



IL PREZIOSO VOLONTARIO

Care colleghe e cari colleghi mi rivolgo a Voi perché sono certo che la continuità e soprattutto la prosperità della vostra Associazione è sempre stato il vostro obiettivo prioritario.

Nonostante che in questi anni la società sia cambiata e di conseguenza i valori di riferimento L'AVO ha saputo adeguarsi a questa trasformazione. Oggi i nostri volontari svolgono servizio in 24 Strutture tra Ospedali, Case di riposo per anziani, Servizio disabili, Reparti psichiatrici. Ciò deve essere motivo di orgoglio per tutti noi perché è una prova tangibile che la nostra Associazione in questi anni ha saputo crearsi una credibilità grazie all'efficienza e all'efficacia del servizio dei suoi volontari.

Purtroppo dobbiamo constatare una inversione di tendenza: **“il numero dei nostri volontari sta diminuendo”**. Ciò deve farci riflettere e dobbiamo chiederci per quali ragioni siamo entrati in questa fase regressiva che è in contrasto all'aumento di richieste

che ci pervengono per incrementare il servizio, per intervenire in reparti non ancora coperti o, peggio ancora, in Strutture dove l'AVO non è presente.

Io mi permetto di farvi questo appello perché il

gnarci tutti in una campagna di promozione capillare.

Certo di una vostra risposta positiva vi ringrazio per la disponibilità che non mancherete di dimostrare. Un affettuoso saluto.

La voce di Padre Anselmo: Cambiare, vuol dire perdere una sicurezza?

Pag.2

Ciao Maria Rosa

Pag.3

Formazione: Formazione, perché?

Pag.4

La forza del volontariato

Pag.4

Il coro: Il coro AVO compie 10 anni

Pag.5

Lavoretti dalla RSA di Sestri Ponente

Pag.5

Senza limiti di età

Pag.6

Un uomo venuto da lontano

Pag.7

“Un povero vecchio”: un racconto per riflettere

Pag.7

Ricetta: Risotto alla zucca

Pag.8

L'appuntamento con il genovese

Pag.8

2015

Sabato 7 novembre

Incontri di formazione per volontari da destinare a tutti gli Ospedali e Residenze per anziani dove l'AVO fa servizio

AVO



ONLUS

Associazione
Volontari
Ospedalieri
GENOVA

www.avogenoa.it

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
lun-mer-ven ore 15-18 al 010 563 49 80

prossimo mese di novembre si svolgerà il Nuovo Corso Base per volontari e deve essere l'occasione per dare un sensibile aiuto all'Associazione e impe-

Il Presidente
Luigi Santagata

LA VOCE DI PADRE ANSELMO

CAMBIARE, VUOL DIRE PERDERE UNA SICUREZZA?

Per il bambino il cambiamento non è un problema perché è congenito alla sua voglia di conoscere il nuovo. La sua prima educazione da parte dei genitori lo incoraggia alla curiosità. Tutto è una scoperta e lo entusiasmo a crescere cambiando senza accorgersi delle sue trasformazioni. La naturalezza e la serenità con cui affronta le diverse fasi del suo sviluppo lo mettono a suo agio e lo indirizzano progressivamente ad accettare ciò che la vita gli propone perché gli regala momenti di felicità. L'adolescenza e la frequentazione all'evoluzione del suo vivere, creano già in lui il germe dell'abitudine e della conservazione di ciò che è stato nel suo passato ora divenuto un presente diverso. La sua semplicità così naturale

conosce ora la frequentazione dei compagni e della scuola, il primo trauma di dover accettare cose che non gli piacciono e creano l'impegno e mutano le abitudini. Continuando l'evoluzione della crescita negli individui, con la presa di coscienza di dover convivere non con quello che fa piacere ma subire l'imposizione di ciò che non è più di personale gradimento, quel momento l'impatto diventa perdita della propria libertà di agire e il doveroso obbligo di accettare ciò che la società ha stabilito. C'è una rivalsa come ripiegio del risveglio di certe prerogative che la stessa natura favorisce e provvede come difesa ed è il tenace attaccamento alle abitudini coadiuvate dall'esperienza ritenuta sacra ed invio-

labile.

Cambiare crea un senso di disagio, di paura, di brancolare nel nuovo che non

si conosce. E' necessario capire questo atteggiamento che non è come spesso si definisce "ottusità" o una rivoluzione psicologica che comprometta la serenità è dover abbandonare ciò che si è costruito in tutti gli anni di vita. Non si può drasticamente imporre una nuova identità di vita ma occorre cautamente e lentamente procedere ad una formazione che deve rispettare e capire lo sforzo intrapreso per cambiare metodi e adattarsi a ciò che spesso è contrario alla propria tradizione. Con la scusa che la società si evolve, gli individui devono a loro volta seguire i cambiamenti proposti ed in diversi si crea il disamoramento della vita, la voglia di rifiutare l'aggiornamento e succede lo stagnamento del progresso preferendo perfino il rifiuto che rivendica il passato considerandolo migliore. Disorientati perdono la sicu-



rezza in sé stessi ed è il maggior danno che l'individuo possa risentire. E' quindi necessario un lento percorso di formazione perché non per tutti il nuovo è la sola soluzione migliore ma il progressivo avvicinarsi della tradizione con il progresso.

L'essere umano vive di tante ispirazioni, tentativi che lasciano in lui una traccia piuttosto duratura, lenta ad essere superata. Creare la sicurezza in sé è il difficile impegno che la struttura umana ricerca, per questo occorre riflettere sulla novità, senz'altro necessaria da vivere: è l'evoluzione dei tempi ma occorre rispettare, dialogare e sopportare la lentezza che ostacola la convivenza tra tradizione e novità.

**Padre
Anselmo Terranova**



CIAO MARIA ROSA



dell'utilità del suo servizio. Quando, chiuso il Reparto di Lungodegenza, è passata a servizi meno gravosi vicino al malato, ha preso più impegni a livello or-

dedizione e diplomazia. Chi l'ha conosciuta ha trovato subito in lei empatia e amicizia.

Quando la salute ha vacillato impedendole di svolgere al meglio il suo compito, ha dato le dimissioni da Capo Centro, mantenendo il servizio all'Accettazione del DIMI attaccata al suo voler essere utile al prossimo.

Da tre anni, per lei che amava tanto la montagna, la vita è stata un salire lento e faticoso e nell'ultimo anno, un'arrampicata impervia percorsa con coraggio.

Ciao Maria Rosa, in montagna abbiamo per-

corso tanti sentieri insieme e grazie alla tua esperienza in AVO anch'io sono diventata una volontaria. Ora ti voglio ricordare sana e allegra come quando, agile e forte, arrivavi in vetta e condividevi con gli amici la tua gioia.

La volontaria Idelma Pagano

Le volontarie che prestano servizio presso S. Martino I.S.T. hanno voluto ricordare Maria Rosa con una foto che raffigura il primo Gruppo di cui era stata responsabile, nel 1997:

Maria Rosa ci ha lasciati!

Era entrata a far parte della grande famiglia dell'AVO più di venti anni fa. Il suo primo servizio l'aveva svolto nel Reparto di Ortopedia dell'Ospedale di S. Martino. Poi era passata alla "Lungodegenza", questo periodo l'aveva segnata profondamente: a contatto con la malattia complessa e irrimediabile dell'anziano ha sofferto molto, ma ha resistito consapevole

ganizzativo: prima Responsabile di Reparto,

poi Coordinatrice e infine Capo Centro. Ha svolto il suo incarico con l'entusiasmo che caratterizzava ogni sua azione, con impegno, serietà,



Hai voglia di aiutare l'AVO?

Se hai disponibilità di tempo per attività come

Promozione — Segreteria — InformAVO — Sito Internet

manda una mail a:

rosannamicale@yahoo.it

FORMAZIONE, PERCHÉ?

Bella domanda! Partiamo dall'inizio, da quel desiderio di essere utili al prossimo che ci ha spinto ad entrare in AVO. Il nostro scopo era ed è stare accanto al sofferente, ascoltarlo, confortarlo, svagarlo, incoraggiarlo, ma, per fare bene queste cose, abbiamo dovuto essere preparati a compierle. Ecco quindi il corso-base in cui abbiamo imparato i primi rudimenti del nostro servizio. Poi dalla teoria siamo passati alla pratica, il tirocinio guidato da un tutor, poi il servizio da soli. Ognuno di noi si ricorda il 1° giorno di servizio, con tutti i nostri timori e le nostre aspettative, le prime esperienze. Siamo diventati volontari effettivi e soci, abbiamo acquisito maggior sicurezza nel proporci al malato ed il nostro ser-



vizio è diventato cosa conosciuta. Qui sta il pericolo perché il nostro servizio non deve diventare routine, stanca ripetizione di cose già fatte e già dette. L'entusiasmo iniziale spesso si spegne nella piatta quotidianità: stesso reparto, stessi gesti, stessa tipologia di malati. Perdiamo senza accorgercene quella spinta iniziale

che ci aiutava a rimetterci sempre in gioco, a confrontarci coi colleghi, a scambiare esperienze. Peccato perché, anche se noi non ce ne rendiamo conto, il malato se ne accorge, possiamo diventare noiosi e scontati “c'è bisogno di qualcosa? come va oggi?” e basta. Sono anni che ormai facciamo lo stesso servizio e pensa-

mo di saperne già abbastanza. La realtà socio-sanitaria, però, cambia e velocemente, noi dobbiamo essere capaci di adeguarci a ritmi ed esigenze diverse. Ecco quindi l'importanza della formazione permanente, cioè riuscire attraverso incontri e corsi dedicati, a riflettere sul nostro servizio, su come svolgerlo al meglio col calore e l'entusiasmo dovuti. E'

molto bello ed arricchente confrontarci, scambiare esperienze, condividere successi e sconfitte per poter adempiere sempre meglio a ciò per cui siamo entrati in AVO: la presenza affettuosa accanto al sofferente.

Chiara Simeoni

LA FORZA DEL VOLONTARIATO

Cari amici e colleghi Avo, ringrazio tutti coloro che ci hanno inviato il loro elaborato artistico, relativo al concorso “La forza del Volontariato”. Tutte le immagini verranno proiettate il giorno della conferenza. il vincitore è Marco Cervetto, e i segnalati sono Albina Benedicenti e

Aldo Pintuso. Al termine della conferenza verrà loro consegnato un premio consistente in materiale artistico.

Qui accanto potete già vedere la locandina che è stata fatta. Spero di vedervi tutti il **22 ottobre!!!!**

**La volontaria
Claudia Cavallo**



IL CORO AVO COMPIE DIECI ANNI

In occasione della Giornata Nazionale dell'Associazione Volontari Ospedalieri, l'AVO Genova ti invita al concerto del proprio coro che si terrà:

Venerdì 23 Ottobre
Teatro Modena
h 17.00

10 anni di AVO

SPETTACOLO GRATUITO!

In collaborazione con



Nella primavera del 2005 iniziava ufficialmente l'attività del Coro AVO di Genova, grazie

all'intuizione e all'entusiasmo di alcuni volontari dell'Associazione Volontari Ospedalieri (A.V.O.) Genova tra cui il Maestro Sergio Micheli che lo dirige con passione e pazienza infinite.

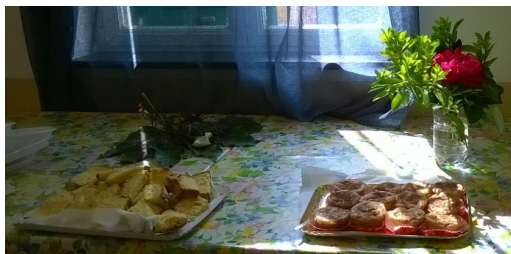
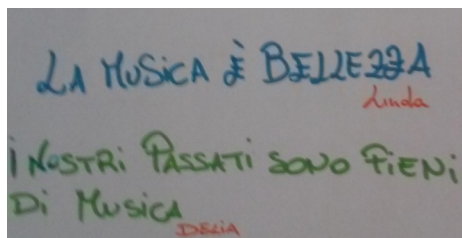
In questi 10 anni il coro

ha eseguito una media di 20 concerti all'anno all'interno di residenze per anziani sia pubbliche che private cercando di portare agli ospiti delle strutture visitate 2 ore di allegria e serenità con un repertorio di canzoni di musica leggera e dialettale.

Il prossimo 23 ottobre a partire dalle ore 17,00 al Teatro Modena di Sampierdarena, grazie alla collaborazione del Celivo (Centro servizi al volontariato), il Coro AVO festeggia questo anniversario con un concerto gratuito, in occasione della Giornata Nazionale del Volontariato AVO, per far conoscere la propria attività e quella dell'AVO.

**Il volontario
Luca Cavanna**

LAVORETTI DALLA R.S.A. DI SESTRI Ponente



“SENZA LIMITI DI ETÀ”

Ogni volta che faccio servizio, solitamente al pomeriggio, prima di andar via, ripercorro i corridoi e vado a salutare le persone che, finito di cenare, aspettano di essere messe a letto e quelle che a letto sono già... per dare a tutte la buonanotte.

to”, mi sono trovata ad intonare, passo dopo passo sotto voce, una ninna nanna.

Chi ha nel cuore la musica come ho io, sa che quando apre un virtuale spartito, questo si srotola nella men-



Mentre cammino verso casa immancabilmente ritorna il pensiero della loro triste esistenza, circondata da presenze e oggetti anonimi, dove ciò che riconoscono sono solo i loro ricordi. Pensandoli così, teneramente di nuovo simili a bambini che, dopo mangiato vengono letteralmente “messi a let-

panca cuciono una cuffia bianca per i loro marmocchi che devono ancora nascere. Che carine, cantavano la nanna al bimbo nel pancione... , l’ho fatto anche io ai miei tre figli!!! La ninna nanna è un triangolo incantato tra mente, cuore e voce, che diventa musica, anche se la mamma è stonata.



*Dodici mamme sopra
un’altra
Ninna
Nanna
che cantava la
mia
mamma,
raccontava di
12 mamme che
su una
panca cuciono una cuffia
bianca per i loro
marmocchi che devono
ancora nascere. Che carine,
cantavano la nanna al bimbo nel pancione... , l’ho fatto anche io ai miei tre figli!!!*

repertorio è vastissimo, ce n’è per tutti i gusti e tutte le voci, per sorridere e per commuoversi, per ricordare e per imparare qualcosa di nuovo. Mi piacerebbe una volta cantarle con gli anziani, vivere insieme le loro emozioni ed ascoltare i loro racconti.

Basta un canto da nulla a dondolare una culla”... perché senza limiti di età, con poche di quelle note si chiudono gli occhi e quei suoni fanno sentire al sicuro e protetti, pronti a volare sereni nel mondo dei sogni!

WWW.MAMALISA.COM

NINNA NANNA NINNA OH



Una dopo l’altra ho sussurrato per chi stavo pensando, quelle canzoni, anche quelle che non si cantano solo a Natale, perché è sempre un piacere cantarle ed ascoltarle. Non importa se i ricordi vanno a braccetto con la nostalgia di lontani affetti profondi, insieme portano la forza e il calore di quell’amore che sopravvive a tutto.

La ninna nanna non ha limiti di età, il

**La volontaria
Donatella Toniutti**



UN UOMO VENUTO DA LONTANO

In un mondo che ha dimenticato Dio, un mondo che vincono i forti.
 Tutto sembra perduto, tutto sembra finito.
 Dove si ammazza facile, dove tutto sembra inutile.
 Ecco che appare un uomo, un uomo venuto da lontano,
 un uomo vestito di bianco, un uomo sconosciuto,
 resta tra la gente, gente fra i più umili.
 Non ha paura!
 Parla ai forti, ai deboli, parla facile...ma semplice.
 Tocca i cuori deboli, tocca gli uomini forti che hanno dimenticato Dio.
 Dio nei sofferenti, Dio nei poveri, i dimenticati, gli anziani.
 Da coraggio, da un forza della Fede.
 Ci dirà che non siamo soli e la speranza ritorna, forse anche la Fede in Dio.
 Un uomo in bianco, forse non molto giovane, ma tanta forza nel cuore!
 Vi state chiedendo da chi questa forza, questa speranza che tutto potrà cambiare,
 Vi domandate di chi parlo...
 Ma di FRANCESCO...
 Il nostro grande PAPA.



D'Agnese Giovanna
 RSA Doria

“UN POVERO VECCHIO” : UN RACCONTO PER RIFLETTERE

Cosa vedi infermiera?
 Cosa vedete? Che cosa stai pensando mentre mi guardi? "Un povero vecchio"non molto saggio...con lo sguardo incerto ed occhi lontani, che schiva il cibo....e non da risposte....e che quando provi a dirgli a voce alta: "almeno assaggia"!!! sembra nulla gli importi di quello che fai per lui ...
 Uno che perde sempre il calzino o la scarpa che ti resiste, non permettendoti di occuparti di lui ...per fargli il bagno , per alimentarlo ... e la giornata diviene lunga
 Ma cosa stai pensando ? E cosa vedi ??
 Apri gli occhi infermiera!! Perchè tu non sembri davvero interessata a me ...Ora ti dirò chi sono....mentre me ne

sto ancora seduto qui a ricevere le tue attenzioni... lasciandomi imboccare per compiacerti.
 "Io sono un piccolo bambino di dieci anni con un padre ed una madre,, fratelli e sorelle che si vogliono bene... Sono un ragazzo di sedici anni con le ali ai piedi...che sogna presto di incontrare l'amore.... A vent'anni sono già sposo...il mio cuore batte forte giurando di mantener fede alle sue promesse ...
 A venticinque ho già un figlio mio ... che ha bisogno di me e di un tetto sicuro, di una casa felice in cui crescere. Sono già un uomo di trent'anni e mio figlio è cresciuto velocemente, siamo molto legati uno all'altro da un sentimento che dovrebbe

durare nel tempo. Ho poco più di quarant'anni, mio figlio ora è un adulto e se ne va, ma la mia donna mi sta accanto ...per consolarmi affinché io non pianga. A poco più di cinquant'anni i bambini mi giocano attorno alle ginocchia.... Ancora una volta abbiamo con noi dei bambini io e la mia amata.. Ma arrivano presto giorni bui mia moglie muoreguardando al futuro rabbrivisco con terroreAbbiamo allevato i nostri figli e poi loro ne hanno allevati dei propri..e così penso agli anni vissuti ... all'amore che ho conosciuto. Ora sono un uomo vecchio ... e la natura è crudele. Si tratta di affrontare la vecchiaia ...con lo sguardo di un pazzo.

Il corpo lentamente si sbriciola ... grazia e vigore mi abbandonano. Ora c'è una pietra ... dove una volta ospitavo un cuore. Ma all'interno di questa vecchia carcassa un giovane uomo vive ancorae così di nuovo il mio cuore martoriato si gonfia ... Mi ricordo le gioie ... ricordo il dolore. Io vorrei amare, amare e vivere ancorama gli anni che restano son pochissimi tutto è scivolato via....veloce!! E devo accettare il fatto che niente può durare
 Quindi aprite gli occhi genteapriteli e guardate" Non un uomo vecchio".... avvicinatevi meglio e...**vedete ME !!!**

Estratto da pagina
 “Notiziario” Facebook

RICETTA: RISOTTO ALLA ZUCCA**Ingredienti**

7 hg zucca mantovana
(non ancora pulita)

70 gr burro

1 cipollina

2 e 1/2 hg riso

5 cucchiari formagg. grana

1 cucchiaino scarso di sale
grosso

Procedura

Pulire la zucca e tagliarla a

pezzetti. Far rosolare in un tegame 50 gr di burro e la cipolla tritata.



Aggiungere la zucca e mescolare per 10 minuti. Versare il riso e mescolare per 5 minuti.

In un'altra pentola mettere a bollire 1 litro e 1/2 di acqua e aggiungere sale. Versare a mestoli l'acqua e aspettare che si consumi.

Dopo circa 20 minuti spegnere il fuoco e aggiungere, mescolando, 20 gr di burro e il formaggio grana.

....e ora...

BUON APPETITO!!!

L'APPUNTAMENTO CON IL GENOVESE**O l'à vosciûo pasâ**

Se dixe che i zenéixi són vàn bén, a-o mæximo dî che che mi sò za tutto di mogognoìn. Adreitûa mòddo o nòstro primma che ti quànne un o l'asciste a 'n se cònta che quànne mogógno o dèv'èse fæto t'incoménsi a inprénde e incidénte tra doê s'inbarcâvan poéivan con sæximo, con cöse ciù elementâri. In màchine. Sémmo tùtti di çerne tra êse pagæ de chi à raxón e chi tòrto. E ciù sènsa poéi mogognâ gh'é de lóngo quéllo, ò êse pagæ de mênô ma magàra arivòu mêzo co-o dirìtto a-o segóndo fa e ch'o no l'à mogógno. Pariâ strànio vîsto nînte, ch'o veu pe di zenéixi, ma i ciù comentâ lê ascì dixéndo tanti çernéivan a che l'incidénte o l'èa segónda poscibilitæ. E sucèssu perché, de pöi ne dîxan che sémmo atacæ a-e palånche! aspertîxe e co-in pö da bello presumìn! Ma o segûo, un di doî: "O l'à Van bén, n'é câo nòstra ironîa savoîa. n'agiùtta a acapî perché, vosciûo pasâ"...



mogognâ e coscì, ciàn Eh za, perché chi quànne ti véd di cianìn, sémmo vegnûi di mogógna a ûzo zenéize o penscionæ ch'amîan i méistri do mogógno. In se conscidera o ciù loéi pe-a stràdda, de generâle no ne gùsta 'n aspèrto de tùtti. Gh'é spésso scròlan a tésta mogógno fâtto, sènsa sâ. scinn-a 'n provèrbio ch'o còmmpe dî: "Quéllo lòu Coscì còmmpe refuémmo stabilisce sta veitæ: o no se fa coscì! Ghe a giastémma pe "Quànne ti ti gh'andâvi, voriéiva mi pa fâlo lamentâse de cöse che no mi ne vegnîva": saiéiva a còmm'o va fæto!".

Le regole per leggere il genovese sono reperibili sul sito internet

Franco Bampi

<http://www.zeneize.net/grafia/index.htm>

Il Giornalino InformAVO**Vuoi pubblicare un articolo?**

Allora corredalo con una **foto dell'evento** ed invialo a: genova.informavo@gmail.com

Oppure puoi contattare la Segreteria AVO Genova nell'orario di apertura: lunedì—mercoledì—venerdì, orario 15-18, tel. 010/5553546 e fax 010/5556843, segreteria@avogenova.it

Non esitate perché InformAVO è la parola e il pensiero di tutti noi Volontari