

La primavera di Attive



Alberto Ricciuti, Presidente dell'Associazione fondata da Ada Burrone

Cari Amici,

il 2 febbraio scorso Attive ha compiuto 46 anni di vita, di lavoro, di impegno umano e scientifico. Abbiamo realizzato questa Newsletter proprio per il piacere e il dovere di tenervi informati sulle nostre attività e rendervi partecipi della vita dell'Associazione.

La prima novità di quest'anno è l'avvio di una attività di supporto psicologico di gruppo, **Kintsugi** - nata come naturale sviluppo del lavoro di supporto ai caregiver - per aiutare nell'elaborazione del lutto e nella riorganizzazione della propria vita coloro che restano soli dopo la perdita di una persona cara. A volte la vita ci riserva questa amara esperienza e con essa il compito di trovare il coraggio di guardare in faccia la paura, la sofferenza e lo smarrimento per poter aiutare noi stessi, i nostri figli e le persone che amiamo e che camminano al nostro fianco, a ritrovare la forza per illuminare la vita di un senso nuovo proprio quando sembra che questo sia per sempre perduto.

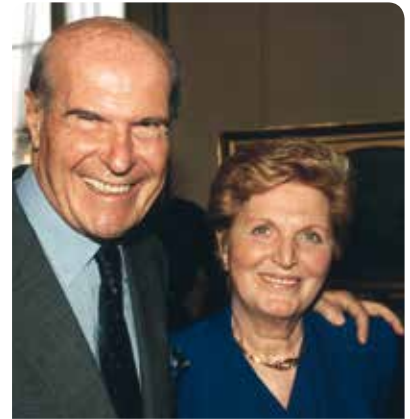
La seconda novità di quest'anno è che andrà in vigore nel nostro Paese l'importante **riforma degli Enti del Terzo Settore** che coinvolgerà, in un riassetto organizzativo e statutario, anche Attivecomeprima. Al di là delle incertezze legislative ancora in via di definizione, siamo peraltro molto determinati a coglierne tutte le opportunità. In merito a ciò, vi proponiamo su queste pagine alcune importanti riflessioni su una nuova e più ampia visione del ruolo strategico e del radicamento sociale che alle Associazioni come Attivecomeprima dovrà essere riconosciuto, non solo nel panorama della riforma degli Enti del Terzo Settore, ma anche nello scenario dell'assetto territoriale dell'assistenza sanitaria che si sta realizzando.

Infine, oltre ad alcuni piccoli consigli, **ricette e letture per il vostro benessere**, troverete tutte le informazioni utili a sostenere la vita e il lavoro dell'Associazione. Soprattutto in un momento così cruciale per i grandi cambiamenti in corso nel panorama socio-sanitario regionale e nazionale, il vostro aiuto è quanto mai necessario per poter continuare a rispondere ai bisogni delle persone che incontrano il cancro nella loro vita.

Oltre a ricordarvi di dedicare ad Attive il 5 per mille, abbiamo pensato di attivare altre modalità d'aiuto - come l'addebito automatico mensile - che potrete vedere in ultima pagina e, in occasione delle Festività Pasquali, di proporvi anche un modo festoso come le **Uova di Attive!** Tutte le informazioni per come regalarle a voi e ai vostri cari le trovate qui e sul nostro sito www.attive.org.

Gli auguri più affettuosi a tutti voi e GRAZIE! Grazie dal profondo per continuare ad esserci!

Alberto Ricciuti



... "abbiamo avuto una grande lezione da Ada, perché lei ci ha dimostrato che solo un rapporto umano molto intenso, un'empatia con il malato, può veramente guarire".

Prof. Umberto Veronesi

Progetto
**Aiuta
Se raddoppia**

**Con il tuo 5x1000
puoi aiutare
una donna in più
a trovare
la Forza di Vivere**

CF 10801070151
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS



La questione 'cancro' come problema medico-sociale.

Alberto Ricciuti
(Presidente di Attivecomeprima)

Estratto dell'articolo originale pubblicato su Vita.it il 22 febbraio 2019

Dal cancro si guarisce sempre di più. E anche quando ciò non accade, è spesso possibile curarlo quasi come fosse una patologia cronica, per il resto della propria vita. Ciò che è di fondamentale importanza, anche per il miglior esito delle stesse terapie, è imparare a pensarlo come una condizione che va vissuta dentro la propria vita, riprogettandola magari, ma senza rinunciare a vivere pienamente il proprio tempo.

E un aiuto a chi si ammala, per realizzare tutto ciò, deve far parte dello stesso percorso delle cure.

Questo oggi è possibile grazie agli strumenti di aiuto e di supporto che sono oggetto di specifiche competenze umane e professionali orientate ad aiutare la persona durante il tempo della cura, a preservare il buon funzionamento della fisiologia dell'organismo e a fertilizzare quei processi vitali e affettivi che possono dare un nuovo significato e una nuova direzione al proprio esistere.

L'efficientismo tecnologico e lo spirito competitivo che caratterizzano la cultura del nostro tempo spingono a parlare sempre del cancro e della sua cura in termini di lotta, battaglia, guerra, armi... e, di conseguenza, a dividere il mondo di chi si ammala in vincitori e vinti. Ma, indipendentemente dalla guarigione come risultato possibile, le storie di tante persone che, insieme alle loro famiglie, hanno affrontato e condiviso paure e speranze senza lasciarsi sopraffare dagli eventi, dando corpo alla loro storia giorno per giorno con coraggio, saggezza e generosità, ci insegnano che 'vincere' – ammesso di voler continuare a usare questa parola - significa avere la forza di vivere il percorso della

malattia e delle cure anche come un'opportunità per dare voce a parti di sé sconosciute o trascurate; per imparare a guardare il mondo con nuovi occhi; per decidere di passare il proprio tempo laddove merita di essere vissuto; per riuscire, in poche parole, a rinnovare il senso della vita.

Nel 1973 è nata - nel contesto dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano – Attivecomeprima, la prima Associazione in Italia che ha riconosciuto l'importanza fondamentale di dare una risposta strutturata e competente ai bisogni emergenti dei pazienti oncologici.

Occorreva trovare il modo di risanare quella ferita che il cancro provocava nella mente, spesso ben più profonda di quella che il bisturi lasciava sul corpo. Occorreva aiutare l'individuo a vivere la malattia non più come una ineluttabile condanna, ma come un evento trasformativo al quale poter reagire in modo vitale senza farsi sopraffare dagli eventi. Occorreva trovare il coraggio di guardare in faccia la paura per poter rinnovare il senso della vita, ricomporre quell'identità personale che il cancro mandava in pezzi e accendere la capacità di speranza.

Occorreva un luogo ove tutto ciò - i bisogni, le paure, la sofferenza che accompagnava e seguiva le terapie fino a scardinare la vita quotidiana e i progetti di un'intera famiglia - trovasse ascolto, competenza e risorse per poter vivere il cambiamento e riprogettare la propria vita. Occorreva organizzare tutto ciò in un metodo di lavoro che potesse aiutare il malato a ridurre la sofferenza fisica e psicologica e ad avviarsi con maggiore fiducia al percorso delle cure.

La questione 'cancro' come problema medico-sociale.

Alberto Ricciuti
(Presidente di Attivecomeprima)

Estratto dell'articolo originale pubblicato su [Vita.it](http://www.vita.it) il 22 febbraio 2019



E fu così che in quel lontano 1973 una donna, Ada Burrone - con l'aiuto e la competenza umana e professionale di medici, oncologi, psicologi, operatori in ambito oncologico e volontari - seppe trasformare tutto ciò in una metodologia originale di lavoro, nata all'interno dello stesso mondo medico e in stretta alleanza con esso.

Nei successivi decenni, sono nate molte altre Associazioni in Italia. Associazioni che, almeno in molti casi, hanno sviluppato una competenza tecnica e professionale nell'affrontare i problemi della persona in stato di sofferenza, non meno importante e rigorosa della competenza tecnico-scientifica che la nostra medicina ha saputo sviluppare.

Crediamo sia giunto il tempo che questi due ambiti del sapere e delle competenze umane e scientifiche che l'uomo ha saputo produrre, debbano interagire in modo più strutturato e organizzato per formare una vera e propria Rete di risorse e servizi sul territorio che consentano di realizzare quella continuità di cura tra ospedale e domicilio indispensabile al malato e ai propri familiari per riorganizzare la speranza e la vita dopo la diagnosi di cancro.

Se, infatti, urge ricostruire una relazione di cura fra paziente e medico più sensibile ai bisogni del malato e al suo contesto sociale, è altrettanto urgente ricostruire una relazione di fiducia e di alleanza fra gli stessi professionisti della salute e, in particolare, fra Oncologo e Medico di Medicina Generale a beneficio del paziente prima di tutto,

ma anche degli stessi medici. E da questo punto di vista le Associazioni di Volontariato possono essere un luogo straordinario e strategico per promuovere e favorire l'emergere di una cultura della cura condivisa e solidale, di nuove alleanze sul territorio fra i pazienti e i loro medici e di questi fra di loro.

Perché, se è vero che ogni tipo di patologia oncologica ha la sua specificità dal punto di vista dell'impatto sulla vita del paziente, delle diverse competenze specialistiche e dei percorsi diagnostico terapeutici necessari alla sua gestione, i pazienti e i loro familiari sono trasversalmente accomunati dall'esperienza del cancro in quanto evento traumatico e trasformativo in tutta la sua complessa dimensione biomedica, sociale, familiare, lavorativa ed esistenziale. E con questa realtà si confrontano ogni giorno da anni le molte Associazioni di volontariato che lavorano sul territorio.

Non solo, ma tutto ciò anche per offrire ulteriori strumenti alla politica e alle Istituzioni pubbliche per produrre, insieme, una nuova, più ampia ed evoluta concezione della salute che consenta a tutti noi di vivere - come prospettiva culturale e strategica - la malattia dentro la vita e non più la vita dentro alla malattia. Una concezione della 'salute come bene comune' che potrà contribuire non poco a un rafforzamento del tessuto sociale del nostro Paese.

Ma affinché tutto questo possa prendere corpo e produrre i suoi migliori effetti, occorre un urgente e profondo ripensamento dei criteri di finanziamento del Terzo Settore.

Vai all'articolo originale :

<http://www.vita.it/it/article/2019/02/22/cancro-un-problema-medico-sociale-da-affrontare-con-una-visione-sistem/150755/>



Libri ricevuti

Lettera di una fidanzata di Laura Vincenzi

a cura di Guido Boffi - editrice Ave.

Laura è una giovane donna, ama la vita e sogna di sposarsi, ma presto scopre di essere gravemente malata. Attraverso le lettere che scrive al fidanzato e le pagine del suo diario, rivela la sua straordinaria forza, quella dell'amore vissuto, che le permette di affrontare con coraggio e speranza la sua grande prova, attraverso anche la sofferenza e il dedicarsi con serenità agli impegni di ogni giorno. Oggi la sua testimonianza accompagna non solo chi l'ha conosciuta, ma tutti quelli che si lasciano incantare e commuovere dalla sua storia.



*Fai questo
esercizio
insieme a noi*

Per “radicarti”,
gestire l'assertività
e l'aggressività.

Mettiti in piedi. A piedi nudi. Sentiti a proprio agio.

Nota quali sensazioni sei consapevole, quali sensazioni avverti nel punto in cui i tuoi piedi toccano il pavimento.

Puoi pensare al tuo piede come a una ventosa, una zampa di rana, flessibilmente radicata a terra.

Amplia la percezione a tutta la gamba, passando via via alle caviglie, ai polpacci e alle cosce.

Applica la stessa cosa lentamente e dolcemente all'altro piede.

Dopo, sali e sposta l'attenzione alle anche, alla colonna vertebrale, al collo e, infine, alla testa.

Nota come le spalle pendono dal collo come una tenda.

Percepisci le spalle che si sollevano e si abbassano lievemente a ogni respiro, divenendo così più consapevole della tua respirazione.

Ora, porta l'attenzione al torace e a ventre e localizza, sempre attraverso il respiro, il tuo centro di gravità nell'addome.

Sposta lentamente il peso da un piede all'altro e quindi da un lato all'altro del corpo.

Aggiungi una leggera oscillazione avanti e indietro.

Immagina ora un filo a piombo che dal centro del corpo scende fino al pavimento, tra un piede e l'altro.

Infine, ti invito a notare come questo filo si muova al lieve oscillare del tuo corpo.

Questa è la tua consapevolezza centrata e radicata.



A cura di Marina Negri

Fisioterapista specializzata nella cura dei sintomi da stress posttraumatici

Sono arrivate le Uova di Attive!

*Le Uova
di Attive
sono buone
due
volte*

Festeggia la Pasqua con noi
e sostieni il progetto

*Aiuta
e raddoppia*

Aiutaci a raddoppiare il numero delle donne
che supportiamo gratuitamente
dopo una diagnosi di cancro

VAI ORA SU WWW.ATTIVE.ORG

Prenota il tuo uovo di cioccolato
ti chiediamo un contributo di solo 10 euro cad.



Manuela Provantini, psicologa e psicoterapeuta, ci racconta la nascita di un nuovo gruppo di sostegno psicologico, Kintsugi.

Com'è nato questo progetto? Da quali esigenze?

Questo gruppo è nato quasi in modo naturale, come conseguenza del progetto Caregiver, perché alcuni familiari che abbiamo seguito hanno perso il loro compagno di una vita e in più sono arrivate altre richieste dall'esterno, da parte di persone che non erano mai venute prima ad Attive. Quindi, abbiamo pensato di offrire loro un sostegno di gruppo sullo stesso stile di quelli che facciamo con le donne operate di cancro e con i familiari, utilizzando così tutti i vantaggi che il lavoro di gruppo garantisce.

Da dove arriva il nome Progetto Kintsugi?

Il Kintsugi è una pratica giapponese, letteralmente significa 'riparare con l'oro', e consiste nell'utilizzo dell'oro per saldare insieme i frammenti di un oggetto. Nasce dall'idea che dall'imperfezione e da una ferita possa nascere una forma ancora maggiore di perfezione estetica e interiore. Da qui il nome: Progetto Kintsugi. Sostegno Psicologico per riparare la ferita del lutto.

Quali sensibili differenze ci sono tra il gruppo Kintsugi e il consueto gruppo per Caregiver che conduci da tanti anni?

Una sostanziale differenza è che si parte dalla perdita della persona cara. Nel gruppo dei Caregiver si lavora per elaborare il trauma della malattia, inserendola all'interno della vita e trovare le forze per concedersi anche il modo di trovare il proprio benessere. Nel gruppo Kintsugi l'obiettivo principale è di elaborare la perdita, il lutto, cercando quindi di affrontare sentimenti come solitudine e paura. L'aspetto che è in linea con il gruppo dei Caregiver e con gli altri

Novità tra le attività!

Progetto Kintsugi

Sostegno psicologico
per riparare la ferita del lutto

gruppi che si svolgono ad Attive, è che il fine ultimo è quello di aiutare queste persone a rientrare nella vita.

Qual è l'aspetto che ti ha colpito di più, come terapeuta ma anche come persona, nella conduzione di questo gruppo?

Non riesco a distinguere le due cose, tra terapeuta e persona, perché le emozioni all'interno di questo gruppo sono molto forti. Qui stiamo parlando di persone che si sono, per un lungo periodo di tempo, messe a disposizione del proprio caro. Hanno messo a tacere i loro desideri per dedicarsi in modo quasi sacrificale alla persona cara. Penso ai mariti, alle mogli di chi si ammala ma anche ai figli. La cosa che mi tocca profondamente è la paura che queste persone hanno di dimenticare. L'elaborazione del lutto li preoccupa perché temono di non sentire più così dentro di sé i loro familiari. Vivono, quindi, in case che non sono minimamente mutate da quando il proprio caro è deceduto: la giacca è appesa in quel punto, le scarpe sono sempre nella stessa posizione e quella è la sua sedia, con quei cuscini. L'elaborazione del lutto e di tutte le emozioni ad esso connesse, può procedere grazie all'aiuto del gruppo, che facilita e accelera tale processo. Parallelamente a questo, la loro esistenza procede e propone loro nuove situazioni, nuove persone e quindi nuova vita. Il compito del lavoro di gruppo è ripartire da quello che è successo, integrarlo nelle loro esperienze vita e creare un nuovo modo di vivere.



Manuela Provantini

Psicologa Psicoterapeuta Vice Presidente del Comitato Scientifico di Attivecomeprima Onlus



Tutti pazzi per la curcuma!

La curcuma è una spezia dal colore giallo-arancio e dall'aroma penetrante, molto utilizzata nella cucina indiana. Il suo nome deriva dalla parola sanscrita "kum-kuma" che significa zafferano: stesso colore ma aroma differente!

La curcuma è la regina dell'alimentazione sana e naturale e racchiude in sé moltissime proprietà: è, infatti, un ottimo anti infiammatorio, antiossidante e immunostimolante.

Venite in Associazione: con una piccola offerta, trovate le nostre pipette di curcuma, firmate, naturalmente, Attivecomeprima. Una spezia preziosa nel colore e nelle qualità! Non fatevela mancare!

La ricetta

Il Latte d'Oro

INGREDIENTI

- 50 g. di curcuma
- 120 ml di acqua minerale naturale
- 1 tazza di latte vegetale di riso (o di avena)
- 1 cucchiaino di miele liquido
- 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci per uso alimentare (oppure olio extra vergine di oliva)
- 1 spolverata di cannella in polvere.



Per creare la base di pasta di curcuma da conservare già pronta e utilizzare ogni volta che si vuole preparare la bevanda: scaldare l'acqua e la curcuma in un pentolino, a fuoco basso, mescolando sempre, fino a quando si sarà formata una pastella con la consistenza simile a quella del dentifricio (2-3 minuti). Raffreddare il composto e poi conservarlo in un vasetto di vetro in frigorifero, fino a 40 giorni.

Per preparare il latte d'oro per una persona: versare 1 tazza di latte vegetale di riso (o di avena) in un pentolino, aggiungere mezzo cucchiaino di pasta di curcuma e scaldare fino a quando si vedrà fumare la bevanda. Spegnerne subito, versare in una tazza e aggiungere 1 cucchiaino di miele di acacia o millefiori, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci (o olio extra vergine di oliva) e la spolverata di cannella in polvere.

la di forza vivere

Perché sostenerci

Le nostre attività sono finalizzate a **migliorare la qualità del vivere** dei pazienti oncologici e dei loro famigliari. Quotidianamente l'**équipe di Attivecomeprima**, composta da psicologi, medici, operatori psicofisici e creativi ed ex pazienti risponde **gratuitamente**, da oltre 45 anni, alle **esigenze umane, psicologiche e fisiche** di chi chiede aiuto.

Dona ora



*Oggi è possibile donare su
Paypal anche un addebito
automatico mensile!*



In modo veloce e sicuro con **Paypal**
dal sito www.attive.org
anche con carta di credito



Bonifico sul c/c bancario
Banca Prossima, IBAN :
IT65 M033 5901 6001 0000 0119 752

Bollettino di c/c postale

n. 11705209, intestato:
ATTIVEcomeprima Onlus
via Livigno, 3 - 20158 Milano

Assegno intestato a:
ATTIVEcomeprima Onlus

Le erogazioni liberali a favore di ATTIVEcomeprima Onlus sono deducibili/detraibili ai sensi di legge

Grazie alle Aziende e ai tanti Amici che già ci sostengono.