

GIORNALINO

DELL' ASSOCIAZIONE "PORTA APERTA"

Spedizione
Abbonamento
Postale

Articolo 2
Comma 20/C
Legge 662/96
Milano

Periodico
semestrale
Anno XVIII - n. 2
Dicembre 2019

Aderente alla
Federazione
Cure Palliative



DICEMBRE 2019

Volontari domiciliari per l'aiuto dei malati oncologici gravi

Giornalino Semestrale dell'Associazione PORTA APERTA-ONLUS - 20017 RHO (MI) - Corso Europa, 250 - Tel. 02-994305342
Autorizzazione Tribunale Milano n. 378 del 24/06/2002 - Cod. Fisc. 93523640154 - Dir. Resp. Roberta Rampini - Stampa: Graphiti - Industria Grafica - Pero Milano

Grazie

Adelia Raimondi

"...è il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante"

(A. de Saint-Exupéry)

Con questa riflessione tratta da "Il Piccolo Principe" vorrei sottolineare quanto siano importanti le relazioni che costruiamo e alle quali dedichiamo tempo e attenzioni. Ogni persona diventa importante a seguito del rapporto che abbiamo costruito, del tempo che abbiamo investito nel coltivare e nel creare una relazione con lei. Proprio come una pianta ha costantemente bisogno di sole e di acqua per vivere e crescere, ogni rapporto umano ha bisogno di essere coltivato e nutrito. I legami, di qualunque natura siano, non possono mai darsi per scontati e definiti una volta per tutte: occorrono impegno e volontà per permettere ad una buona relazione di mantenersi, crescere ed evolversi nel tempo. L'esperienza di Volontariato che da oltre 21 anni Porta Aperta propone, ci fa orgogliosamente osservare la crescita dei Volontari che, soprattutto nei momenti più difficili, sono attenti a proteggere e alimen-

tare la nostra Associazione Per la dedizione, la generosità e la cura offerta gratuitamente, ringrazio ciascun Volontario, tutti i Soci, gli Amici, gli Operatori che collaborano con noi, ciascuno secondo le proprie caratteristiche e possibilità. Il nono Corso di formazione per Volontari che abbiamo organizzato e che inizierà a gennaio 2020 sarà espressione di quante possibilità e modalità ci possono essere in Porta Aperta per non lasciare solo il paziente e la sua famiglia durante la malattia grave e sostenerli per preservare la miglior qualità di vita fino alla fine. Il Corso di Formazione, è una Porta Aperta a tutti, vi aspettiamo.

Il programma e il Calendario del Corso di Formazione è all'interno del Giornalino, è pubblicato su nostra pag. Fb e sul sito www.porta-aperita.it

SOMMARIO

Pag. 1
Editoriale

Pag. 2
Lettera Presidente FCP

Pag. 3
Il "caso" non esiste

Pag. 4
**- San Martino e le cure palliative
- Mercatino Natalizio XX edizione**

Pag. 5
Sorisi aperti occhi luminosi

Pag. 6
**Una Porta Aperta all'ascolto:
servizio psicologico**

Pag. 7
Locandina Porta Aperta Onlus

Pag. 8
**Informazioni -
Poesia - Ringraziamenti -
Redazione Notiziario**

GENNAIO					FEBBRAIO					MARZO					APRILE						
D	5	12	19	26	D	2	9	16	23	D	1	8	15	22	29	D	5	12	19	26	
L	6	13	20	27	L	3	10	17	24	L	2	9	16	23	30	L	6	13	20	27	
M	7	14	21	28	M	4	11	18	25	M	3	10	17	24	31	M	7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	M	5	12	19	26	M	4	11	18	25	M	1	8	15	22	29
G	2	9	16	23	30	G	6	13	20	27	G	5	12	19	26	G	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	31	V	7	14	21	28	V	6	13	20	27	V	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	S	1	8	15	22	29	S	7	14	21	28	S	4	11	18	25	
MAGGIO					GIUGNO					LUGLIO					AGOSTO						
D	3	10	17	24	31	D	7	14	21	28	D	5	12	19	26	D	2	9	16	23	30
L	4	11	18	25	L	1	8	15	22	29	L	6	13	20	27	L	3	10	17	24	31
M	5	12	19	26	M	2	9	16	23	30	M	7	14	21	28	M	4	11	18	25	
M	2	9	16	23	30	M	3	10	17	24	M	1	8	15	22	29	M	5	12	19	26
G	7	14	21	28	G	4	11	18	25	G	2	9	16	23	30	G	6	13	20	27	
V	1	8	15	22	29	V	5	12	19	26	V	3	10	17	24	31	V	7	14	21	28
S	2	9	16	23	30	S	6	13	20	27	S	4	11	18	25	S	1	8	15	22	29
SETTEMBRE					OTTOBRE					NOVEMBRE					DICEMBRE						
D	6	13	20	27	D	4	11	18	25	D	1	8	15	22	29	D	6	13	20	27	
L	7	14	21	28	L	5	12	19	26	L	2	9	16	23	30	L	7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	M	6	13	20	27	M	3	10	17	24	M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30	M	7	14	21	28	M	4	11	18	25	M	2	9	16	23	30
G	3	10	17	24	G	1	8	15	22	29	G	5	12	19	26	G	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	V	2	9	16	23	30	V	6	13	20	27	V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	S	3	10	17	24	31	S	7	14	21	28	S	5	12	19	26	

Siamo alla vigilia del nuovo anno, e provo a “tirare le somme” di quello che sta finendo. E’ stato un anno molto ricco per FCP, in termini di idee, progetti e risultati. Comincio dal Congresso SICP di Riccione, che si è tenuto dal 14 al 16 novembre. Come sempre FCP era presente con lo “Spazio FCP”, luogo di incontro e di scambio; quest’anno più bello del solito, più ampio e più partecipato. Ecco alcuni tra i tanti momenti condivisi con le Associazioni che sono stati particolarmente apprezzati:

Workshop – Leonardo palliativo, pensare la comunicazione delle CP in modo efficacemente alternativo, perché in un mondo in cui tutti comunicano, il rumore di fondo è potente: abbiamo bisogno di comunicare in modo che quel rumore sia superato. Non c’è bisogno di gridare, basta comunicare in modo diverso da quello che usano tutti: rompere gli schemi per essere efficaci.

Laboratorio – Parentesi di conversazione, Le carte della volontà: il laboratorio ha aperto una Parentesi di Conversazione per far scaturire una riflessione sui valori che diamo alla vita oggi, avendo in mente la fine.

I volontari taroccati - progetto formativo per la definizione ed il riconoscimento dei ruoli: un’associazione di volontari sembra una struttura semplice basata sulla “parità”. In realtà è un’organizzazione complessa nella quale il riconoscimento e il rispetto dei ruoli non solo non è scontato ma indispensabile per ogni attività.

Laboratorio di Caviardage® – Parole in luce: un metodo di scrittura poetica che aiuta a realizzare poesie visive utilizzando testi preesistenti; dopo una spiegazione del metodo i partecipanti al laboratorio hanno potuto mettersi alla prova con la realizzazione di alcune poesie visive.

Nello spazio FCP è stato poi presentato l’ultimo numero della collana “Punto e virgola”, il n.12, dedicato al “Glossario delle Cure Palliative”: uno strumento semplice, e speriamo utile, per colmare le frequenti lacune linguistiche e semantiche in ambito cure palliative. Il volume è rivolto ai cittadini, ai malati, agli operatori e anche ai

Media, per una corretta alfabetizzazione sui termini delle CP.

Molto seguita è stata anche la sessione istituzionale di FCP dal titolo “**Il diritto e il rovescio del volontariato in Cure Palliative**”, che ha analizzato luci ed ombre del volontariato in CP oggi, dando spunti di riflessione per nuove azioni.

Un altro lavoro molto importante è stata la produzione del documento “**Complessità in Cure Palliative**”, frutto della collaborazione intersocietaria FCP-SICP. Il documento analizza i bisogni di CP rappresentato dalla piramide di Currow riportata nell’immagine, da cui emerge un enorme bisogno potenziale che oggi non trova una risposta, e che necessita quindi di strumenti di misurazione della complessità e soprattutto di un nuovo modello organizzativo.

Ma l’anima delle Associazioni si è mostrata in tutta la sua energia con il **Mantello di San Martino**, realizzato grazie al lavoro dei volontari che hanno reso possibile la realizzazione di questo simbolo, un simbolo di unione e di collaborazione volti a un obiettivo comune: le Cure Palliative come un **diritto**.

Un grazie di cuore a Porta Aperta per la partecipazione e la continua disponibilità ad “abitare” e arricchire la Federazione!

Buon 2020!

Stefania Bastianello





Aderente alla
Federazione
Cure Palliative 

**ASSOCIAZIONE
PORTA APERTA ONLUS**
VOLONTARI PER L'AIUTO AI SOFFERENTI

**DESTINA IL 5 PER MILLE
A PORTA APERTA**

**CODICE FISCALE
935 236 40 154**

Il "caso" non esiste

Maurizio Bellinelli

L'aver incontrato il gruppo "Camminare insieme" è stata, per me, l'ulteriore conferma che certi incontri non sono mai casuali! Credo che il "caso" non sia altro che l'incontro tra una nostra qualità o talento inesperto ed una opportunità che la vita spesso ci propone. Credo sia questo che Einstein voleva dire quando affermava che: "Dio non gioca a dadi". Il mondo del volontariato è zeppo di esempi di persone che mettono a disposizione le loro competenze cogliendo l'opportunità che i gruppi AMA offrono loro. Mi presento, sono Maurizio, ho 76 anni, da qualche anno frequento il gruppo di elaborazione del lutto di Rho. Ho perso mia moglie nel 2007, a quel tempo avevo già iniziato un mio percorso di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale in condivisione con altri compagni di viaggio. Successivamente, frequentando la Banca del Tempo, indirettamente, ho conosciuto una persona davvero speciale il cui percorso per l'elaborazione della perdita del proprio figlio, mi ha sinceramente colpito, trovandolo sovrapponibile al mio percorso psico-spirituale che si può sintetizzare in: "Conosci, Pos-

siedi, Trasforma te stesso". In seguito ho conosciuto il gruppo di Rho per l'elaborazione del lutto, che ho iniziato a frequentare. Ho accresciuto le mie conoscenze frequentando il corso AMA per facilitatori condotto dal dott. Cazzaniga, quindi partecipo al gruppo con grande piacere ed interesse. Quello che non finirà mai di meravigliarmi, è constatare che, pur credendo di aver elaborato ampiamente il mio lutto personale, la condivisione di quell'esperienza dolorosissima, in gruppo, con altri compagni di viaggio con lutti recenti, è per me fonte di continua riflessione sulle mie convinzioni, forse non ancora sufficientemente elaborate o semplicemente rimosse. Queste rielaborazioni sono, per me, la continua conferma che il mio personalissimo percorso, di evoluzione in conoscenza e consapevolezza, è ben lungi dal vederne la fine. Sono cosciente che quanto più accresco le mie conoscenze tanto più posso essere di supporto per altri. Penso di non essere il solo a ritenere che se la vita avesse come unico scopo quello di esaltare la propria vanità ed il proprio narcisismo, sarebbe davvero poca cosa. Devo per questo ringraziare tutte le persone che mi

hanno dato modo di crescere cominciando da mia moglie che "casualmente" mi introdotta al percorso psico-spirituale, coinvolgendomi ne sono rimasto affascinato; di conseguenza ringrazio tutte persone che ho incontrato non solo a Rho e, fin d'ora, tutte quelle che incontrerò nel futuro. La vita è come la metafora di un viaggio in treno, c'è chi sale e ci si incontra, alcuni cambiano carrozza, altri scendono per risalire chissà quando, forse mai più ..., ed anche se a volte molto doloroso, il viaggio continua si fanno nuove conoscenze, altre porte si aprono. Io ho trovato un'altra porta aperta nell'incontro "casuale" con la mia compagna e con una nuova famiglia allargata e più numerosa. Trovo che sia triste rinunciare a nuove esperienze o nuove opportunità, anche se in presenza di un lutto recente sembra di bestemiare, è necessario, tuttavia, riprendere possesso della propria esistenza, per valorizzare al meglio il tempo di vita restante, in fondo il "servizio" è lo scopo della vita!!! Colgo l'occasione delle prossime festività per augurare al gruppo ed a tutti i volontari i miei migliori auguri di Buon Natale e di un fecondo Nuovo Anno.

San Martino e le cure palliative

Irene Palmabella

E' l'11 di Novembre, il giorno di S. Martino. E' una data importante soprattutto nelle nostre zone di campagna. E' la data in cui, un tempo, cessava la stagione agricola e i contratti dei contadini potevano anche non essere rinnovati per l'anno successivo. Per questo, nei detti popolari, quando si parla di trasloco si dice "fare S. Martino". Data importante di passaggio, di cambiamento, di gioia e di dolore. Ma è importante soprattutto perché viene ricordato il gesto di questo Santo. Gesto di soldato, gesto di uomo che vede un altro uomo in difficoltà, un uomo che soffre il freddo, e si ferma. Scende dal suo cavallo (bello questa sua discesa allo stesso livello terreno), prende la sua spada di soldato e taglia a metà il suo ampio mantello. Bello anche questo fare a metà. Non da tutto il suo mantello; sarebbe troppo, sarebbe stato dare dall'alto a quel povero. Ha fatto a metà, ha condiviso, ha abbracciato l'altro col

suo calore. Adesso possono procedere alla pari. E l'Universo è contento e regala alla stagione una giornata di sole che tutti noi conosciamo come "l'estate di S. Martino". Ma perché, cosa c'entra con noi questo giorno, questo santo? Perché è proprio da questo gesto, da questo mantello che a quel tempo di chiama PALIO che deriva il nome delle CURE PALLIATIVE. Tutti gli anni, per questa data, porta Aperta ha partecipato a iniziative per divulgare e/o ricordare il senso delle cure palliative. Quest'anno ho trovato che l'iniziativa di creare il mantello-palio di S. Martino con l'apporto del lavoro di tutti (volontari - pazienti - personale ospedaliero) sia stata veramente bellissima e proficua. Ognuno doveva fare uno o più quadrati di lana della stessa misura ma con lana e colori differenti. I pazienti, soprattutto, hanno risposto all'iniziativa con molto entusiasmo e sono arrivati tantissimi quadrati colorati per formare il mantello. E

alla fine la nostra Aurelia ha riunito con amore tutti questi pezzetti di colore e entusiasmo ed eccolo, ... il mantello. La mattina dell'11 Novembre nel reparto di Day Hospital Oncologico dell'Ospedale di Rho abbiamo preparato una piccola festa, abbiamo esposto il mantello-palio, siamo passati a presentarlo in tutte le camere, abbiamo spiegato il significato a chi non conosceva la storia. Abbiamo abbracciato e scambiato il nostro calore con tutte le persone presenti nel reparto, il tutto con il sottofondo del nostro sorriso e della musica proveniente dall'impianto stereo donato da Porta Aperta al reparto al fine di rendere più lieve la degenza per le cure appropriate. Non dimentichiamoci mai, allora, di essere sempre e tutti un po' S. Martino. Impariamo a portare la luce del sole con il nostro sorriso, il calore dell'amore con il nostro abbraccio, la dolcezza e l'allegria con la musica del nostro cuore.

Mercatini nelle piazze e mercatino Natalizio XX edizione

Mariateresa Martignoni

Nel mese di Settembre noi Volontarie di Porta Aperta siamo state presenti con il nostro gazebo in numerose piazze come quella di Cornaredo durante la Festa Patronale del paese, a Lainate per la 93° edizione della Festa di San Rocco e nella piazza SS. Pietro e Paolo a Pregnana Milanese. La nostra presenza nei paesi di competenza dell'Associazione è molto importante per farci conoscere a più persone e divulgare gli obiettivi di Porta Aperta: prendersi cura dei malati oncologici e delle loro famiglie e diffondere la cultura

delle Cure Palliative. Appuntamento altrettanto importante per raccogliere fondi è il consueto mercatino di Natale, quest'anno giunto alla XX edizione, che si è svolto da sabato 23 Novembre a Lunedì 2 Dicembre, presso la Biblioteca popolare di Rho in via De Amicis 6, mercoledì 27 Novembre presso l'atrio dell'ospedale di Rho e, mercoledì 4 Dicembre, per la prima volta, presso l'atrio dell'ospedale di Passirana. Anche quest'anno il nostro mercatino, ricco di numerose idee regalo, è rimasto allestito e aperto per ben dieci giorni. Ringraziamo di cuore la generosità di tutti coloro che



sono venuti a trovarci e un grazie particolare alla Direttrice e alle volontarie della Biblioteca, le quali ci hanno accolto e ospitato presso la loro sede, offrendoci uno spazio tutto per noi. Grazie a tutti e Vi auguriamo un Buon Natale!!

Una Porta Aperta all'ascolto: servizio psicologico

Dott.ssa Elisabetta Oltolini

La diagnosi di cancro rappresenta un momento di profonda crisi nella vita di chi ne è colpito e anche dei suoi familiari. Diversificate sono le reazioni emotive conseguenti: incredulità, rabbia, disperazione, vergogna, senso di colpa. Il percorso verso l'accettazione di questa esperienza e verso la ristrutturazione della propria esistenza spesso è molto doloroso: il corpo è cambiato, i ritmi lavorativi divengono pesanti, i trattamenti terapeutici invasivi, i rapporti sociali diminuiscono, quelli familiari si complicano e spesso rimane la percezione per i malati che "nessuno capisca quello che si sta passando". L'Associazione "PORTA APERTA", attenta ai bisogni dei malati oncologici, mantiene un servizio psicologico specialistico da me gestito rivolto sia ai pazienti che ai loro familiari dando loro la possibilità di accedere gratuitamente ad una consultazione psicologica e/o ad una presa in carico per la promozione di un cambiamento del punto di vista, per cercare di rendere sfaccettato e poliedrico quello che invece viene ancora tristemente definito con il solo concetto di morte. I destinatari del servizio possono essere tutti i cittadini con patologia e/o loro familiari residenti nel distretto intercomunale di Rho che per la cura oncologica afferiscono alla Azienda Ospedaliera di Rho, ma anche ad altre strutture dell'hinterland e città, ed esprimano la necessità di un intervento psicologico.

Dal 2005 sono la psicologa-psicoterapeuta referente dello sportello e posso affermare che durante questi anni di attività clinica ho incontrato numerose persone con malattia e i loro cari, tutte persone diverse per storia medica, reazioni psico-affettive, relazioni familiari, tipo di prognosi, rendendomi conto che ciò che li accomunava era il senso di solitudine che accompagnava l'evento malattia. L'isolamento ha colpito anche coloro che potevano godere di una buona rete sociale ed amicale: quelle persone di fronte alla malattia sperivano, comunque, un sentimento di solitudine. Queste persone non riuscivano a comunicare liberamente con i congiunti le proprie emozioni, specie le più spaventose, ciò a causa della tirannia del "pensiero positivo" che, pur rivelandosi utile, spesso impone di apparire più forti e capaci di padroneggiare la situazione più di quanto lo si possa essere in realtà. In alcuni casi si ha paura della paura che si vede riflessa negli occhi dell'altro, non si vuole far soffrire né preoccupare o semplicemente non si vuole dare un peso. In altri gli scambi familiari si sono diretti in maniera esclusiva sul tema malattia trasformando le buone intenzioni dei caregiver in una pesante oppressione per il malato. La possibilità di poter parlare con un esperto, con competenza specifica, consente alla persona uno spazio relazionale in cui poter liberamente esprimere i propri vissuti, certi di "non ledere"

l'interlocutore perché né amico né familiare. La risposta ai bisogni, in quanto realtà co-costruita con la psicologa, è l'opportunità dell'aiuto. Ho potuto osservare come la malattia cancro venga sempre vissuta come un terremoto che sconvolge l'assetto psichico-emozionale per l'improvviso e repentino passaggio da una condizione di salute a quella di malattia, spesso immaginata come eterna, scatenando reazioni violente, destabilizzanti, confuse con un tono dell'umore instabile e fluttuante. Questa rivoluzione, tuttavia, può costituire l'occasione di "fare il punto" sulla propria vita, sulle proprie relazioni significative, rendendo spesso più acuta la consapevolezza di molti aspetti, giungendo ad un chiaro quadro dentro di sé del prima e del dopo diagnosi. Ciò spesso conduce ad una riflessione costruttiva sulla propria vita che si arricchisce di nuovi significati. L'intervento della psico-oncologa favorisce l'attribuzione di nuovi significati, rendendo "narrabili" i pensieri e le emozioni. Fino ad oggi gli interventi psicologici effettuati hanno aiutato le persone a comprendere meglio il percorso terapeutico favorendo modalità più adeguate per affrontare la situazione, portando ad una significativa riduzione dell'ansia che si è tradotta a sua volta in un migliore vissuto del periodo di cura da parte del paziente. Per richiedere un appuntamento contattare telefonicamente l'Associazione o rivolgersi di persona presso la sede.

Perchè sono Volontaria di Porta Aperta

Lettera aperta ai futuri Volontari

Donatella Cosco

Da quando appartengo all'Associazione Porta Aperta, mi sono fatta mille volte due domande: quale esperienza personale mi ha portato a questa scelta di Volontariato? Cosa ha significato e cosa significa ancora oggi svolgere questo tipo di Volontariato, così estremo e per nulla facile da raccontare? Ogni volta i miei pensieri mi conducono a risposte diverse ed il perchè è molto semplice: in verità non vi è una risposta precisa, perché questo implicherebbe delle certezze che malattia e morte, per loro stessa natura, non hanno. Quindi posso forse solo raccontare alcuni fatti che mi hanno accompagnata fin qui. Da bambini rimangono delle impronte potenti nello sperimentare quanto un abbraccio, una parola, un sorriso, siano importanti per riconsiderare la possibilità di un futuro. In buona sostanza i gesti e le parole di incoraggiamento che si apprendono da bambini favoriscono grandemente il senso della comunità, dell'appartenenza, e sviluppano il desiderio di donarli a chi ne ha bisogno. Per me è stato così. Quando ero giovane ero molto temeraria e non sono cambiata, nonostante abbia superato il mezzo secolo più che abbondantemente.. E la temerarietà è fondamentale in ogni volontariato, soprattutto in quello che si rivolge alla inguaribilità e alla terminalità.

Come sarebbe possibile altrimenti avventurarsi in universi tanto dolorosi, complessi, e dei quali nessuno ha voglia di parlare, di sapere come sono e cosa sono? Perché la temerarietà, a differenza del coraggio, non ha un piano, un obiettivo chiaro. La temerarietà è una spinta verso l'ignoto a cui non si riesce a dire di no. E' più forte di te. Secondo la sapienza ebraica nella vita nulla accade per caso, ma ogni cosa è illuminata dagli accadimenti precedenti e da quelli che verranno. Perciò, diventata adulta e passato il periodo più temerario, la Vita decise di darmi una calmata facendomi entrare in contatto, per ragioni di salute importanti anche se non gravi per fortuna, con un mondo parallelo, dove si deve imparare a convivere con quei limiti che non avresti mai pensato di avere. E così, nel corso del tempo, frequentando reparti e ambulatori dove i miei problemi sembravano delle nullità confronto a quelli del mio prossimo, ho scoperto che l'avverbio MAI è la più grande illusione della specie umana e che ognuno di noi deve mettere nel conto che dall'oggi al domani tutto può cambiare a proprio sfavore. E allora ecco che una mano tesa può diventare davvero l'unica terapia possibile, a tal punto che, mancando, precipitare nel baratro è questione di secondi. Infine, sempre la Vita ha pensato

bene di offrirmi non un'opportunità, ma L'OPPORTUNITÀ, quella determinante, che ti cambia la vita, appunto.

E quindi, sempre per via della temerarietà, ho incontrato la Malattia, quella con la lettera maiuscola, quella che conduce alla fine della vita, nonostante le cure, le battaglie e la tenacia di chi ne è colpito. Ed è stato attraverso lo stare accanto ad una persona che oggi non c'è più, che ho capito quanto fosse importante per rendere questo mondo migliore anche solo un po', passare il confine e addentrarmi nel più ignoto degli ignoti, dove ogni giorno, ma che dico, ogni minuto, può FARE LA DIFFERENZA nella vita di una persona, se vissuto con dignità e amore, con la sicurezza di essere ascoltati e accompagnati con dedizione, in compagnia delle persone che amiamo. Forse è un'immagine retorica, mi rendo conto, ma è proprio così, a dirla tutta, che ciascuno di noi vorrebbe concludere i suoi giorni, perchè chiudere gli occhi e lasciare questa terra con un sorriso è la speranza di ogni essere umano. Essere Volontaria ha avuto un incredibile indotto nella mia vita, sia privata, sia professionale, rendendomi una persona migliore. E allora, nel mio piccolo, tra mille sbagli, mille difficoltà e incertezze, come Volontaria di Porta Aperta cerco con i miei compagni di viaggio di portare a chi sta vivendo la parte finale della sua esistenza, almeno un pezzettino di quel sorriso.. Ed è per questo che ai futuri Volontari di Porta Aperta dico grazie per aver scelto questa Associazione, noi "anziani" saremo sempre al vostro fianco lungo tutto il percorso di formazione e dopo, quando deciderete se e come fare parte di noi. Benvenuti e buon viaggio!

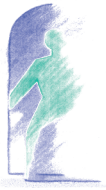
CAMPAGNA PER IL TESSERAMENTO SOCI ANNO 2020

Un grazie a tutti i Soci Sostenitori che hanno già provveduto al rinnovo del tesseramento per l'anno 2020.

Per chi desidera diventare socio la quota annuale parte da € 15,00.

Il tesseramento può essere effettuato:

- direttamente in Segreteria negli orari di apertura;
- con bollettino postale sul ns: **c/c n. 42597203** intestato a **"Porta Aperta - Volontari per l'aiuto dei malati oncologici gravi - ONLUS"**



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO «PORTA APERTA ONLUS»

Organizza IX Corso di Formazione per Volontari

LE CURE PALLIATIVE

- 30 GENNAIO** **Le cure palliative e l'Associazione Porta Aperta**
Adelia Raimondi, Enrico Cazzaniga
- 6 FEBBRAIO** **Vivere e morire oggi: i fattori contestuali**
Enrico Cazzaniga
- 13 FEBBRAIO** **Le cure oncologiche**
Roberto Bollina
- 20 FEBBRAIO** **Il malato: aspetti psicologici**
Elisabetta Oltolini
- 27 FEBBRAIO** **Cure palliative e assistenza domiciliare**
Michele Sofia
- 5 MARZO** **La famiglia: aspetti relazionali**
Enrico Cazzaniga
- 12 MARZO** **Hospice**
Giuseppe Biancofiore
- 19 MARZO** **La spiritualità**
Giovanni Sala
- 26 MARZO** **I volontari si raccontano**
Volontari Porta Aperta
- 2 APRILE** **Il lutto**
Enrico Cazzaniga
- 9 APRILE** **Il volontariato nelle cure palliative - giornata per gli aspiranti volontari**
Enrico Cazzaniga
- 16 APRILE** **Prendersi cura: chiusura del corso**
Adelia Raimondi, Enrico Cazzaniga,

Orario incontri: 18.00/20.00

Sala Conferenze A «V.Capacchione»
ASST – RHODENSE – Presidio Rho – Corso Europa, 250

Per Informazioni e iscrizioni

p.aperta@porta-aperta.it – cell. 350 10 26 631

INFORMAZIONI

L'Associazione Porta Aperta e l'Unità di Cure Palliative sono attive nei Comuni di:

- Arese
- Cornaredo
- Lainate
- Pero
- Pogliano Milanese
- Pregnana Milanese
- Rho
- Settimo Milanese
- Vanzago

COME CONTATTARCI

ASST Rhodense P.O. Passirana:
tel. 02 99 43 04 400 nei giorni martedì, mercoledì, giovedì dalle ore 15.00 alle 17.00 Il mercoledì dalle ore 16.00 alle 18.00

ASST Rhodense P.O. RHO
tel. 02 99 43 03 677

Mail: p.aperta@porta-aperta.it

Sito: www.porta-aperta.it

Facebook: porta aperta onlus

Se desideri informazioni sulla presenza di un volontario a domicilio, se vuoi diventare volontario, e per qualsiasi altra informazione puoi inviare una mail a:

p.aperta@porta-aperta.it

COME AIUTARCI

Puoi sostenere l'Associazione diventando:

- Socio sostenitore (€ 15)
- Socio benemerito con contributi, lasciti, donazioni o attività personale.
- Socio onorario con un contributo di opere e prestigio.

Ogni contributo può essere effettuato secondo le seguenti modalità:

- Versamento diretto alla segreteria dell'Associazione durante gli orari di apertura
- Versamento sul c/c postale n° 42597203 intestato a Porta Aperta Onlus
- Versamento c/o Banca Prossima Ag. 05000 di Milano c/c 52041

Codice IBAN:

IT62 K030 6909 6061 0000 0152 041

Ciascuno con il proprio contributo diverrà "cardine" dell'Associazione e, grazie al suo aiuto, PORTA APERTA potrà svolgere il proprio servizio offrendo aiuto disinteressato continuativo e qualificato.

Le persone fisiche e le persone giuridiche possono detrarre o dedursi le erogazioni effettuate a favore della nostra Associazione nei limiti e con le modalità stabilite per legge.

Il Gruppo "Camminare Insieme" di auto-mutuo-aiuto per l'elaborazione del lutto

Si riunisce

Ogni lunedì dalle ore 17,30 alle ore 19 in Via Giusti, 2 - Rho.

Il gruppo è aperto a tutti coloro che hanno perso un familiare o un amico per cause diverse.

Referente del gruppo **Gemma Galli:**

Cell. **349 6941848**

*A tutti i nostri lettori
un augurio di Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*

POESIA

Se potrò impedire a un cuore di spezzarsi

Se potrò impedire a un Cuore di spezzarsi

Non avrò vissuto invano

Se potrò alleviare il Dolore di una Vita

O lenire una Pena

O aiutare un Pettiroso caduto

A rientrare nel suo nido

Non avrò vissuto invano.

Emily Dickinson



RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia Amministrazione Comunale di Rho che attraverso Vice Sindaco Orlandi e Assessore alla Cultura Giro, si è dimostrata molto sensibile riguardo la promozione di Eventi proposti da Porta Aperta Onlus.

Grazie agli Operatori della Biblioteca Popolare di Rho, al Presidente Maria Grazia Landoni per la disponibilità e la collaborazione in occasione del ventennale del nostro Mercatino Natalizio.

A Graphiti, sempre disponibili e preziosi per le pubblicazioni e quindi la diffusione del Gioralino e delle altre iniziative di Porta Aperta Onlus

Alla Direzione Generale dell'AST Rhodense in particolare al Dott. Bruno per l'attenzione dimostrata verso la nostra associazione.

Al signor Luigi Spinelli nostro tecnico informatico e "indispensabile" collaboratore.

Grazie per la disponibilità e professionalità al Dott. Olgiati ed al Dott. Ceschiati.

REDAZIONE NOTIZIARIO

Direttore Responsabile:

Roberta Rampini

Responsabile Grafica:

Graphiti di Giorgio Bosoni

Comitato di Redazione:

Adelia Raimondi, Nadia Bellezza, Rina Monti

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: *Adelia Raimondi*

Vice Presidente: *Mariella Zanellato*

Consiglieri: *Nadia Bellezza, Maria Bambina Berno, Donatella Cosco, Rina Monti, Aurelia Ceriani, Edoardo Saromni, Gigliola Tuveri*

Tesoriere: *Maria Bambina Berno*

Segretaria: *Gigliola Tuveri*

Revisori dei Conti:

Riccardo Olgiati, Matteo Ceschiati