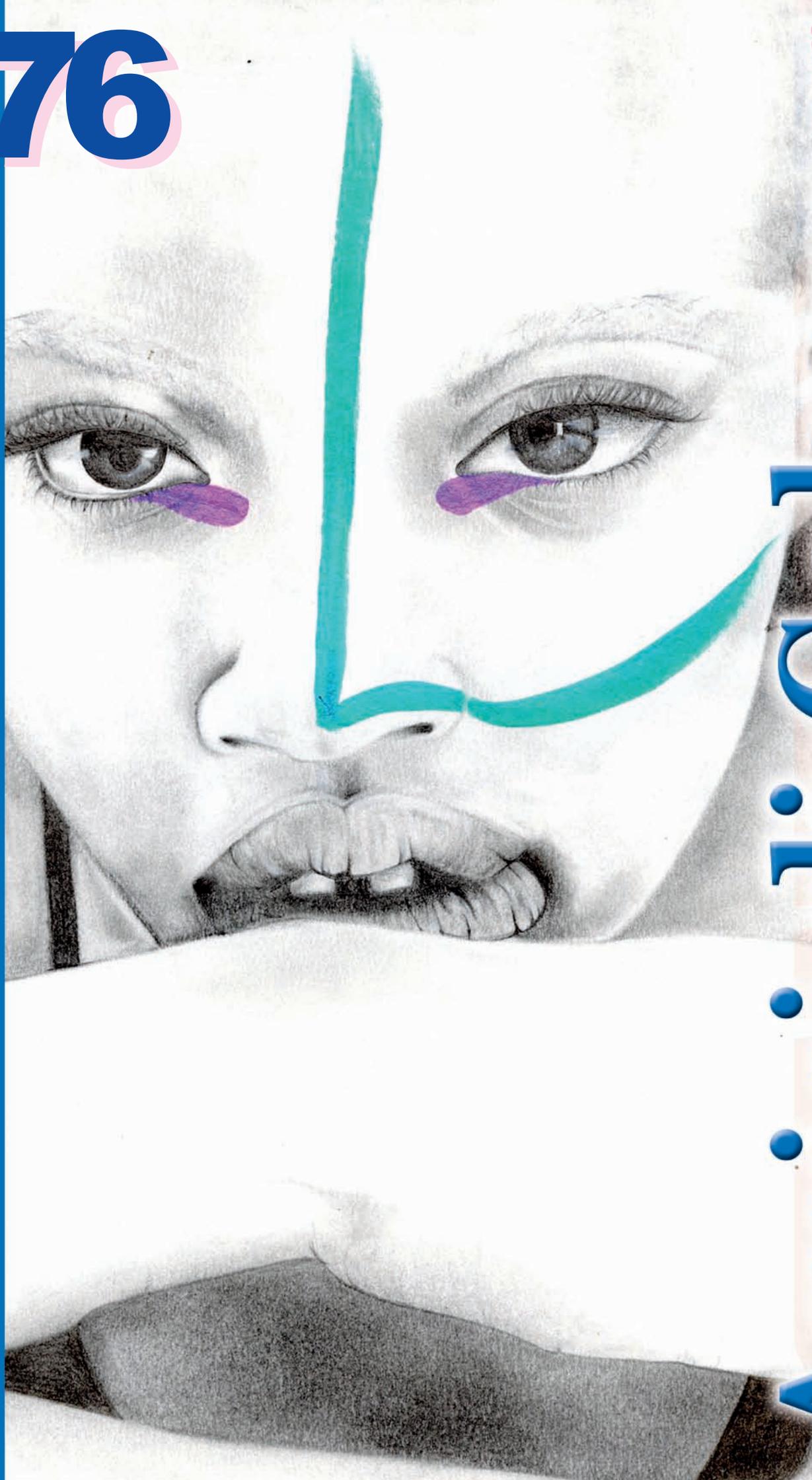


Anno XX - n. 76 - Dicembre 2021 - Periodico Trimestrale - Spedizione Poste Italiane S.P.A. - c/c 16386245

76



Amici di Gabby

PROGETTO DI VITTA

**“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



MORESCHI
CHIUSURE INDUSTRIALI



Tipocarto

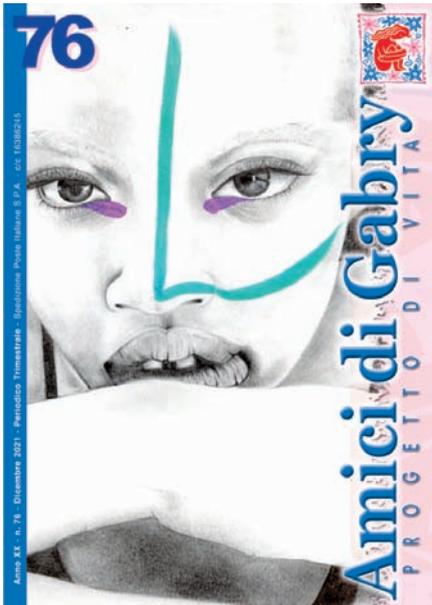


COLOMBO FILIPPETTI



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

76



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

COMITATO SCIENTIFICO

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

COMITATO DI REDAZIONE

Cabiddu Mary
 Luciani Andrea
 Ceruti Emanuela
 Mara Ghilardi
 Karen Borghonovo

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

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

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
 Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO

REALIZZAZIONE GRAFICA

Venturini Fiorenzo - Treviglio

STAMPA

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

EDITORE

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

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
 Tribunale di Bergamo

ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"AC-DC"	●
<i>Angelo Frigerio</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"Il tumore della mammella nella donna anziana"	●
<i>Dott. Sandro Barni</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Insieme è piu facile nel nostro centro di Caravaggio"	●
SPAZIO TECNICO	8
"Nuovi farmaci orali nel trattamento del tumore della mammella avanzato ormonosensibile"	●
<i>Dott.ssa Mariachiara Parati</i>	
SPAZIO TERRITORIO	10
"Tra Soncino e Soresina, località 13 ponti, ben tredici navigli si scambiano le acque"	●
<i>Luigi Minuti</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	12
"Il libro dei commenti"	●
<i>Dott.ssa Emanuela Ceruti</i>	
SPAZIO CULTURA	14
"La sartina di Rivalta"	●
<i>Giuseppe Bracchi</i>	
SPAZIO BENESSERE	16
"Mindfulness in giardino"	●
<i>La redazione</i>	

DICEMBRE 2021

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

PRODUZIONE E VENDITA DIRETTA DI
IDROPITTURE E SMALTI PER EDILIZIA



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

www.muracril.com



AC-DC

Partiamo dall' inizio: come va?

Il periodo da quando è cominciata la pandemia è stato lunghissimo e non si capisce ancora come andrà a finire, abbiamo superato due lockdown (2020/2021) però tutto sommato tra vari cambiamenti, mascherine, vaccinazioni e regole siamo riusciti a stare a galla.

Oserei definire la nostra attività con parametri storici: AC e DC avanti covid e dopo covid... è cambiato tutto!!! Però la vita va avanti e reincominciamo a programmare.

Direi che anche la nostra attività di Associazione è mutata però abbiamo mantenuto i servizi essenziali: prevenzione (due sole uscite del giornale, niente feste di aggregazione) ma presenza nelle scuole (a distanza ed in presenza) e rispetto degli accorgimenti di sicurezza nei confronti dei pazienti.

Niente prelievi domiciliari ma si ai trasporti per radioterapia e chemioterapia, tutto nel rispetto delle sicurezze richieste dall' ospedale.

L'attività della sede di Caravaggio non è mai cessata... anzi grazie alla Dott.ssa De Agostini è incrementata con molto coinvolgimento da parte di tutti i volontari per le attività non programmabili.

Comunque debbo fare un grande ringraziamento a tutti quanti ci sono stati vicini: 680 preferenze nell' assegnazione del 5 per mille non sono scherzi... anzi confermano come la gente ci vuole bene.

Ebbene anche dopo il covid il giornale si darà tematiche nuove e moderne: affronteremo questi argomenti:

- cosa è successo
- l'oncologia dopo il covid
- la vaccinazione per i pazienti
- la telemedicina
- oncologia domiciliare.

Mi sembra tutto intrigante!

Angelo Frigerio
Direttore responsabile.
Presidente
dell' 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
ASST - Bg Ovest
Ospedale di Treviglio
Lunedì, Mercoledì e Giovedì
dalle ore 9,30 alle 11,30
Tel. 0363 424739

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

COLLABORAZIONE

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

ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY" ONLUS

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

c/c postale 16386245

“Il tumore della mammella nella donna anziana”



Negli ultimi numeri del nostro giornale sono stati pubblicati vari articoli sul tumore della mammella. Si è parlato di tutto il percorso clinico che è reso possibile dalla presenza della Breast Unit, un fiore all'occhiello della nostra ASST, per cui la donna viene accolta è accompagnata dal momento dello screening alla accoglienza fino alla guarigione.

Un discorso a parte meritano le donne anziane che così sono considerate non solo in base alla età anagrafica (in genere sopra i 70 anni) ma anche alle condizioni psico-fisiche e sociali. Questo significa che le pazienti sin dall'inizio devono essere valutate in modo particolare dai medici che tengono conto delle malattie concomitanti, dei trattamenti in corso, delle capacità funzionali e cognitive e della situazione familiare. In base a questa valutazione si può capire lo stato di salute della donna: se è buono può seguire il percorso solito. Se invece si scopre che è “fra-

gile” necessità di una maggiore attenzione soprattutto se deve essere sottoposta a cure impegnative e potenzialmente tossiche.

Si parla oggi di Oncologia Geriatrica, che non è una nuova specialità, ma la consapevolezza da parte di molti oncologi della necessità di conoscenze ulteriori o se possibile della strutturazione di team multidisciplinari (oncologo-geriatra- chirurgo-radio-terapista- psicooncologo-infermiere-assistente sociale ecc) all'interno dell'Ospedale che si prendano cura in modo globale della paziente anziana.

In genere, salvo casi rari, non ci sono controindicazioni alla chirurgia, che ha ormai raggiunto una ottima personalizzazione anche grazie ai progressi della anestesia. E' ingiusto credere che la chirurgia conservativa e/o l'intervento di chirurgia plastica debba essere riservato solo alle donne giovani: la bellezza non ha età, come pure il diritto a sentirsi sempre donna fino in fondo.

La radioterapia è particolarmente utile sia dopo gli interventi conservativi (es. la quadrantectomia) sia per il trattamento del tumore quando non sia possibile la chirurgia o infine quando purtroppo la malattia ha colpito organi come l'osso dove provoca dolore e che si giova moltissimo del trattamento radiante. Le attuali tecniche radioterapiche permettono di ottenere ottimi risultati senza perdere di vista l'estetica.

I problemi più rilevanti sono legati alle terapie mediche e soprattutto alla chemioterapia.

Intanto vorrei sfatare un pensiero comune che è quello di credere che il tumore nell'anziana è meno aggressivo che nella giovane. È certamente vero che più del 70% dei tumori mammari nelle donne con più di 70 anni sono sensibili alla terapia ormonale ma certamente resta una discreta quota che trova ancora indicazione alla chemioterapia. L'opportunità della mappatura genica, in una discreta quantità di tumori mammari, già descritta in articoli precedenti e messa a disposizione gratuitamente da circa due anni da Regione Lombardia, permette, anche nell'anziano di risparmiare la chemioterapia in quasi il 50% dei casi, con un grande beneficio in qualità della vita per le donne.

L'ormonoterapia rimane comunque l'arma più usata sia come trattamento precauzionale, dopo l'intervento chirurgico, sia quando purtroppo la malattia arriva alla fase metastatica. In questi casi, in associazione agli ormoni tradizionali (gli inibitori della aromatasi) abbiamo oggi a disposizione altre sostanze, gli inibitori delle cicline, che, pur non essendo chemioterapici, mostrano una potenza e una efficacia molto elevata anche in casi di plurime metastasi anche ad organi come il polmone o il fegato.

Non mi soffermo sul fatto che tutti i farmaci "target" di cui si è trattato in articoli precedenti e che hanno rivoluzionato in senso migliorativo la terapia delle pazienti portatrici di particolari recettori (Her-b 2) sono assolutamente sicuri ed efficaci nella donna anziana. Questi farmaci sono privi di gravi tossicità e la loro disponibilità sta aumentando rapidamente.

Arriviamo ora alla tanto temuta chemioterapia. Quando è necessaria, dopo gli opportuni accertamenti, deve essere fatta. Anche qui ci sono

buone notizie: nuovi farmaci chemioterapici meno tossici, l'uso di un solo farmaco invece che schemi di combinazione, terapie di supporto (antivomito, ferro, antidolorifici, fattori di crescita per i globuli rossi e bianchi, supporto psicologico ecc.) rendono la cura molto più accettabile ed ugualmente efficace.

Vorrei sottolineare che i miglioramenti che abbiamo ottenuto sono legati sia ai progressi tecnologici e farmacologici delle cure a disposizione ma molto è dovuto al nuovo modo di lavorare in team all'interno del percorso aziendale che come ho detto è magnificato nella "breast unit".

In conclusione vorrei ribadire come oggi dobbiamo avere la convinzione che tutti i pazienti possono essere curati, al di là della età e delle condizioni generali, si tratta di valutare cosa e quanto si può fare. L'età non può e non deve essere un ostacolo ma una condizione che merita una attenzione particolare. Nessuna deve essere lasciata sola.

Sempre seguita con grande interesse e attenzione l'attività di Prevenzione ai Giovani nelle scuole con il dott. Marco Cremonesi dal 25 Ottobre al 3 Novembre all' Istituto Don Milani di Romano 2 ore di incontri con 13 classi quinte su prevenzione, educazione alla salute e stili di vita

Sandro Barni
Oncologo
Unità Oncologica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Insieme è più facile”



Nel nostro centro di Caravaggio attività di sostegno psicologico con la dott.ssa Giusy De Agostini

Da anni l'associazione “Gli Amici di Gabry” offre un sostegno psicologico gratuito a tutti i pazienti oncologici, ai loro familiari e negli ultimi tempi anche ai pazienti con malattie neurodegenerative e ai loro cari.

Queste malattie esigono uno sforzo costante e ripetuto di adattamento. Il supporto psicologico mira a raggiungere quest'ultimo e ha l'obiettivo di garantire l'integrità del paziente, di affrontare i disturbi che si possono modificare e di integrare quelli che invece non si possono cambiare. In ciascuna fase della malattia, infatti, le reazioni psicologiche di una persona sono il risultato di un'integrazione complessa tra il ricordo delle esperienze passate, la percezione della paura futura e le risorse personali disponibili. Ansia rabbia e depressione sono reazioni normali del paziente alla malattia e alle nuove situazioni a cui si dovrà adattare. Parliamo così di Resilienza.

La resilienza in psicologia è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o una difficoltà. Di fronte ad una grave patologia è considerata “resiliente” la persona che dimostra di reagire in modo positivo ed efficace a tutto ciò che deriva dalla diagnosi traumatica, mostrando una migliore risposta alle cure e vivendo questa esperienza anche come occasione di crescita personale.

La resilienza non è una caratteristica solo individuale e la persona resiliente non è quella che “ce la fa da sola”, che è forte e non mostra debolezze, anzi l'aspetto chiave della resilienza è proprio la relazione, con la persona a loro più vicina, il caregiver, il personale ospedaliero e spesso anche con i propri animali. Uno dei punti forza delle persone resilienti è il supporto sociale che funge da fattore protettivo consentendo al malato di attingere dalle relazioni le risorse utili ad affrontare le difficoltà nei momenti in cui le proprie sembrano essere esaurite.

Di seguito le parole scritte da un mio paziente che seguo da alcuni anni e che esprimono il suo sentirsi resiliente e l'importanza del caregiver in questo suo percorso.

“A dire il vero, finora non mi sono sostanzialmente mai chiesto nulla in riferimento alla mia, pre-sunta, capacità di reagire alla malattia, succedeva e basta.

Ripensandoci ora è una bella batosta ricevere una diagnosi di questo tipo! ma è stata vissuta, e credo sia questo il “semplice” segreto, giorno per giorno. All'inizio tutto sembra abbastanza sopportabile, qualche menomazione ma si reagisce mostrandosi forti, considerandosi eroi ma allo stesso tempo bisognosi degli altri. Ma poi cammin facendo tutti cominciano a guardarti e a trattarti in modo diverso e si cominciano a vedere e a sentire le difficoltà e i limiti della malattia, il proprio corpo che cambia, la stanchezza immotivata, la difficoltà a camminare...ci si accorge che tutto va pianificato in base al nostro “sentirsi”, così andare al ristorante, al bar o fare le cose che prima ci facevano stare bene diventa un'impresa e cosa importante è accertarsi che il nostro caregiver abbia voglia di venire (o che se la faccia venire) con noi perchè l'altro diventa spesso essenziale....

Così appuntamenti di sollievo come la danza, l'università della terza età, la biblioteca, la visita agli amici non risultano più facili da affrontare da soli. E così più o meno velocemente si può rischiare di diventare metodici abitudinari con tutti i giorni uguali.

Ma attenzione, è in questo momento che entra in campo la resilienza, che è naturalmente in noi...come? con la nostra forza e con la forza del caregiver, e con l'aiuto di quanti fanno il tifo per noi, cercando di fare il più possibile per rimanere in attività, fare progetti realistici, cercando di vivere e non di sopravvivere: così leggere libri di cui si era solo sentito parlare, affrontare materie sconosciute, dedicarsi a degli hobby accantonati negli anni, o rimanere in società, cioè, circondarsi di amici e di persone che ci comprendono e che ci fanno stare bene, può essere d'aiuto per non apparire o sentirsi troppo “orsi”. Certo che senza la volontà del proprio caregiver non si può andare lontano. Già forse è proprio questo....lo sforzo più considerevole lo si deve dedicare a cosa scegliere e a cosa chiedere: e non è uno scherzo per chi come me fu pronto a tutto senza chiedere nulla a nessuno.

S.Limonta

"Pop Art Oncologica" per Amici di Gabry



Ritratti a tema sviluppati dagli studenti della 4^a F
dell' Istituto di Istruzione Superiore Statale
LICEO ARTISTICO "S. WEIL" TREVIGLIO

4^a RASSEGNA

Rebecca Perletti



Gloria Venezia



Claudia Ravasio



Luca Matarazzo



Leonardo Contardi



Giorgia Meloni

“Nuovi farmaci orali nel trattamento del tumore della mammella avanzato Ormonosensibile”



Il tumore della mammella è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile, in cui circa un tumore maligno su 3 è un tumore mammario indipendentemente dalla fascia d'età. Nonostante i progressi in termini di prevenzione, diagnosi e terapie il tumore della mammella avanzato rimane un importante problema di salute pubblica e la sua evoluzione dipende da numerosi fattori tra cui l'estensione di malattia e le sue caratteristiche. Le neoplasie mammarie sono patologie molto diverse tra loro e possono

essere suddivise in sottogruppi (luminale A e B, HER2, basale) sulla base dell'espressione di profili di espressione genica e dell'espressione o assenza di alcuni recettori.

Le neoplasie più frequenti sono quelle che esprimono i recettori per gli ormoni femminili (estrogeni e il progesterone) con HER2 negativo, appartengono al sottogruppo LUMINALE e rappresentano circa il 70% dei tumori mammari.

Le terapie ormonali (farmaci che agiscono sui recettori degli ormoni o sugli stimoli da essi prodotti sulla crescita della cellula) rappresentano nella maggior parte dei casi il trattamento standard per la patologia mammaria ormonosensibile nello stadio avanzato, anche in presenza di metastasi a distanza, nonostante ciò le cellule tumorali possono sviluppare nel tempo una resistenza a questi farmaci e questo porta a un peggioramento della malattia.

Negli ultimi decenni la ricerca ha identificato nuove opzioni terapeutiche per prolungare o recuperare la sensibilità alle terapie ormonali, ritardare l'uso della chemioterapia, migliorare la sopravvivenza e la qualità di vita delle pazienti.

In questo scenario i farmaci che hanno dato maggiori risultati sono gli inibitori della chinasi 4/6 ciclina dipendenti (CDK 4/6inibitori) e sono il

palbociclib, ribociclib ed abemaciclib. Le ciclina e le chinasi ciclina dipendenti hanno un ruolo fondamentale nella replicazione e crescita delle cellule e nei tumori spesso la loro attività è amplificata, per questo i farmaci che le inibiscono hanno un importante effetto antitumorale e sono in grado di recuperare/migliorare la sensibilità alle terapie ormonali.

Gli inibitori delle chinasi ciclino dipendenti sono attualmente approvate nel trattamento del tumore della mammella avanzato con espressione dei recettori ormonali in associazione alla terapia con inibitori dell'aromatasi (letrozolo) o con fulvestrant .

Questi 3 nuovi farmaci sono entrati nella pratica clinica tra il 2015 e il 2017 e hanno rivoluzionato il trattamento del tumore della mammella avanzato sia di nuovo riscontro (ormone-naive) che già trattato e progredito a terapia ormonale in quanto hanno dimostrato di prolungare il tempo di progressione della malattia e la sopravvivenza globale rispetto alla sola terapia ormonale.

L'efficacia di questi farmaci è stata confermata sia nelle pazienti in menopausa che in quelle in premenopausa ed indipendentemente dalla sede delle metastasi (osso o visceri). Palbociclib (Ibrance), ribociclib (Kisquali) ed abemaciclib (verzenios) sono farmaci che si assumono per via orale per 21 giorni consecutivi (palbociclib e ribociclib) o quotidianamente (abemaciclib) in associazione a letrozolo o fulvestrant (farmaco a somministrazione intramuscolare).

Gli inibitori CDK sono farmaci molto ben tollerati, le tossicità maggiori sono la neutropenia (abbassamento dei neutrofili, una quota dei globuli bianchi) anemia (abbassamento emoglobina) nausea e affaticamento per il palbociclib e ribociclib, la diarrea, la nausea e l'anemia per l'abemaciclib.

Un altro farmaco biologico attivo in questo setting (tumore della mammella avanzato con recettori ormonali espressi ed HER2 negativo) in uso da anni è l'everolimus (afinitor).

L'everolimus in associazione all'inibi-

tore dell'aromatasi exemestane ha dimostrato di ritardare la progressione di malattia nelle donne in menopausa con tumore della mammella avanzato già trattate con terapia ormonale.

Anche l'everolimus è un farmaco orale che con l'exemestane si assume quotidianamente, i principali effetti collaterali sono l'affaticamento, l'infiammazione del cavo orale, la neutropenia e l'alterazione dei valori di glicemia e colesterolo.

Nel complesso i nuovi farmaci orali biologici (inibitori di CDK in primis ma anche everolimus) sono un'ottima strategia terapeutica per il tumore della mammella avanzato che esprime i recettori ormonali e negativo per HER2 in quanto efficaci e ben tollerati, permettono quindi di migliorare la qualità della vita e rimandare l'utilizzo del trattamento chemioterapico.

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

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

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

Mariachiara Parati
Oncologa
Unità Oncologica
ASST – BG Ovest
Treviglio



“Tra Soncino e Soresina, località 13 ponti, ben tredici navigli si scambiano le acque”

*Capolavoro assoluto d'ingegneria
idraulica e bellezza naturale*



**Genivolta – Località 13 ponti dove
i Navigli Civico, Pallavicino e
Vaccheti si scambiano le acque–
Foto L. Minuti**

Il territorio di pianura compreso tra i fiumi Serio ed Oglio, agli albori dell'Era cristiana, era coperto da una grande foresta di latifoglie entro la quale i due fiumi incidevano ampie valli terrazzate a cui versavano il loro contributo, non senza essersi impaludati e dispersi in numerosi acquitrini. E' stato il caparbio, secolare, lavoro fisico ed intellettuale dell'uomo ad ottenere le migliori condizioni di ambiente e di vita facendo defluire le abbondanti acque dalle aree paludose ed arrivarne nella giusta quantità in quelle altrimenti siccitose.

Oggi di quel paesaggio resta un toponimo: il lago Gerundo che sta ad indicare, più che un unico specchio d'acqua, il susseguirsi di zone palustri alle quali si inframmezzavano i più alti e salubri boschi di querce. Già in età romana, a partire da I secolo avanti Cristo, iniziò il disboscamento e la colonizzazione di limitate parti del nostro territorio, ma l'opera sistematica di bonifica partì più tardi, dai monasteri cistercensi (a nord quelli di Pontida e San Paolo d'Argon, a sud quelli di Cerreto e Chiaravalle) per continuare e concludersi con la grande espansione economica dell'età comunale e signorile.

Ai duchi Sforza di Milano risale la concessione di derivare, a Canonica, la roggia Vailata: Leonardo ne immortalò più tardi il manufatto di presa negli schizzi per la sistemazione dell'Adda. Intanto i Cremonesi,

che già disponevano dell'acqua del Naviglio Vecchio di Isso e Barbata, aprivano (nella prima metà del XIV secolo) la bocca del Naviglio Civico a Calcio ottenendo nuova alimentazione dall'Oglio e iniziando perciò la disputa che li opporrà per secoli ai Bresciani. Il Comune di Crema, poco dopo aggiungerà alla roggia Misana la concessione di estrarre dall'Adda, a Cassano, le acque del Canale Retorto a rimpinguamento della roggia Comuna.

Il Tormo, tra Pandino ed Abbadia Cerreto, aveva già ottenuto la sua sistemazione idraulica ad opera dei monaci citati monaci benedettini. Nel XV secolo le grandi proprietà terriere non mancavano di bonificare fondi e di addurvi fresche acque irrigue: così i Pallavicino con i Navigli Grande e Nuovo e la roggia Pallavicina, i Secco con la Calciana e l'Antegnata nel soncinese, i Borromeo ed i Trivulzio con le rogge Borromea ed Archetta (dal nome del marchese Giovanni Battista Archetti sposo di una Trivulzio), sulla sponda sinistra del fiume Serio.

L'Alchina, roggia di antica nobiltà cremasca (iniziata nel XIV secolo dai fratelli Alchini di Crema) ricavata da un fontanile tra Fornovo e Mozzanica, verrà ultimata nel suo ultimo tratto sotto il dominio veneto.

I Fontanili, sempre più intensamente sfruttati secondo le tecniche introdotte dai saggi monaci, infittirono la rete idrografica rendendola sempre più complessa ed intercomunicante, fatta di opere di presa, di prati baulati. Ad essi si aggiungono il sistema dei colatori che captano le acque spogliate ed esuberanti per distribuirle a valle.

Ma l'opera idraulica maggiore nell'ambito del fiume Oglio fu realizzata dai cremonesi a Tomba Morta di Genivolta, poco sotto Soncino in direzione Soresina, dove si costituì un nodo idrografico, unico in Lombardia, vedere per credere, su cui convergono tutte le acque che dal nord scendono ad irrigare la provincia di Cremona sino al Po.

Su Tomba Morta località 13 ponti convergerà anche l'ultima grande opera che completa l'idrografia tra il Serio e l'Oglio: il canale Marzano-Vacchelli. Da Ovest ad Est, partendo

da Marzano di Merlino, nel Lodigiano, il grande canale convoglia 38,5 metri cubi d'acqua al secondo estratti dal fiume Adda, taglia trasversalmente tutte le rogge del cremasco, sifona la statale per Bergamo, supera il Serio in ponte canale e giunge a Genivolta. Il suo taglio completerà, come effetto collaterale, la bonifica di quello che, a fine Ottocento, rimaneva della vasta zona umida a nord-ovest di Crema: il Moso.

Alle 'Tombe Morte', grazie a ingegnosi manufatti di ingegneria idraulica, stratificatisi dalla fine dell'Ottocento - chiuse, navazze, salti d'acqua, scolmatori -, s'incrociano oltre ai due Navigli, molte altre rogge beneficiarie mentre, come ricordato, il Marzano-Vacchelli termina la sua corsa conferendo a questi le sue acque. Le 'Tombe Morte' - come scrive il **Touring Club in Guide d'Italia 'Cremona e Provincia' a pagina 73:** "costituiscono un vero e proprio Ecomuseo: un grande pannello esplicativo illustra, attraverso schemi e riproduzioni di cartografie storiche, l'evoluzione di questo insieme di mirabili opere dell'ingegneria idraulica, risalenti dai tempi del Medioevo comunale fino ai nostri giorni. Oltre a questo aspetto, il luogo riveste un eccezionale motivo di attrazione naturalistico escursionistica: più che mai il modo per godere appieno della sua singolarità è quello di visitarlo a sé stante percorrendo una delle due piste ciclabili della provincia cremonese che proprio qui si incrociano: quella già citata del corso del Canale Marzano-Vacchelli e quella delle Città Murate, che collega Soncino a Pizzighettono.



Luigi Minuti
Storico e amante della
nostra "bassa"



“Il libro dei commenti”



Affrontare la malattia tumorale è un'esperienza estremamente soggettiva, e le sensazioni ed emozioni che si possono provare cambiano da persona a persona. Inoltre le ripercussioni psicologiche variano anche nelle diverse fasi del percorso di malattia che l'individuo sta attraversando.

Alcuni pazienti tendono a “soffocare” e nascondere le proprie paure, altri, invece, fanno emergere le emozioni parlando con amici e parenti, con altri pazienti o privatamente nella stanza di terapia con lo psicologo.

La chiave che apre la porta della diagnosi, dell'assistenza e della terapia si chiama condivisione: essere aperti ed entrare in contatto con le proprie emozioni può aiutare le persone a sentirsi meno preoccupate.

La narrazione, ovvero ‘il raccontarsi’, permette di mettere ordine ed organizzazione nel proprio mondo interiore e di attribuire significati, anche nuovi, all'esperienza raccontata.

Ne è un esempio lo storytelling, in quanto atto del narrare: è il racconto della storia del paziente ed è utile in psicoterapia poiché fornisce un

migliore accesso alle esperienze emotivamente salienti.

In merito a questo tema, colgo l'occasione per condividere alcune esperienze, pensieri ed emozioni vissuti nell'ultimo anno dai nostri pazienti e dai loro familiari raccontati nel “Libro dei commenti”, un grande quaderno dalle pagine bianche, conservato ed a disposizione dei pazienti del nostro Day-Hospital Oncologico, che ha l'obiettivo di offrire uno spazio per raccontare se stessi, all'interno del proprio vissuto quotidiano, fatto di azioni, relazioni ed emozioni.

C'è chi si trova ad affrontare la diagnosi ed il percorso terapeutico e ringrazia il personale della presenza, dell'accoglienza e del supporto ricevuto fin dal primo incontro.

“Siete i nostri angeli custodi. Grazie” (E.)

“Un reparto <difficile>, ma speciale. Ho conosciuto persone splendide che mi hanno ascoltato con il cuore, perché la mia è una <brutta storia>”

“Grazie di cuore a tutte voi, anche se un anno difficile, ci avete sempre regalato sorrisi e parole dolci.” (G.)

“Se anche ho la sfortuna di ammalarmi, so che ci siete voi... Non mi abbandonerete... Grazie!” (C.)

E chi ringrazia per il sostegno dato ai propri cari...

“Grazie grazie di esserci sempre!! Grazie per la pazienza che avete con il mio papà!”

“Il dolore per un papà malato, la serenità di aver fatto tutto ciò che era possibile anche grazie a voi.” (S.)

C'è chi torna in reparto per le visite di controllo...

“Oggi sono tornato per visita. Riuscirò ad uscire da questa situazione?” (M.)

“Oggi esame tutto negativo. Sembra un miracolo. Grazie alla dottoressa C. Sono felice... Avanti così!”

Chi è al termine di un percorso lungo e difficile...

“Oggi termino le terapie. È stato un percorso lungo, ma in questo posto mi sono sentita coccolata e protetta... Semplicemente grazie”

“Ho superato i fatidici 5 anni!”

C'è chi prova ad avere dei pensieri positivi per affrontare al meglio la vita, trovando il lato buono delle cose anche in una situazione difficile, o cercando di riaccendere la speranza. C'è chi lo fa per incoraggiare i propri cari e chi per darsi forza e ritrovare le risorse necessarie per affrontare la malattia.

“La vita è bella”

“C'è più tempo che vita. Aspettare in questo momento è il bene più prezioso e me lo godo in ogni attimo!” (M.)

“Il dolore è forte, ma non mollo. Fede tantissima...”

“Chi vuol essere lieto oggi sia, perché del domani non v'è certezza!” (giorno del mio compleanno)

Gran parte delle suggestioni contenute nel Libro dei commenti, ed espresse durante i colloqui psicologici, riguarda la possibilità di attingere alle proprie risorse, di poter contare sul sostegno delle persone di cui ci si fida (partner, familiari, amici, medico, infermiere o psicologo), di trasformare ogni giorno in opportunità per intraprendere attività che procurino piacere, gioia e che restituiscano energia, ma soprattutto di imparare a vivere nel “qui ed ora”.

Non esiste una “strada giusta”, un percorso ideale: ognuno deve trovare liberamente la via percorribile, il proprio modo ed i propri tempi per attraversare il periodo della malattia, talvolta può aiutare fermarsi e chiedersi: “Che cosa è importante in questo momento della mia vita?”; “Che

cosa mi aspetto?”; “In che modo posso riacquistare fiducia, speranza e vivere momenti di gioia?”.

Lo strumento del diario personale, su cui annotare i propri pensieri, può aiutare a prendere il contatto con il proprio mondo emotivo, divenire un'opportunità per farvi un po' d'ordine, nonché risultare uno strumento molto utile nel lavoro con lo psicologo.

Nell'ambito dei servizi sanitari e assistenziali per la tutela dei diritti del cittadino, presso il centro servizi dell'Ospedale di Treviglio-Caravaggio apre il nuovo sportello del TRIBUNALE DEL MALATO dell'ASST BG-Ovest e riceve ogni lunedì dalle 14.30 alle 16.30

La nostra Associazione, all'interno del Dipartimento Interaziendale per le Cure Palliative, rappresenta il volontariato dell'ASST BG-Ovest e partecipa al gruppo di lavoro per il “Percorso del Paziente”

Si è riunita la Consulta del Volontariato dell'ASST BG-Ovest. La nostra Associazione con altre 14 associazioni, è parte attiva nel Socio-Sanitario locale

Da Febbraio è attivo il nuovo SPORTELLO DONNA presso l'ospedale di ROMANO ogni lunedì dalle 14 alle 17 e giovedì dalle 9 alle 12

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



“La dolce sartina di Rivalta”



Le campane della chiesetta di Rivalta salutano il sole che sta sorgendo. Da una stradina di campagna, come le altre di terra battuta solcata dalle ruote dei carri, la bella e tenera Angiolina s'affretta a piccoli e svelti passi per raggiungere il paese. La fanciulla, pur ancora nel fiore dei suoi verdi anni, la percorre tutte le mattine per recarsi dalla cascina San Lorenzo al paese.

Alle 6 e mezzo ascolta la Messa e, al termine della funzione, Angiolina si reca al convento delle suore. Dieci ore di faticoso lavoro nel laboratorio di sartoria per confezionare abiti militari. Poco oltre la metà del tragitto, a un chilometro e mezzo, s'erge un secolare pioppo, scampato a chissà quante insidie, diventato da qualche tempo punto d'incontro tra l'Angiolina e un giovanottone, alto e magro che somiglia a una pertica. Si chiama Berto. Di solito, ultimati i lavori in stalla, Berto sistema il palo della sua bilancia al canotto della sgangherata bici e va a pesca, la sua grande passione. Quasi tutte le mattine si rompe la schiena scandagliando le anse del fiume con la rete. E' su quella stradina che Angiolina e Berto tengono i loro incontri. Quando l'Angiolina comincia a sentire il cigolare della bici, aumenta o diminuisce i passi per giungere assieme a Berto sotto le fronde del vecchio albero. E' sempre la sartina, senza scomporsi, a salutare per prima: «Buon giorno, signor Berto». E di rimando abbozzando un sorriso seguito da un goffo inchino: «Buon giorno a

voi, signorina Angiolina». Brevi, ma intensi sguardi e poi i due s'allontanano piano piano girando appena il capo per spiarsi i movimenti.

Sono i grammi gramissimi anni Quaranta. Mezza Europa è scesa in guerra e l'altra metà s'appresta a farlo. Ai primi di marzo a Berto arriva la cartolina per il militare. Mancano solo due giorni per incontrare Angiolina e per comunicarle quello che tiene dentro, ma non trova mai il tempo, anzi il coraggio, di dirle quello che prova per lei. La sera che precede la partenza per il militare, Berto aspetta che Angiolina esca di chiesa e s'avvii per quella stradina. In compagnia di altri contadini e giunta in prossimità del grande albero, con la coda dell'occhio lei scorge quella pertica di Berto. Senza farsi notare, la bella sartina si sfilava lemme lemme dal gruppetto di persone che sta facendo una cagnara infernale. «Berto, ma voi siete matto. Lo sa che se lo viene a sapere mio padre, quello mi riempie di botte. Proprio l'altro giorno, mentre si era a tavola, m'ha fatto intendere che se mi vedeva zabetare con qualche giovanotto me lo dava lui el tabac del moru». Berto non si fa intimorire da quelle parole e risponde prontamente: «Angiolina, domani parto per il militare. Volevo dirvi se al mio ritorno... insomma...». Angiolina ha capito le intenzioni di Berto, ma vuole che gliela dica in modo chiaro. Berto tira un lungo sospiro, quasi preferisca far scoppiare polmoni e torace. Poi, come il fiume turbinoso che scorre a un tiro di voce: «Ecco, Angiolina, avrei piacere che noi due ci parlassimo. Se al mio ritorno voi mi voleste sposare». E mentre si toglie quel peso, Berto diventa rosso come i bargigli del suo pulù in piena azione di corteggiamento nei confronti della tacchina del fittavolo. La qual pollastra dagli antenati yankee, a dir tutta la verità, si crede di esser pavone e si fa un po' troppo desiderare.

Dai modi raffinati e piena di grazia nonostante sia figlia di poveri contadini, Angiolina risponde con un gesto d'approvazione del capo. «Va bene Berto, vi aspetterò. Questa è la mia promessa. Però vorrei che la vostra sia quella di portarmi a Roma. Se ce lo potrete permettere, vorrei tanto andarci in viaggio di nozze». Angiolina s'al-

za sulle minute ma robuste punte dei piedi per arrampicarsi fin sul viso di quel perticone di Berto. I due ormai stanno prendendo fuoco: i loro volti sono invernigliati. L'accorta e pudica Angiolina posa delicatamente le labbra sulla ruvida guancia di Berto e poi scappa alla velocità d'un martin pescatore per raggiungere gli altri paesani, che sono giunti in prossimità di San Lorenzo.

Il pomeriggio del 19 marzo 1940, Berto si unisce al 4° Reggimento artiglieria a Mantova. Il giorno successivo, dalla città dei Gonzaga, Berto viene trasferito in Piemonte. Qui inizia il periodo d'istruzione militare. Dopo il corso, il soldato bassaiolo è assegnato al ventottesimo gruppo, di stanza a Barge: l'attacco alla Francia è imminente. L'11 giugno arriva l'ordine di aprire il fuoco: le batterie iniziano le prime salve di cannonate. Si continua a sparare per qualche giorno: l'ultimo di questi è fatale a Berto, colpito da una granata.

La triste notizia arriva nel quieto borgo all'ora vespertina. Anche il cielo s'è rabbuffato. Il parroco, don Ernesto, impartisce l'ordine a Pepu el sacrista di suonare la campana a morto. Subitamente si sparge la voce: «E' mort Berto la Pertega», «Berto l'è mort en Piemunt. L'è stai 'na canunada». Le parole rimbalgano di bocca in bocca, di uscio in uscio. Ogni rintocco di campana è una stiletta che affonda nel tenero cuore della povera sartina.

Gli anni passano ma l'Angiolina non si scorda del suo giovane soldato alto e magro. Tutte le domeniche posa un mazzolino di fiori di campo sulla tomba del piccolo cimitero adagiato sul costone dell'Adda. Ma ormai, sulla soglia dei trent'anni, Angiolina sembrava quasi rassegnata a prender marito e a intraprendere quel viaggio a Roma. Le proposte non le mancano. Anzi, buttano copiose come le violette a primavera. Da qualche anno l'Angiolina ai primi di maggio va a faticare nelle risaie della Lomellina per quaranta interminabili giorni, poche preziosissime lire e quaranta preziosi chili di riso, e tutti gli anni l'autista del pullman, Cechino, che tutte le mondariso chiamano Cechino Betèga per una maledetta balbuzie, le rinnova puntualmente la proposta di fidanzamento. Ma l'Angiolina rinvia sempre. E' l'unica che non lo prende in giro (le altre mondine lo apostrofano: Ce-Ce-Chino). Quel giovanotto le fa tanta tenerezza ma in cuor suo non c'è posto, è ancora occupato da Berto. Però l'Angiolina, col rinnovarsi della stagione della monda, ripete a Cechino: «Porta pazienza! Chissà, forse un altro anno».

Ai primi di un nuovo maggio, si rinnova nell'albeggiare la consueta scena delle mondariso che aspettano, una ridosso all'altra, Cechino Betèga sul piazzale della chiesa. Piove a dirotto. L'autista entra in piazza a

velocità un po' sostenuta. Nella ressa per salire, Angiolina finisce sotto la ruota posteriore del pullman. Quando tutte le mondariso hanno preso posto alla rinfusa, Cechino scruta tutti quei volti emaciati che hanno ancora il sapore del sonno in bocca e gli occhi ebbri di nostalgia. Ma l'Angiolina non si vede. Cechino si alza dal sedile e chiede alla capomondina: «Non ho visto l'Angiolina, la dobbiamo aspettare?». Rosetta, la capomondina, lo rincuora: «Ma se era al mio fianco prima che salissi». Un balzo giù dal pullman. Davanti agli occhi di Rosetta e Cechino una scena straziante: Angiolina è a terra con la ruota del pesante mezzo che le schiaccia l'esile corpo. Cechino si mette a correre per la piazza, urla come un matto, mentre la Rosetta s'inginocchia accanto all'Angiolina: con una mano le alza la testa e con l'altra prende ad asciugarle il viso con l'angolo buono del grembiule. Prima dell'ultimo sospiro, Angiolina sussurra poche parole a Rosetta mentre Cechino e le altre donne fanno affranto capannello. Tutti quei volti pieni di paura e sgomento vogliono sapere cosa sta dicendo la poverina. Ma la Rosetta, in modo risoluto, lancia un grido: «Andate a chiamare don Ernesto. Sbrigatevi». Per Cechino non ci sarà un'altra stagione per trasportare le mondariso, la disgrazia lo tormenta e lo divora giorno dopo giorno. Un mattino, Giovanni el bergamì, lo trova appeso alla trave, nella stalla accanto alla docile cavalla Gina, l'ultima ignara testimone di un'agonia iniziata un giorno di maggio nella piazza del paese.

Gli anni scorrono lenti e inesorabili, come il fiume che lambisce gli argini di Rivalta. Una calda sera d'estate, mentre le poche mondariso rimaste evocano i tempi della loro magra gioventù, la Rosetta, pungolata dalla curiosità delle donne, si vuole liberare di quel peso che per troppo tempo si è tenuta dentro. «Ora vi conterò esattamente cosa m'ha detto quel mattino la povera Angiolina: 'Rosetta, finalmente vado a trovare el me Berto. Lui mi aspetta en Paradis».

Nel gran silenzio del cielo, le mondariso si ritirano nelle loro case, senza più la voglia di profferir parola, ma prima di varcare la soglia i loro occhi, i loro umidi occhi velati non solo dal sonno e dalla stanchezza, s'alzano verso la volta stellata e lassù, fra le tremule luci dell'eterno mistero, sembra lor di vedere l'Angiolina, il Berto e il Cechino... e forse li hanno visti davvero.

Giuseppe Bracchi
Giornalista amico
dell'Associazione
Amici di Gabry



“Mindfulness in giardino”

“IL GIARDINO DENTRO”



il giardino insegna e dona valori profondi

Anche d'inverno nel calore della casa, mi prendo un momento di meditazione e sviluppare un altro legame con il mio giardino.

A gambe incrociate sul pavimento o in poltrona raddrizzo per bene la schiena, poso le mani sulle cosce e chiudo gli occhi. Il mio respiro mi collega al corpo e aiuta la concentrazione. Lo ascolto per un istante, identificandone il ritmo e l'ampiezza. Il mio respiro è calmo.

Mi collego al giardino, visualizzandolo così com'è in questo mese di dicembre. Ne traccio mentalmente i contorni, i fiori, gli arbusti e gli alberi che lo popolano, i suoi colori predominanti... mi ricreo un quadro del giardino. Adesso, ben collegato al mio angolo di natura divento consapevole dei profondi valori che mi trasmette. Pazienza attenzione, amore, lavoro, natura... Quali valori mi insegna?

Mi ricentro sul respiro. porto l'attenzione ai valori che guidano la mia esistenza. Nella quotidianità cos'è importante per me? Quali sono i valori che mi rendono felice?

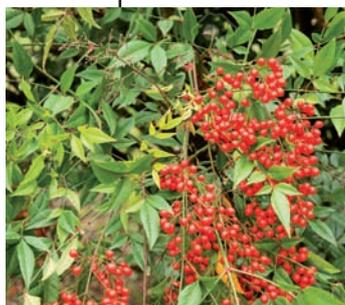
Famiglia, amicizia, libertà, lavoro, compassione, ecologia... Metto assieme quelli che risuonano in me e che rispetto giorno dopo giorno. Ora creo un legame tra i miei valori di vita e quelli che il giardino mi insegna.

Sono simili? Il giardino completa il mio sistema di valori? Mi prendo il tempo di integrare questi elementi di migliore conoscenza di me.

Quando lo desidero, apro piano gli occhi. Annoto su un taccuino i valori profondi che sono emersi da questa meditazione. Sono tutti riferimenti essenziali alla mia crescita personale.

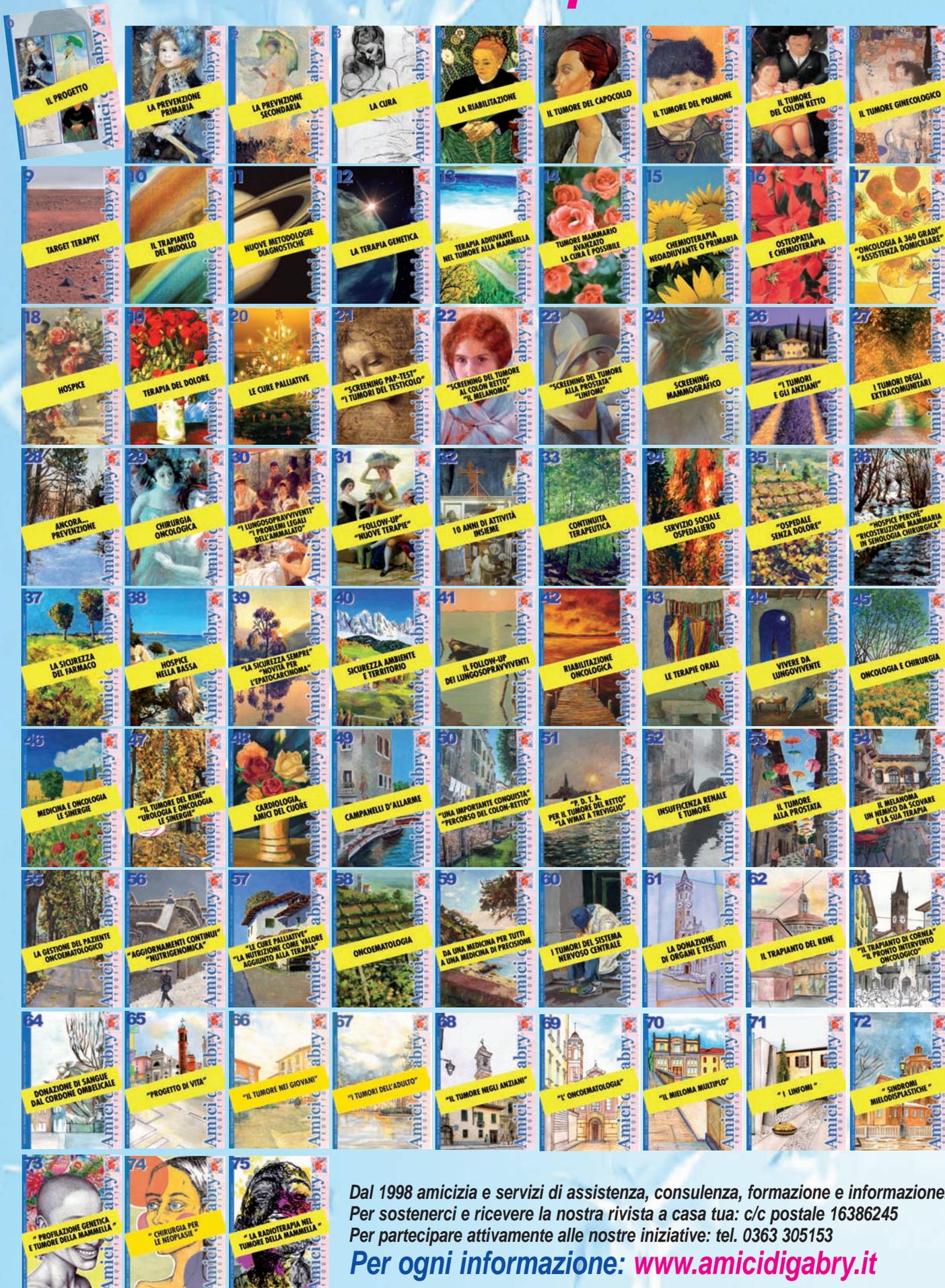
BAMBÙ SACRO

Meglio conosciuto come *Nadina domestica*, questo arbusto cinese dai rami e dalle foglie simili a quelle della pianta di bambù, è una pianta ornamentale arricchita di vaporosi grappoli di fiori bianchi che in autunno si trasformano in splendide bacche rosse che accendono l'allegria nel cuore e donano senso di benessere per tutto l'inverno.



Amici di Gabry

Più di 20 anni compiuti con Voi



Dal 1998 amicizia e servizi di assistenza, consulenza, formazione e informazione.
 Per sostenerci e ricevere la nostra rivista a casa tua: c/c postale 16386245
 Per partecipare attivamente alle nostre iniziative: tel. 0363 305153
 Per ogni informazione: www.amicidigabry.it



AMICI DI GABRY - ONLUS
Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363 305153
Centro Formazione e Ascolto "Clotilde Finardi" - Via Fermo Stella, 17 - Caravaggio (BG) Tel. 0363 1742676
info@amicidigabry.it - www.amicidigabry.it
Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

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

• SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione e il 5 per mille della tua imposta sul reddito verrà destinato ad "Amici di Gabry".
Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

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

Più forza ad Amici di Gabry
< Più forza all'Oncologia > < Più servizi ai malati >

IL TUO SOSTEGNO È IMPORTANTE

DONA IL TUO 5 PER MILLE

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

02645050168

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

"Più DONI MENO VERSI".

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

ASSOCIATI

15,00 € per i soci ordinari,
150,00 € per i soci sostenitori

Per effettuare un versamento scegli una di queste modalità:

- C/c postale n°16386245 intestato ad "Associazione Amici di Gabry"
Via Matteotti 125 - 24045 Fara Gera D'Adda.
- Bonifico bancario sul c/c 210230/31 - CREDITO COOPERATIVO DI TREVIGLIO
Cod. IBAN IT92D088995364300000210230

SE HAI BISOGNO DI ULTERIORI CHIARIMENTI

CHIAMA IN SEDE AL NUMERO 0363 305153
ONLUS - Sede Legale: via Matteotti, 125 - Fara Gera d'Adda (BG)
Sede Associativa: viale Oriano, 20 - Treviglio (BG)