volta un senso di incapacità a contribuirvi attivamente e a sentimenti di disperazione.
Infine la questione esistenziale del "Come morirò?" assume un nuovo significato ed è solitamente accompagnata da paure persistenti relative alla morte, al dolore fisico e alla perdita della funzionalità corporea.
Come affrontare allora in modo adeguato il rapporto con l'anziano ammalato di cancro? Quale il supporto necessario per limitare il disagio psicologico e per prevenire forme gravi di depressione e isolamento?
Assume una particolare importanza il rapporto medico-paziente: percepire il proprio medico come persona sinceramente interessata, avere sufficiente tempo per discutere con lui le proprie preoccupazioni e ansie, ottenere informazioni dettagliate e chiare circa la diagnosi e tutti i trattamenti cui egli viene sottoposto. Sappiamo che i bisogni dei paziente rispetto all'informazione possono essere soggettivamente assai diversi e che esistono differenze qualitative tra il bisogno di sapere, quello di non sapere e quello di capire.
Sicuramente anche nell'anziano troviamo stili di comportamento tesi a conoscere quanto accade intorno a loro, mentre altri preferiscono restare all'oscuro e demandare ad altri la gestione dei problemi. Il medico che conosce il proprio paziente saprà trovare le modalità più corrette per dare risposte ai propri pazienti.
Un altrettanto ruolo fondamentale spetta alla famiglia del paziente anziano, che deve trovare la giusta modalità per rispondere ai bisogni fisici ed emozionali che la nuova condizione evidenzia.
Non è di aiuto chi cerca di sostituirsi pensando di proteggere il paziente, come chi cerca di minimizzare i problemi per renderli più tolleranti.
Come abbiamo visto il paziente anziano vive in modo intenso sentimenti di dipendenza, di rabbia e di disperazione; questi sentimenti si possono presentare in tempi diversi e richiedono quindi risposte diverse.
In ogni caso è importante tenere coinvolto l'anziano in tutto ciò che lo riguarda, rinforzando gli aspetti positivi e un ottimismo generale.

Sei interessato a seguire un corso di HATHA YOGA ?

Per informazioni telefona in sede al Tel. 0363.305153

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

SPAZIO VACANZE

"Le Olimpiadi degli Amici"

Il Sig. Trionfo questa volta l'ha veramente pensata giusta nel portare gli "amici di Gabry" in crociera nelle isole greche nell'anno delle olimpiadi.

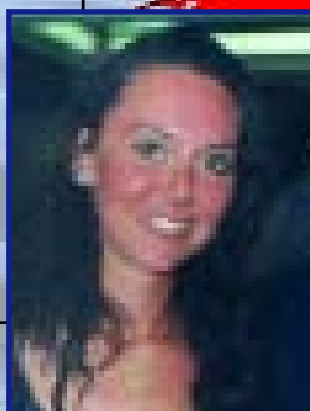
Per chi non conoscesse il nostro amico Trionfo farò una breve presentazione: e' un nostro autista volontario da oramai due anni che da quando e' in pensione si diletta ad organizzare viaggi, tra cui questa meravigliosa crociera sulla COSTA VICTORIA che ha ottenuto un clamoroso successo tra i partecipanti.
I nostri amici sono partiti Lunedì 17 Maggio da Treviglio con il pullman dell'organizzazione che ha permesso loro di raggiungere il porto di Venezia. Imbarcati sulla Costa Victoria hanno iniziato la loro settimana a spasso per il Mediterraneo accompagnati da una dolce e fresca brezza che solo nel sud Europa profuma di fiori e mare.
I nostri quarantotto viaggiatori, parenti dei nostri iscritti, pare abbiamo ritrovato ancora una volta quella serenità che scaturisce dalla voglia di stare insieme.
Anche sul Mediterraneo sembra essersi creato quel legame che caratterizza la nostra associazione.
Ripercorriamo insieme il viaggio dei nostri amici: partenza dal meraviglioso capoluogo veneto e primo scalo a Bari con visita alla Basilica di San Nicola, alla chiesa di San Gregorio, alla Cattedrale di San Sabino ed al famoso Castello Normanno Svevo. Dopo circa 4 ore si esce dall'Italia…e via per Katakolon, scalo naturale per raggiungere Olimpia, mitica località che racchiude tutto il fascino dell' antica civiltà ellenica. E' proprio qui che oggi sorgono alcuni degli scavi archeologici più estesi e curati del mondo, dove nel 776 a.C. cominciarono i giochi olimpici. Secondo la tradizione ellenica, ripresa anche dal celebre poeta greco Pindaro, i giochi olimpici sarebbero stati intrapresi in onore di Pelope, personaggio leggendario che avrebbe dato il nome allo stesso Pelepponeso. Ogni quattro anni, al solstizio d'estate, si ripetevano poche specialita' dedicate alla corsa o prese a prestito dalle discipline militari. La grande peculiarità di questi giochi era data dalla lealta' e dal coraggio dimostrato durante le gare. Un messaggio forse vetusto,

ma che ci stimola ancora nella nostra lotta quotidiana dedicata a dei valori fondamentali.
Dopo la vista agli scavi e un po' di shopping, si riparte per Santorini: gruppo insulare vulcanico dell'Egeo, appartenente alle Cicladi ed emerso in età preistorica, che costituisce l'orlo orientale di un antico cratere invaso dal mare nel II millennio a.C. i cui racconti sono pervenuti a noi attraverso Platone. Un' affascinante teoria "dimostrata" localizza Atlantide nel Mediterraneo orientale, piu' precisamente nell'arcipelago delle Cicladi, in un'area occupata oggi dall'isola nota come Santorini.
La prossima tappa nell'arcipelago Greco è a Mikonos, nelle isole di Delos dove si dice ebbe i natali il dio Apollo. Prima di abbandonare le isole greche non si poteva certo dimenticare Rodi, isola leggendaria che offre un punto panoramico splendido nel Monte Smith. Lo stadio e l'Odeion con la loro particolare forma quadrata rappresentano esempi di una civilta' che adorava la bellezza del corpo e dello spirito contemporaneamente.
Lasciate le isole greche l'ultimo scalo dei nostri amici, prima del rientro, è stato alla città di Dubrovnik, principale attrazione della Croazia e fermata obbligatoria per le maggiori navi da crociera che solcano il Mediterraneo. Il suo territorio e' coperto da una rigogliosa vegetazione, numerosi giardini ed arboreti, colture di limoni ed aranci, piante tropicali e subtropicali portate attraverso i secoli dai marinai di ritorno dai loro viaggi. Questa città, nominata anche l'antica Ragusa, è la sede del Monastero dei Francescani, il cui chiostro è tra i siti più maestosi della città ed anche sede della farmacia più antica d'Europa aperta nel 1317.

Siamo quasi alla fine del nostro viaggio, è ormai tempo di rientrare in Italia!.. via per Venezia!

Nella speranza di aver dato a qualcuno lo spunto per un vacanza vorrei concludere ringraziando l'organizzazione Adda Viaggi che ha fatto sentire i nostri amici speciali e soprattutto ha creato momenti di piacevole relax.
A proposito… Sig. Trionfo: l'anno prossimo dove si va?

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



SPAZIO CULTURA

"I Fiori di Bach nella terapia oncologica"

Nella visione olistica della salute l'arte della guarigione non passa soltanto attraverso la terapia fisica ma anche attraverso quella spirituale e mentale. Edward Bach, con i suoi fiori ormai noti in tutto il mondo, ha dedicato anni di ricerca per trovare dei rimedi che avessero la proprietà di ristabilire l'armonia spirituale dei suoi pazienti, convinto che i benefici raggiunti agissero a cascata anche sul piano fisico, emotivo e mentale.

Possiamo pensare ai Fiori di Bach come ad un principio terapeutico che infonde energia ed aiuta la persona ad acquistare la forza e lo spirito per conquistare la serenità e la pienezza del vivere. E' proprio per questo motivo che vengono impiegati sempre più spesso in oncologia in associazione alla terapia farmacologica classica.

Il Centro per lo Studio e la Prevenzione Oncologica di Firenze (Istituto Scientifico della Regione Toscana) ha presentato al congresso "Attualità in senologia" dell'11-15 novembre scorso a Firenze, uno studio in cui si è dimostrato come "Dopo due mesi di trattamento con i Fiori di Bach si sono verificati miglioramenti statisticamente significativi, valutati in termini di efficacia al test SF-36, nelle seguenti aree: attività fisica, ruolo e salute fisica, dolore fisico, percezione dello stato di salute generale, vitalità, attività sociali, ruolo e stato emotivo, salute mentale, cambiamento dello stato di salute. I fiori di Bach prescritti al primo incontro erano principalmente i seguenti: Star of Bethlem, Holly, Walnut, Pine, Chicory, Cherry Plum."

Star of Bethlem si utilizza quando l'individuo è sotto schok, bloccato e stordito dal trauma. Questo fiore consente di alleviare le sofferenze e favorire il superamento del trauma; grazie alla sua azione si avverte una nuova vitalità, chiarezza mentale e forza interiore per fronteggiare con rinnovata energia ciò che ci sta succedendo. Holly è un fiore indicato quando il cuore è pieno di rabbia, ira, odio, invidia e gelosia; è facile immaginare come possiamo essere preda di queste emozioni nel momento in cui ci viene diagnosticato un tumore. Holly diviene il simbolo della rinascita dell'amore divino nel nostro cuore e sostiene la nostra comprensione al di là della razionalità che da sola non ci consente di percepire il senso di ciò che ci è capitato. Il fiore apporta forza rigeneratrice e ci consente di accettare ciò che stiamo vivendo per fronteggiare al meglio la malattia. Walnut si utilizza in momenti particolari e significativi della vita: momenti in cui è in atto una trasformazione biologica e psichica. Esso ci trasmette la solidità interiore per fronteggiare il cambiamento senza lasciarci condizionare oltremodo da ciò che ci sta succedendo; è il fiore del cambiamento e ci stimola a ricominciare. Pine é indicato per chi si sente continuamente in colpa e responsabile per ciò che sta succedendo: per i propri pensieri o per la malattia. Si usa con le persone che si danno agli altri in continuazione ma che faticano a chiedere amore per se stessi, perché ascoltare i propri bisogni può diventare immensamente difficile; l'essenza del fiore ci comunica che è importante accettarsi per come si è, con le proprie debolezze, e ci chiede di non chiudersi in se stessi perché in questo modo ci escludiamo da soli dall'amore e dal flusso della vita. Si utilizza Chicory con le persone insicure che temono di perdere l'affetto e l'attenzione delle persone significative e che per questo tendono ad imporre le proprie emozioni e le proprie idee a chi li circonda; spesso dietro questi comportamenti si nasconde un senso di vuoto. Cherry Plum è il fiore adatto per chi sente nel proprio intimo emozioni molto forti che teme di non poter controllare. Pensieri di violenza, il timore di "diventare matti", il non sentirsi padroni di sé, ci possono assalire quando ci viene comunicata una

Federica Brambilla
Psicologa
Esperta in Psicologia del Benessere
Volontaria presso l'UO di Oncologia Medica AO Treviglio Caravaggio

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/Acces/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 specislistica. (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.