

Anno XIV - n. 53 - Marzo 2015 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245

53



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.”*



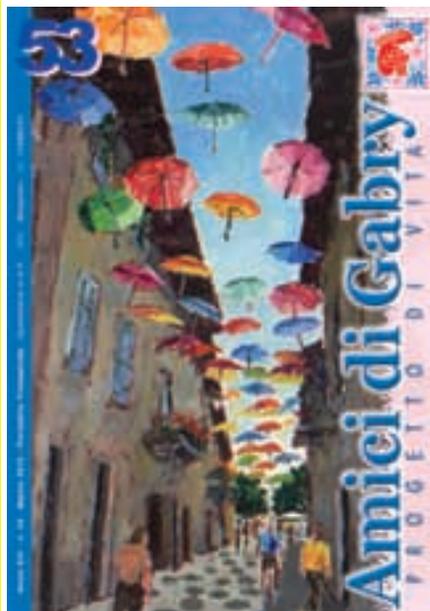
Stucchi



COLOMBO FILIPPETTI



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



Copertina:
Di Lena
"Omaggio a Treviglio"

COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cremonesi Marco
Cabiddu Mary
Petrelli Fausto

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Barni Sandro
Durante Domenico
Cabiddu Mary

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

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

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"Riflessioni ad alta voce"	●
<i>Angelo Frigerio</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"Il tumore della prostata"	●
<i>Mara Ghilardi</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Hospice e cure intermedie"	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	7
"Amici di Gabry, diario di una giornata di prelievi"	●
SPAZIO TECNICO	8
"Il tumore della prostata"	●
<i>Marco Cremonesi</i>	
SPAZIO CULTURA	10
"L'albero degli zoccoli di Olmi"	●
<i>Beppe Pezzoni</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	12
"In gruppo é meglio"	●
<i>Luisa Bonetti</i>	
SPAZIO TERRITORIO	14
"Lo sport a Treviglio: il C.S.T."	●
<i>Domenico Durante</i>	
SPAZIO BENESSERE	16
"I cibi salva-prostata"	●
<i>Giusi De Agostini</i>	

FONDIARIA – SAI

DIVISIONE FONDIARIA

Agente Procuratore

GIANFRANCO FERRI

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

TREVIGLIO (BG) ☒ Via Abate Crippa, 4 – ☎ Tel . 0363 48651 3 linee di r.a.
☎ Fax 0363-284.503 – ✉ e-mail Info@lafondariatreviglio.it

Un'azienda che comunica bene, si sente meglio.



EDITORIALE

RIFLESSIONI AD ALTA VOCE

Anche il 2015 è partito e noi continuiamo ad esserci... guardando criticamente quello che è successo ieri ma soprattutto cercando di capire se nel prossimo futuro il nostro lavoro conferma il senso che abbiamo voluto attribuirgli.

Dopo anni di speranze e delusioni ecco l'arrivo del tanto sospirato Hospice: nelle pagine seguenti potremo capire lo stato d' avanzamento dei lavori, comunque la sua nascita è imminente e sinceramente sono felice perché dopo anni di sensibilizzazione constato che ci siamo. Ora, senza dubbio, sorgono altri tipi di problemi relativi al suo buon funzionamento ma, con i nostri volontari, cercheremo di essere vicini a questa preziosa risorsa che mancava al nostro territorio.

Guardiamo ora le nostre attività che sono state riassunte e presentate nel numero di dicembre.

Sempre presenti e soprattutto in silenzio stiamo continuando a svolgere un' attività di grande qualità verso i pazienti oncologici della nostra zona ma vorrei per l'ennesima volta ringraziare i nostri volontari dei prelievi a domicilio: abbiamo scritto che abbiamo effettuato in un anno più di mille servizi in una settantina di paesi nella zona con una precisione encomiabile e soprattutto con un riscontro di gradimento da parte dei pazienti e dei loro parenti veramente gratificante e questo è di grande stimolo per il proseguimento dell' attività però questo mi porta a delle riflessioni che debbo tirar fuori (con molta amarezza), è come si dice... avere un sassolino nelle scarpe.

Il lavoro dei volontari (autisti ed infermiere) è senza ombra di dubbio gratificante, oltretutto il servizio è gratuito e ringrazio quei pazienti che vogliono ringraziarli con gesti spontanei che vanno dall' omaggio del pacchetto di caffè alla letterina di stima, mi sento tuttavia di rimarcare una gratificazione che manca.

Attenzione: la mia non è una richiesta economica ma bensì di natura etica!

In tutti questi anni (questo servizio è attivo da più di dieci anni con cinque automezzi) non abbiamo mai ricevuto una comunicazione di ringraziamento da parte dei politici che governano il territorio..voglio essere più crudo e concreto: due righe di encomio a questi volontari che lavorano nell' ombra ma che fanno servizio nei nostri paesi. Sono anni che si gira nei vicoli di Treviglio, Caravaggio, Romano, Fara, Rivolta e via via tutti gli altri paesi ma uno straccio di due righe da parte di chi gestisce queste comunità mi sembra che sarebbe il minimo da fare. Ribadisco che non è una richiesta economica..anzi per fortuna e grazie alla provvidenza riusciamo ancora a mettere il metano e rinnovare le gomme alle autovetture ma il concetto di "Polis" definiva il ruolo delle persone a capo delle comunità in una dimensione molto al di sopra dei problemi della finanza e stimolava la loro sensibilità verso il benessere dei cittadini. Scusatemi lo sfogo ma siccome l' attività dei nostri volontari è rivolto al nostro territorio penso che una letterina non farebbe male...mah, veramente sono cambiati i tempi e pensare che non costa niente e non rientra in nessuna voce di bilancio!

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



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

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

DOVE SIAMO:
"Associazione Amici di Gabry"
V.le Oriano, 20
24047 Treviglio (BG)
Martedì e Venerdì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 305153

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

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

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

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

c/c postale 16386245

“Il tumore della prostata”



Vorrei con questo articolo è aiutare la popolazione a saperne di più sul tumore della prostata.

Il cancro della prostata è il tumore maschile più diffuso nei paesi industrializzati e il numero di casi diagnosticati è in continuo aumento, sia per la diffusione delle pratiche diagnostiche precoci (Test del PSA=Antigene Prostatico Specifico), sia per l'invecchiamento della popolazione.

È una malattia degli ultra cinquantenni e la sua frequenza aumenta con l'età.

Le cause rimangono sconosciute, ma si possono individuare alcuni fattori di rischio che aumentano la possibilità di ammalarsi di cancro della prostata.

Gli unici fattori di rischio certi sono una storia familiare (padre, zio, nonno, fratello con tumore alla pro-

stata diagnosticato) e l'età avanzata. Sicuramente il rischio può aumentare anche in presenza di obesità, alti livelli di testosterone, l'esposizione a inquinanti ambientali, il fumo e una dieta ricca di grassi e latticini.

Non sintomi specifici e i disturbi sono gli stessi che accompagnano una ipertrofia prostatica benigna, cioè: indebolimento del getto urinario, frequente stimolo a urinare sia di giorno che soprattutto di notte, possibile dolore alla minzione.

Questi sintomi difficilmente compaiono se la malattia è in stadio iniziale e di piccole dimensioni; inoltre questo tumore cresce molto lentamente e per questo i sintomi possono rimanere assenti a lungo.

Negli ultimi anni gli esami di screening per la diagnosi precoce di forme tumorali hanno assunto un ruolo importante nelle neoplasie della mammella, del colon e del collo dell'utero, per il tumore alla prostata non vi è ancora l'evidenza che il test del PSA possa essere considerato esame valido di screening.

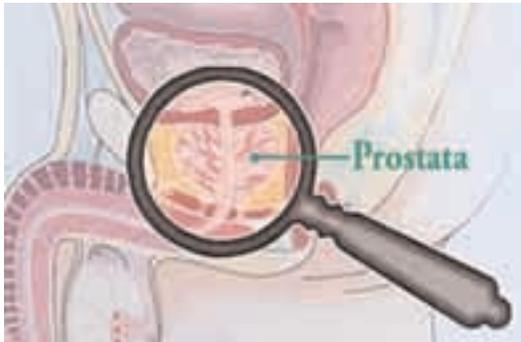
Infatti un incremento del suo valore non sempre è indice di malattia tumorale, ma spesso indica la presenza di una infezione o una infiammazione prostatica, quindi è un esame non specifico.

Chi comunque desideri sottoporsi al test del PSA è opportuno che ne parli con il proprio medico curante.

Solitamente il percorso diagnostico incomincia dal Medico di famiglia che, raccolta l'anamnesi, può indirizzare il paziente ad eseguire il test del PSA ed a una successiva valutazione urologica.

Il PSA è presente in minima quantità nel sangue, ma il suo livello tende ad aumentare con l'età.

Premesso che non esiste un valore assoluto di normalità, per convenzione si considera che un valore di PSA uguale o inferiore a 4 è normale per una persona di 70 anni ma elevato per un paziente di 50 anni e pertanto alcuni laboratori d'analisi pongono il limite di normalità al di sotto di un valore di 2,5 ng/ml. Un valore di PSA compreso tra 4 e 10 indirizza comunque sicuramente verso una patologia prostatica in genere sia benigna che maligna da diagnosticare ed eventualmente da trattare.



La diagnosi di tumore alla prostata si raggiunge attraverso l'esecuzione di una visita urologica con esplorazione rettale e successiva esecuzione di una Ecografia trans-rettale accompagnata da biopsia prostatica.

Sarà l'Anatomo Patologo che, valutando l'aspetto delle cellule al microscopio e definendo il loro grado di aggressività, porrà la diagnosi di malattia benigna della prostata o di tumore prostatico.

Lo stadio di questa malattia è valutata convenzionalmente attraverso lo stadio TNM (T=Volume del tumore, N=numero dei linfonodi coinvolti e M= metastasi a distanza) mentre la sua aggressività è legata ad una scala numerica con un punteggio da 2 a 10 detta Scala di Gleason (da 2 a 6 tumore generalmente indolente, da 6 a 8 grado intermedio, da 8 a 10 tumore aggressivo).

Lo stadio e l'aggressività classificano il tumore prostatico in 5 classi di

rischio: Rischio molto basso, basso, intermedio, alto e molto alto.

E' evidente perciò che a seconda della classe di rischio si potrà porre in atto una corretta strategia terapeutica personalizzata, sapendo che è una malattia tumorale, ma, nella maggior parte dei casi, a lentissima evoluzione, molte volte guaribile e, se non guaribile in modo definitivo, cronicizzabile.

Negli ultimi anni i miglioramenti delle tecniche chirurgiche, la disponibilità di apparecchiature di radioterapia estremamente sofisticate e la possibilità di usare nuovi e potenti farmaci hanno permesso un aumento delle guarigione ed una buona qualità di vita per i pazienti affetti da questa patologia.

VUOI FINANZIARCI?

ECCO COME:

Sostienici senza spendere.

Deduci dalle tasse il tuo contributo

Iscriviti ad "Amici di Gabry"

Apponi una firma nell'apposito riquadro del tuo modello fiscale (CUD/730/Unico)

e il 5 per mille

della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione:

02645050168

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

Mara Ghilardi
Specialista
in Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Hospice e cure intermedie”



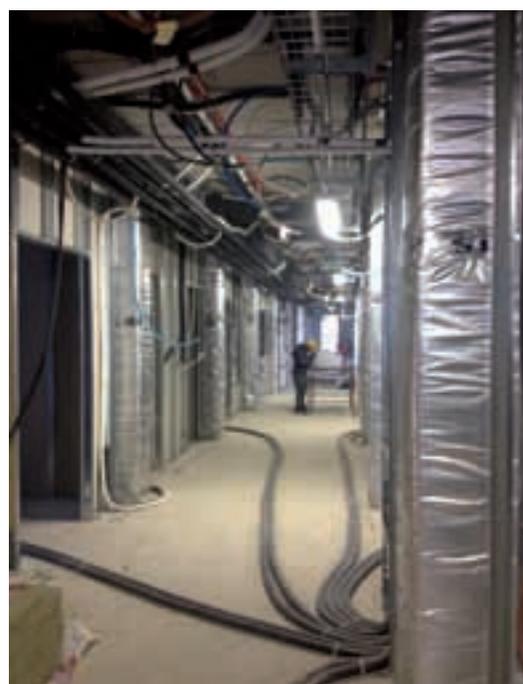
Era il 23 giugno del 2014 quando la prima pietra della nuova palazzina è stata posata. La Fondazione Anni Sereni onlus aveva raccolto la sfida per la realizzazione, nel parco della casa di riposo, di un hospice per l'assistenza ai malati terminali e un reparto per le cure intermedie. Il progetto dello studio d'architettura “GFM” di Treviglio e della S.I.T.E. engineering per la parte impiantistica è stato studiato nei minimi dettagli sulla carta, in modo da consentire alle imprese costruttrici di rispettare il cronoprogramma con il minor numero di imprevisti.

E così è. In pochi mesi la palazzina è arrivata al tetto. Gli impianti sono stati quasi completati, compreso l'impianto di gas medicale, il vuoto e l'aria compressa. A breve verranno posati i pannelli per la climatizzazione a pavimento. Il collegamento con la casa di riposo è stato completato, mancano solo i serramenti. Le stanze hanno preso forma ed è stata definita anche la posizione degli arredi.

Per quanto riguarda il personale, sabato 7 febbraio è partito un corso di formazione che prevede 4 incontri dal titolo “L'operatore in

hospice: la qualità della vita nella persona morente”. Gli operatori infatti dovranno avere una preparazione specifica e orientata alla gestione dei pazienti e dei loro familiari.

Al primo piano della palazzina in costruzione, si può già vedere anche un locale di ritrovo per i volontari che, ci si augura, accorreranno numerosi a sostenere l'attività di un reparto così delicato. Potranno organizzare dei turni operativi, incontrarsi, confrontarsi e ricaricare le energie quando l'intensità emotiva richiederà degli sforzi continui.



A tutta la popolazione quindi si richiede la collaborazione secondo le proprie possibilità. Si ricorda che sono stati aperti due conti correnti di raccolta per ricevere contributi e donazioni:

BCC di Treviglio:
IT47 Q 08899 53647 000000555835
Banco Popolare:
IT53 R 05034 53640 000000014222

*Arrivederci!
Augusto Baruffi*



Amici di Gabry *“Diario di una giornata di prelievi”*

> Infermiera

Con questo servizio di volontariato per eseguire il prelievo venoso a domicilio, mi viene data la possibilità di dare un piccolo aiuto alle persone che affrontano una malattia e terapie molto impegnative e dolorose.

> Autista

Al mattino è bello iniziare la giornata con la meravigliosa sensazione di fare un'azione non utile ma di più perchè destinata a persone che soffrono ed ai loro familiari.

> Paziente

Si avverte che le infermiere ti sono vicine amorevolmente e professionalmente.

> Familiare

Il servizio efficace e puntuale ci allevia da tante incombenze e ci evita disagi, ancor più intensi perchè coincidono con la presenza della malattia.

Sindaco di Lurano

UN servizio indispensabile che aiuta i miei concittadini e la mia amministrazione, come tante altre alla presa con problemi di budget. Un sindaco è sempre riconoscente al volontariato, in particolar modo quando aiuta i sofferenti.

“Amici di Gabry” Onlus

15 anni di presenza - 73 LOCALITA' servite - 4 PROVINCE



Più di 50.000 km anno percorsi

1.100 servizi erogati

con un incremento del

10% in più rispetto al 2013

95% servizio di prelievi a domicilio

5% Radioterapia e Chemioterapia

5 autovetture per il trasporto:

2 da Treviglio

1 da Caravaggio

2 da Romano di L.

“ Il tumore della prostata: terapia e cura ”



Abbiamo già parlato di tumore della prostata in relazione a diagnosi e prevenzione, vorremmo adesso prendere in considerazione le opzioni di cura.

La strategia terapeutica più appropriata deriva da una attenta analisi da parte dei Medici Specialisti che tengono conto di molti fattori tra cui i più importanti sono: lo stato di salute del paziente e la caratteristica della malattia.

Nella nostra Unità Operativa ogni settimana una riunione congiunta tra oncologi, urologi e radioterapisti valuta l'esito della biopsia prostatica, il valore del PSA e gli esami strumentali eseguiti dal paziente e programma la proposta terapeutica più

indicata per ogni paziente secondo linee guida nazionali ed internazionali.

La strategia di cura a volte è la *sorveglianza attiva* che propone al paziente accertamenti clinici e strumentali a tempi prestabiliti, volti a tenere sotto controllo la malattia ed eventualmente a modificare l'approccio terapeutico. Questa scelta viene presa per pazienti che hanno una malattia poco aggressiva, indolente e a basso rischio.

Le opzioni in ambito terapeutico di tipo operativo sono molteplici e comprendono la chirurgia, la radioterapia, la terapia ormonale, la chemioterapia e infine, grazie alle nuove acquisizioni, molti nuovi farmaci.

La chirurgia.

La decisione di procedere con la chirurgia ha sempre una finalità curativa: lo scopo infatti è quello di eliminare tutto il tumore. L'intervento prende il nome di *prostatectomia radicale* e consiste nell'asportazione della prostata, delle vescicole seminali e dei linfonodi presenti attorno alla prostata e nel bacino. Tale intervento può essere fatto a cielo aperto mediante l'incisione dell'addome, in laparoscopia mediante l'utilizzo di una videocamera e di strumenti chirurgici inseriti attraverso piccole incisioni cutanee o attraverso l'impiego di robot.

La radioterapia.

Le radiazioni ad alta energia colpiscono le cellule tumorali distruggen-

dole e salvaguardando i tessuti sani. Può essere eseguita attraverso fasci esterni e può essere utilizzata per tutti i pazienti affetti da tumore alla prostata in qualsiasi classe di rischio. Nella malattia localizzata ha efficacia pari alla chirurgia.

Una seconda modalità radioterapica è quella di inserire nella prostata piccoli semi radioattivi che irradiano una zona limitata senza danneggiare i tessuti circostanti e può essere utilizzata in pazienti selezionati a basso rischio di ripresa di malattia e con una particolare anatomia del bacino.

La terapia ormonale.

Il testosterone, ormone sessuale maschile, influisce sulla crescita del cancro alla prostata. Abbassandone il livello o eliminando il testosterone in circolo è possibile rallentare, e in alcuni casi bloccare la crescita tumorale, ridurre le dimensioni del tumore e controllarne i sintomi.

L'ormonoterapia viene perciò utilizzata anche per ridurre il volume della prostata e poi procedere con altre opzioni terapeutiche (chirurgia o radioterapia); può prevenire la ripresa della malattia (terapia adiuvante) o controllare anche per anni la malattia in ripresa biochimica (aumento del PSA) o metastatica.

La chemioterapia.

Le cellule tumorali si riproducono molto più rapidamente di quelle normali; le sostanze utilizzate in chemioterapia interferiscono con i meccanismi legati alla replicazione delle cellule, uccidendole durante questo processo. La chemioterapia viene perciò utilizzata per ridurre le dimensioni del tumore, per mantenere sotto controllo e rallentare l'evoluzione della malattia, per alleviare i sintomi e i dolori causati dalla malattia e preservare una buona qualità di vita. In passato questa strategia terapeutica non era comunemente utilizzata poichè i vecchi farmaci non erano particolarmente efficaci. Negli ultimi anni nuovi chemioterapici hanno

dimostrato una importante attività nel tumore prostatico e la chemioterapia viene impiegata quando il tumore è in fase metastatica e la terapia ormonale non è più sufficiente a controllare la malattia.

Nuove terapie.

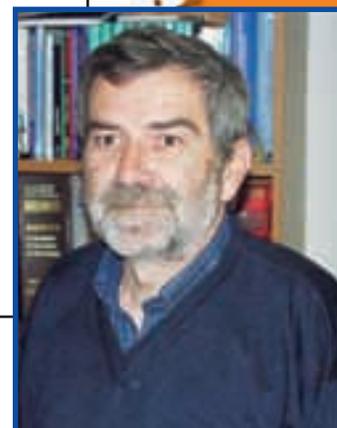
Negli ultimi anni sono apparsi sul mercato una serie di nuovi farmaci di tipo "simil ormonale" come l'abiraterone e l'enzalutamide, che sono molto più potenti ed efficaci degli ormoni fino ad ora a nostra disposizione.

Si sta iniziando ad intravedere la possibilità di utilizzare una terapia vaccinicca, anche se per ora molto costosa e di non facile applicazione. Il Radium 223, recentemente disponibile, è un radiofarmaco estremamente attivo anche in pazienti pretrattati con ormone e chemioterapia.

Finalmente oggi si può affermare che la sopravvivenza a 5 anni dei pazienti con tumore della prostata raggiunge valori soddisfacenti che si attestano attorno al 91%.

Ciò nonostante siamo convinti che la battaglia debba continuare e che potrà essere vinta solo se oncologi, urologi, radioterapisti, radiologi, psicologi, patologi, ricercatori di base e tutti gli specialisti che credono in una vera, sincera e continua collaborazione lavoreranno insieme facendo propria la parola d'ordine "multidisciplinarietà".

*Marco Cremonesi
Vicepresidente
dell'Associazione
Amici di Gabry*



“L’albero degli zoccoli di Olmi”



A Marco Cremonesi piace lanciare sfide. A volte più semplici (“Mi scriveresti 4 pezzi su grandi classici italiani contemporanei?”), a volte più complesse (“Che ne dici di 4 articoli sui film di Olmi?”). La prima sfida è andata; la seconda la affrontiamo a partire da oggi. E con un film che nessun buon bergamasco può dire di non conoscere.

Una premessa: se per molti di noi “L’albero degli zoccoli” è un film di memorie, doverne scrivere è occasione, anche per me, di un ulteriore ricordo, legato al vissuto familiare. Alla fine degli anni ‘70 il film fu proiettato in TV, sui canali della RAI. Furono un evento le tre ore di film in bergamasco (con sottotitoli) in diffusione nazionale; l’orgoglio di una gente che - in un periodo con una TV

nazionale ancora curata e poco propensa ai localismi - vedeva la rappresentazione del proprio passato quasi in presa diretta. Una sorta di versione attualizzata, filmica e televisiva, de I Malavoglia di Verga. Ma, e lo sottolineo, con tanta “anima” in più. Vedere L’albero degli zoccoli non è solo squarciare il velo del ricordo e riportare alla memoria scene che, ormai, ci sono state sempre più solo descritte e raramente sono parte di un vissuto personale, anche solo da spettatori se non da protagonisti. Vedere L’albero degli zoccoli significa, oggi come allora, accostare un mondo, una società, delle persone, confrontandosi con i valori, gli atteggiamenti, le motivazioni ed i comportamenti dei nostri bisnonni. C’è sempre il rispetto che si deve a chi ci ha preceduto, che spesso ha vissuto in situazioni difficili ed estreme che oggi facciamo fatica a pensare di essere in grado di affrontare; quando si entra nella campagna bergamasca di fine ‘800, con Olmi, il rispetto dovuto al passato non basta. Perché il mondo de L’albero degli zoccoli richiede più che il rispetto; la chiamerei reverenza, perché è con un modo che assume quasi un’aura sacrale che entriamo in contatto. C’è la religione, quella semplice e pura, quella degli affetti e della famiglia, quella delle litanie e delle rogazioni; non solo una religiosità diffusa, ma una visione profondamente religiosa. È il sistema su cui hanno fondato la loro vita i nostri antenati, umili anche etimologicamente, perché attaccati alla terra, all’humus, ma grandi per le passioni ed i valori che li hanno con-

traddistinti. Nelle storie piccole, quelle di uno zoccolo rotto e del desiderio di un padre di volere il meglio per il proprio figlio, si esplicita un mondo che non è fatto di “bei tempi andati”, ma di pianto e di sofferenze, di ingiustizie e di punizioni, vissute comunque nella speranza che si esplicita in una visione di fede semplice ma convinta, capace di far superare le difficoltà, spesso affrontate con la consa-



pevolezza che non si vincono da soli le grandi battaglie della vita, ma solo con gli altri, e principalmente con i propri familiari. Gruppi coesi e forti, capaci di darsi sostegno all'interno e tra famiglie; disponibili al confronto ed all'incontro anche nei momenti più corali della vita quotidiana: riunioni nella stalla per raccontarsi le storie più tremende, recita del rosario. E, aggiungiamoci, i grandi eventi dell'anno, o meglio, di ogni anno, che ciclicamente si ripresentano in un mondo poco sconvolto da eventi esterni o ricerca del progresso: aratura, spannocchiatura, uccisione del maiale.

Se pensiamo a questa circolarità perfetta, proviamo magari un po' di invidia, proprio perché pur nelle difficoltà le radici ed i valori, solidissimi, apparivano allora ben noti ed identificabili. Nella povertà della situazione, è di forte contrasto la ricchezza dei sentimenti e delle emozioni, sempre vissuti appieno e in grado di catalizzare lo spettatore. Che, magari, un po' di straniamento rispetto al suo vissuto quotidiano già lo prova nel contrasto tra ritmi e passioni. E che, poi, magari trova ancor più incomprensibile come possa fare da colonna sonora a questa umile storia di “genti meccaniche e di piccol affare”, come scrive Manzoni dei protagonisti della

sua vicenda più nota, una serie di composizioni di Bach. Ci soccorre Olmi stesso, che afferma: «Qualcuno ha detto che Bach è forse un tocco eccessivamente aristocratico per un film sui contadini. Non sono d'accordo. Credo che la grandezza di Bach, come la poesia, non sia né aristocratica né popolaresca ma semplice ed essenziale come la verità. Perciò sono convinto che il mondo contadi-



no e la musica di Bach si conoscesero e andassero d'accordo ancora prima che si incontrassero nella colonna sonora dell' Albero degli Zoccoli».

In questo incontro-scontro, tra la universalmente riconosciuta grandezza della musica di Bach e l'apparente piccolezza ed insignificanza delle vicende narrate nel film, si apre la dimensione lirica e poetica della pellicola, che celebra la bellezza del lavoro della terra, il senso della fatica del quotidiano, la grandezza della solidarietà che nasce dal dolore e che trova fecondo terreno per crescere in un mondo nutrito di profonda fede e grandi ideali, praticati e vissuti con convinzione.

Da (ri)vedere e far (ri)vedere, oggi più che mai.

Beppe Pezzoni
Insegnante ed amico
dell' Associazione



SPAZIO PSICOLOGICO

“In gruppo è meglio”

DIAMO VOCE ALLE VOSTRE EMOZIONI

Gruppo di sostegno per familiari di pazienti oncologici

OLTRE LA MALATTIA

Gruppo di sostegno per familiari di pazienti oncologici

“Le speranze vede l'impossibile e raggiunge l'impossibile”

COSA POTREMO INSERIRE?

- EMPATIA
- SOLIDARIETÀ
- CALORE
- PAURA
- CORAGGIO
- GIUSTIZIA
- SOFFERENZA
- SUPPORTI
- CONDIVISIONE
- APPoggio
- LIBERTÀ
- SPERANZA
- AUTENTICITÀ
- COMPRESIONE

IL CANCRO PER I FAMILIARI

PERCHÉ IN GRUPPO?

oggi sono oggetto di interesse per molti specialisti, perchè si tratta di figure che svolgono un ruolo fondamentale anche per il buon esito della cura.

Nel caso in cui il familiare sia il partner, le possibili direzioni in cui si affronta questa esperienza sembrano essere due: comportamenti di *avvicinamento* e di *allontanamento*. In alcuni casi la coppia già molto intima e coesa incrementa il legame che diventa una risorsa importante per affrontare le situazioni difficili, trovando nell'intimità e nell'affetto una risorsa potente e creativa. Talvolta questo avvicinamento sembra invece essere dettato più da una posizione di "sacrificio" del partner non ammalato, che sente l'impegno e il dovere affettivo di dedicarsi all'altro in modo totale. Tale dedizione si accompagna a un sentimento di fatica che può diventare insostenibile quando la situazione peggiora.

Al contrario i comportamenti di allontanamento si hanno più frequentemente nelle coppie con un rapporto già incrinato prima della malattia e deriva in genere dalla difficoltà di tollerare il dolore e la paura. Tali comportamenti fanno certamente parte del modo di vivere le vicende traumatiche che mette a dura prova entrambi e assegna loro compiti diversi.

Nel caso in cui il familiare sia un genitore, la situazione è alquanto diversa, soprattutto se si parla di madri. Ci sono madri che si mostrano forti e in grado di sostenere i figli nel momento difficile delle terapie. Altre che non riescono a mascherare del tutto preoccupazione e dolore assumendo atteggiamenti deprimenti di cui non si rendono conto. Ma possia-

Nel momento in cui viene comunicata la diagnosi di cancro sono molte le emozioni che prendono il sopravvento: rabbia, paura, angoscia, sentimento di vuoto. Esse spesso influiscono sui familiari o sulle persone che sono vicine a chi si è ammalato che vivono il loro essere impotenti davanti a un destino che si presenta incerto.

Le condizioni dei familiari, chiamati anche *caregiver*, un tempo non venivano prese in considerazione ma

mo vedere anche madri che mantengono un livello di negazione perchè è troppo difficile stare di fronte al proprio figlio e non poter fare nulla.

Fratelli e sorelle tendono a comportarsi con lo stesso stile che avevano prima della malattia. Se, ad esempio, avevano sempre assunto il ruolo di coloro che si prendono cura, che fanno da tramite nelle relazioni, ad esempio con le figure genitoriali, continueranno a farlo anche in questa situazione spinti da una motivazione ancora maggiore. E probabilmente cercheranno di avere un ruolo di "intermediario" anche nella relazione medico-paziente.

L'attenzione a queste situazioni riguardanti i caregiver ha portato in questi anni a strutturare percorsi di sostegno di gruppo specifici per loro. Lo scopo del gruppo di sostegno psicologico è di rendere i partecipanti più consapevoli delle condizioni di accudimento e della necessità di mantenere un'area di benessere e di libertà individuale perchè recuperino le risorse emotive per poter reggere la fatica del ruolo in cui la situazione di malattia del proprio caro li ha messi.

Nel gruppo ciascuno può raccontare la propria storia, condividerla con gli altri partecipanti non sentendosi più soli in questo difficile percorso.

I partecipanti hanno la possibilità di vivere uno spazio per se stessi, anche se sono lì per la persona a cui tengono. Uno spazio dedicato a loro che possono riempire di emozioni, paure, dubbi, desideri, evasioni e tutto ciò che li può aiutare a portare energia buona, pulita, all'interno della relazione che vivono con il proprio caro.

Lo spazio emotivo di accoglienza che si apre all'interno dei gruppi facilita lo stabilirsi di sentimenti di confidenza e di fiducia che permettono di esprimersi, parlare di se e accomunarsi con chi vive la stessa esperienza.

La persona ammalata, quando le viene dato uno spazio di riflessione per organizzare nuovamente la pro-

pria vita lo fa e si prende i propri spazi, mentre spesso accade che chi le sta accanto non riesca a farlo, perchè si mette a disposizione del proprio caro, assumendo, a volte, un ruolo di dedizione totale e di sacrificio, dimenticandosi di se stesso.

E' importante che il caregiver mantenga il proprio equilibrio, perchè se investito da sentimenti eccessivi di inadeguatezza, invece di risultare una risorsa per la persona ammalata, può finire per aumentare i problemi e i disagi in una situazione già complessa.

Quindi il caregiver deve essere aiutato a trovare del tempo da dedicare a se stesso, mantenere delle relazioni sociali e, se necessario, chiedere aiuto a sua volta.

In generale è importante non dimenticare che il benessere del caregiver è fondamentale anche per il benessere della persona ammalata.

Quindi le persone colpite dal tumore e i loro caregiver devono essere aiutati a vedere il "qui e ora" riattivando la speranza che consente di orientarsi nuovamente alla vita.

Stiamo pensando ad organizzare anche in Associazione un percorso di sostegno di gruppo per i familiari presso la nuova sede di Caravaggio, chi fosse interessato può rivolgersi al Servizio di Psiconcologia dell'Ospedale di Treviglio, tel.3630424617 .

**Tutte le informazioni,
le iniziative e le riviste
sono sul nostro sito
www.amigidigabry.it**

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



SPAZIO TERRITORIO

“Lo sport a Treviglio: il C.S.T.”

ANNO 1900 • Squadra vincitrice della COPPA CITTÀ DI TREVIGLIO



Foto rilevata da Wikipedia

Prima fila in alto: Mario Mauri - Gino Della Torre - Arturo Zanconati - Mario Zanconati - Seconda fila: Paolo Alberti - Aristido Della Torre - Decio Motri - Terza fila: Nino De Vecchi - A. Ferrati - Luigi Maronzi - L. Loria - L. Banti

Opera di cui il giornale offre il risultato, riportando alla memoria le tappe, belle, curiose, si parla anche di una certa internazionale Milano e meno affascinanti dei momenti di difficoltà.

Il Circolo Sportivo Trevigliese, nasce nel 1907, fondato da alcuni giovani trevigliesi capitanati da Mario Zanconati.

L'idea è quella di creare non solo una società con finalità a livello calcistico ma capace anche di svolgere una serie di attività che spaziano dall'escursionismo ad interventi culturali e sociali.

In sostanza un apporto a più livelli a favore della gioventù locale.

Quando la redazione del nostro giornale “Amici di Gabry” decide che il mio compito per il 2015 è quello di ricordare lo sport trevigliese, l'idea mi affascina da subito, convinto assertore, come sono da sempre, che lo sport è e deve essere uno dei fattori positivi per la crescita sana del territorio.

Data la nostra convivenza con oncologia, ricordo che lo sport è spalla della salute e, credo, anche fattore di recupero della stessa.

Vado subito sul sito del CST Trevigliese (cui sono grato), leggo la pagina di storia e mi dedico alla sua rielaborazione ed approfondimento.

Nei primi anni del secolo, il C.S.T. si iscrive al campionato lombardo di terza categoria.

Particolare curioso e stimolante, allo stesso campionato, partecipa anche un'altra realtà locale, il “Collegio Facchetti”, istituto di grande prestigio frequentato da personaggi aristocratici del tempo.

La squadra non è una meteora, cresce progressivamente, organizzando vari tornei in ambito locale, fino ad arrivare all'iscrizione ai campionati regionali lombardi avendo un campo proprio, cosa non comune all'epoca e sintomo di buona autonomia finanziaria.

Quando nel 1910 partecipa ufficialmente al campionato di terza catego-

ria, rappresenta l'unica compagine bergamasca iscritta a manifestazioni ufficiali cui solo due anni dopo si aggiunge l'Atalanta.

Prima della Grande Guerra milita nei campionati lombardi di Terza Categoria e Promozione.

Nel 1919, alla ripresa dei campionati dopo la sospensione bellica, la Trevigliese ha la possibilità di giocare l'accesso alla Prima Categoria, massimo livello della scala gerarchica F.I.G.C. dell'epoca, in uno spareggio promozione contro un'altra squadra da poco giunta al campionato di Promozione: il Monza.

Lo spareggio si gioca il 5 ottobre 1919 e vede prevalere i bianco-celesti che ottengono una storica promozione

Dopo la prima guerra mondiale il C.S.T. partecipa al campionato di Prima categoria lombarda, nello stesso girone in cui milita l'Internazionale FC di Milano che viene arginata in quel di Treviglio con uno spettacolare 3 a 3.

La società cresce sino a salire in Prima divisione dove rimane fino al 1938.

Da qui inizia una fase di inattività che coincide con il periodo bellico, ma dopo la Seconda Guerra Mondiale la Trevigliese riprende tra alti e bassi il suo cammino:

Campionato dilettantistico

serie C

campionati interregionali di promozione

Prima divisione

Promozione nazionale dilettanti.

Dal 1960 inizia forse la fase più bella ed entusiasmante: 5 campionati di serie D, tra cui quello del 1964-65, vinto con 8 punti di vantaggio sul Bolzano:

la Trevigliese approda in Serie C.

I trevigliesi amanti del calcio ricordano con nostalgia quegli anni in cui il C.S.T. si cimenta ad alti livelli, riempiendo le tribune di tifosi che aiutano a portare la squadra a 4 salvezze consecutive.

Il ritorno in D nella stagione 1969-70.

Dopo questo indimenticabile periodo, inizia una fase altalenante tra la serie D e le categorie inferiori.

Nella stagione 2006/2007 il CST, mentre festeggia il raggiungimento dei 100 anni di storia, sfiora per un soffio la promozione in Serie D, perdendo la partita di andata a casa del Base 96 per 1-0 e pareggiando il ritorno in casa col risultato di 0-0.

Nel 2007 il CST si ristruttura completamente, l'obiettivo è quello duplice:

riportare la Trevigliese in categorie importanti valorizzare i giovani.

Torna, in sostanza in primo piano la finalità sociale, accanto a quella agonistica, scopo che, con i tempi che corrono per i nostri giovani diventa sempre più in sintonia con la necessità che lo sport dia un contributo allo sviluppo sociale del territorio.

Nell'occasione
ricordiamo
Battista Cavaletti
la bandiera
trevigliese di quegli
anni gloriosi

Durante Domenico
Volontario
dell'Associazione
"Amici di Gabry"



“I cibi salva-prostata”



Dopo i 45-50 anni gli uomini sono più soggetti ad un aumento di volume della prostata e a forti infiammazioni, spesso complicate da infezioni delle vie urinarie. Questi disturbi, se trascurati, possono degenerare in tumori.

Il tumore della prostata è uno dei tumori più comuni nei Paesi ricchi, nella sua eziopatogenesi si riconoscono, oltre a cause genetiche, anche cause ambientali dal momento che l'incidenza di cancro prostatico differisce nelle varie parti del mondo.

Uno dei fattori ambientali che più influenzano la comparsa di questa patologia è la dieta, che può agire in diversi modi, sia favoriti che protettivi. Infatti, il pericolo di tumore può diminuire se fin dalla giovane età l'alimentazione è ricca di vitamine, minerali e povera di grassi.

È importante consumare alimenti ricchi di sostanze antiossidanti e bere almeno due litri di acqua al giorno, per evitare il ristagno delle urine e quindi ridurre il rischio di infezioni alle vie urinarie.

Per alleviare la prostatite con una corretta alimentazione è importante evitare i cibi speziati e troppo salati. Gli alimenti che contengono, per esempio, peperoncino, pepe o altre salse piccanti, oppure con una forte

aggiunta di sale, peggiorano i sintomi della prostatite. Il peperoncino, considerato da sempre un alimento afrodisiaco, rientra tra gli alimenti dannosi per la prostata, mentre l'aglio, è un potente antibiotico naturale. Per una corretta alimentazione, l'ideale è scegliere alimenti freschi e non lavorati come frutta, verdura, cereali integrali, zenzero, soia, noci, olio d'oliva e pesci ricchi di omega-3 (salmone, tonno, sardine o sgombri). Importanti per la dieta salva-prostata sono i semi di zucca, ricchi di fitosteroni e isoflavoni, gli spinaci, ricchi di Vitamina E e beta-carotene, il guava, frutto tropicale che contiene più lycopene dei pomodori. Eliminate anche gli zuccheri raffinati e i cibi fritti, ricchi di grassi saturi e colesterolo e fate attenzione ai latticini e ai cibi ricchi di calcio.

Limitare il consumo di alcol che ha un effetto negativo sulla prostatite perché provoca disidratazione, una situazione altamente controindicata per chi ne soffre.

Eliminare la caffeina, come caffè, cioccolato, coca-cola, the e altre bevande gassate che possono causare irritazione e disidratazione.

Fare attenzione agli alimenti che causano allergie o intolleranze alimentari, sembra infatti che le allergie possano essere causa di malattie croniche come la prostatite non batterica.

Mangiare molto pomodoro e salsa di pomodoro che contiene molto lycopene, un carotenoide essenziale nella protezione della prostata.

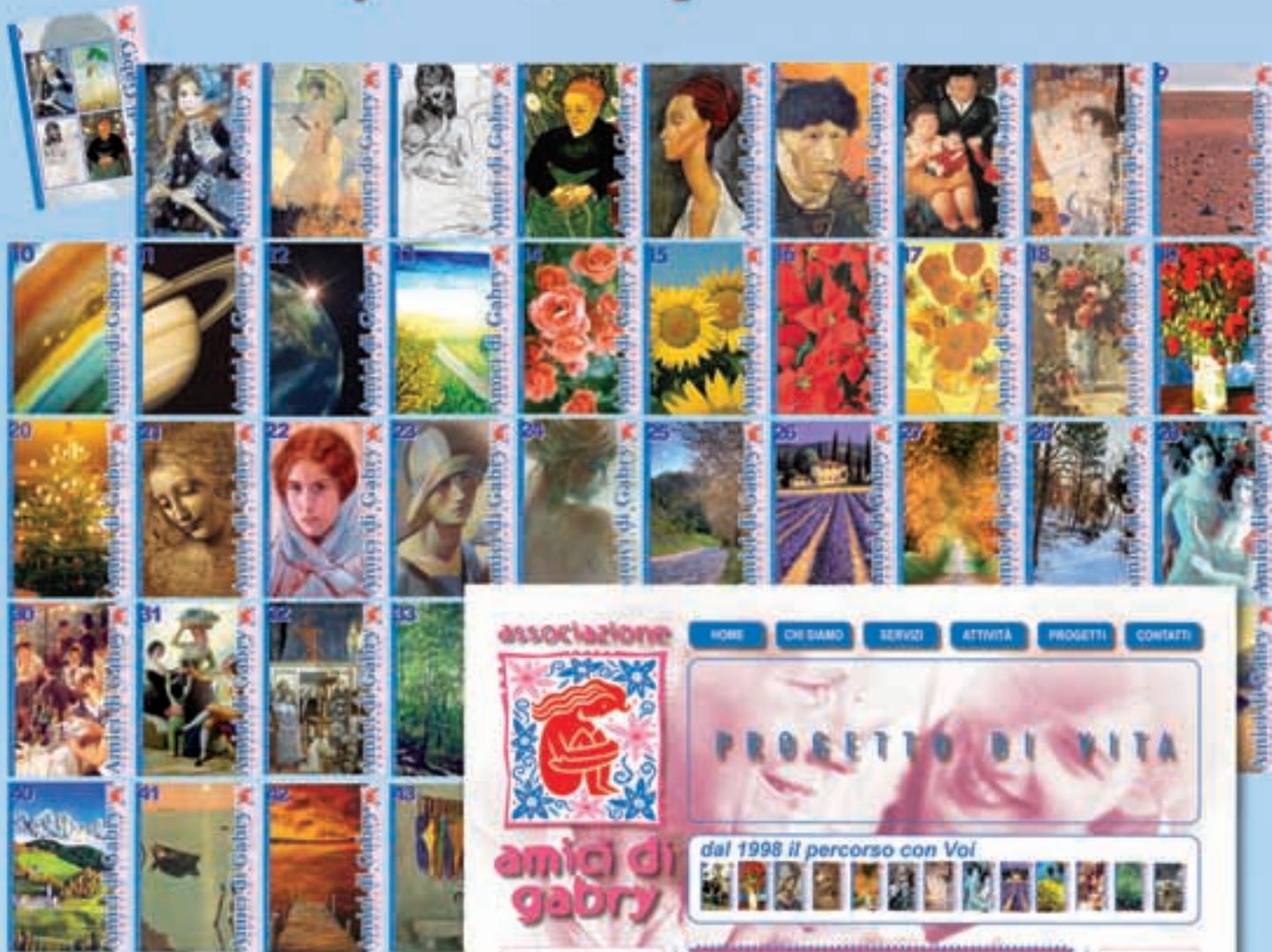
Mangiare cibi ricchi di vitamine, sali minerali, proteine e fibre, come la Vitamina C (antiossidante che aiuta nella guarigione), la Vitamina E (antiossidante che migliora il sistema immunitario), il Selenio (oligominerale che potenzia l'effetto della vitamina E) e lo Zinco (minerale che migliora l'integrità del tessuto prostatico e la sua capacità di prevenire le infezioni).

Questi sono consigli per una corretta alimentazione, naturalmente le quantità e le calorie vanno personalizzate in modo soggettivo, ma è importante chiedere sempre al medico una dieta personalizzata.

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



Amici di Gabry dal 1998 il percorso accanto a Voi ...



**16 anni
insieme**

*Amicizia, assistenza,
consulenza, formazione e informazione.*

*Per sostenerci,
per ricevere la rivista a casa tua,
per partecipare attivamente
alle nostre iniziative:*

*Tel. 0363 305153
c/c postale: 16386245*

associazione

[HOME](#)
[CHI SIAMO](#)
[SERVIZI](#)
[ATTIVITÀ](#)
[PROGETTI](#)
[CONTATTI](#)

amici di gabry

PROGETTO DI VITA

dal 1998 il percorso con Voi

**SPORTELLO
> AMICO <**

- INFORMAZIONI
- CONSULENZA MEDICA
- CONSULENZA SPECIALISTICA
- CONSULENZA FARMACOLOGICA
- CONSULENZA LEGALE
- SERVIZI DI AUTO-aiuto

> 0363 305153 <
Via Orsano, 20
24047 Treviso (Bg)
info@amicidigabry.it

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

Dona il 5x mille
un gesto che non ti costa
02645050168

Sostenitori
Associati

VOLONTARIATO

EDIZIONI

CONCORSO LETTERARIO

LA STAGIONE TEATRALE

DALLA VOSTRA PARTE

Contattaci su:

Eventi

Domenica 12 giugno 2011
10° Amici di Gabry Green Day
nel parco del Roccolo a Treviso.

Editoriali

Donare è meglio che ricevere?
Nell'anno appena iniziato l'Associazione ripropone il IX premio letterario "Percorsi e Parole" con un rinnovamento importante dal punto di vista ...

Spazio Scientifico
Hospice Treviso/Le Perle
Ritorniamo sulla nostra rivista a parlare di Hospice cercando di rispondere alla prima e fondamentale domanda: Perché un Hospice? ...

Spazio Ricordo
Reintegrazione femminile a Treviso
Il tumore mammario è, come noto, una patologia grave e frequente nella popolazione femminile ...

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS - Via Maffei, 125 - 24045 Fara G. d'Adda (Bg) - P.IVA/C.F. 02645050168

... nel 2015 il cammino prosegue ...



AMICI DI GABRY - ONLUS

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

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione per problematiche inerenti alla malattia.

Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

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

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

VUOI FINANZIARCI? ECCO COME:

Sostienici senza spendere

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

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

Per sceglierci dovrai indicare il codice fiscale dell'associazione.

02645050168

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

"Più dai meno versi".

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

Le quote associative ammontano a:

15,00 per i soci ordinari,

150,00 per i soci sostenitori

Per effettuare un versamento scegli una di queste modalità:

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

SE HAI BISOGNO DI ULTERIORI CHIARIMENTI

CHIAMA IN SEDE AL NUMERO 0363 305153

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

Sede Associativa: viale Oriano, 20 - Treviglio