

La primavera di Attive



Alberto Ricciuti,
Presidente

Cari amici,

il 2 febbraio Attivecomeprima ha compiuto 48 anni!

48 anni di esperienza, di intenso lavoro, di persone accolte, ascoltate e aiutate a ridurre la sofferenza fisica e psicologica generata dal cancro e dalle sue terapie. Aiutate e accompagnate a guardare in faccia la sofferenza e la paura come efficace strategia per poterle controllare e farle così smettere di perseguitarci e impedirci di vivere il cambiamento che l'esperienza della malattia porta sempre con sé.

Nel maggio del 1986 Ada Burrone, proprio su questi temi, inviò a Umberto Veronesi, allora Direttore Generale dell'Istituto dei Tumori, il manoscritto di "A una donna come me", un testo breve ma di una straordinaria ricchezza e intensità di contenuti, dedicato alle sue 'compagne di viaggio' ([scaricalo qui](#)). Di ampia visione fu la risposta di Veronesi: "Cara Ada, ho apprezzato molto la presentazione di Attivecomeprima attraverso il filtro della sofferenza e del riscatto dalla paura. Mi sembra la chiave giusta per tracciare la via che dovrà percorrere l'Associazione, il cui compito appare sempre più quello di rafforzare l'animo di tante donne nei riguardi delle avversità della vita, delle quali il tumore al seno

non è che un esempio sia pur drammatico. Sono convinto che anche una vicenda così dolorosa può essere superata, sul piano dell'adattamento, se si possiedono forza sufficiente e risorse adatte".

E tali risorse negli anni hanno continuato a crescere e, perfino in questi tempi così difficili, come potrete leggere qui, continuano ad essere disponibili quali strumenti e servizi di quel 'prendersi cura' che è il cuore del lavoro e della mission di Attivecomeprima.

Grazie davvero a tutti voi che ci avete sostenuto per arrivare fin qui e grazie fin d'ora a chi vorrà aiutare Attive per poter continuare - nonostante le difficoltà di questi tempi drammatici che stiamo tutti vivendo - ad esserci e offrire gratuitamente i suoi servizi per trasformare un evento che potrebbe evolvere in un dramma esistenziale, in una opportunità per rinnovare il senso della vita e ritrovare la forza di viverla pienamente per sé e per i propri cari.

Con l'augurio che la Primavera che sta arrivando possa portarvi tanta serenità, buona lettura!

Sostieni il lavoro di Attivecomeprima con il tuo 5x1000!

Ci aiuterai a **mantenere gratuiti tutti i nostri servizi** a supporto dei pazienti oncologici e dei loro famigliari. Destinarci il tuo 5x1000 è facilissimo e gratuito. A te non costa nulla, per noi fa la una grande differenza!

CF 10801070151
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

Il nostro supporto in rete

supportoinrete@active.org

Ogni volta che la vita ci sottopone una prova importante e dolorosa, come può essere l'esperienza della malattia grave, nostra o di una persona a noi cara, ci troviamo nella condizione di dover modificare il nostro modo di vivere.

La malattia induce spesso a ripensare a come si è vissuto finora e un effetto positivo di questi pensieri può essere quello di cambiare, di voler essere migliori di prima. **Reagire al trauma del cancro è un'operazione complessa**, che comporta la necessità di accogliere prima di tutto la sofferenza e i bisogni di tutti i protagonisti della scena della malattia, ma anche di sostenere i processi di evoluzione e cambiamento.

Reagire è un fatto intimo e sociale al tempo stesso, **che riguarda sia le persone nella loro soggettività, sia il loro intorno affettivo e relazionale**. Ciò richiede, in molte situazioni, un aiuto che affianchi l'opera sempre più

efficace dei Medici.

La pandemia ha ulteriormente accresciuto le difficoltà degli ammalati oncologici e dei loro famigliari e ha ridotto non solo la possibilità di accedere alle cure e agli esami oncologici, ma anche ad altri aiuti, lasciando spesso nell'isolamento persone che invece hanno un forte bisogno di aiuto e sostegno.

Attivecomeprima Onlus, dal 1973, aiuta pazienti oncologici e famigliari a trovare un nuovo equilibrio dopo una diagnosi di cancro e, in questo periodo di emergenza sanitaria, ha trasformato il suo modo di lavorare, attraverso il progetto Supporto in Rete, **un servizio di supporto gratuito per rispondere (via telefono e online) a tutte le esigenze psicologiche e mediche**. Questo servizio ci ha inoltre permesso di ampliare il nostro raggio d'azione, raggiungendo persone in ogni parte d'Italia.

SERVIZI RIVOLTI AI PAZIENTI ONCOLOGICI



Supporto psicologico individuale
per pazienti e famigliari



**Gruppo di sostegno psicologico:
Riprogettiamo l'esistenza**
l'opportunità di connettersi in modo protetto con i propri vissuti e contenere la portata emotiva degli eventi traumatici



Danza Terapia
per armonizzare mente corpo attraverso la danza



YogArte
yoga e arteterapia per ritrovare un equilibrio e poter esprimere con creatività le sensazioni corporee e le emozioni provate durante lo yoga



Supporto medico generale
per ridurre la sofferenza fisica durante e dopo le terapie oncologiche



Somatic Experiencing
per sviluppare maggior padronanza degli strumenti innati che il nostro corpo ci mette a disposizione per superare il trauma



Tai Chi Qi Gong
respiro e movimenti fluidi per unire mente e corpo in una sensazione di benessere



Fotografia Terapeutica
per rielaborare attraverso uno strumento non verbale vissuti traumatici e raccontare ciò che a parole non riusciamo a dire

SERVIZI RIVOLTI AI CAREGIVER



**Sostegno psicologico per caregiver.
Individuale e di gruppo**
sostegno psicologico rivolto a famigliari, partner e persone vicine al paziente



Labo Bimbi
laboratorio creativo rivolto ai figli dei pazienti.
Specifico per bambini da 8 a 11 anni

PER CHI HA VISSUTO LA PERDITA DI UN FAMIGLIARE MALATO



Kintsugi
sostegno psicologico rivolto alle persone che hanno subito la perdita di un famigliare



Caro Figlio
sostegno psicologico rivolto ai figli dei pazienti.
Specifico dai 12 ai 21 anni

A tutti i servizi si potrà accedere su appuntamento contattandoci via mail:
supportoinrete@active.org
oppure al telefono: **+39 02 6889647**

“Se avete un cancro e siete sconsolate, c'è un posto per voi”.

Ho un mieloma multiplo.

Un'amica, che ha avuto anni fa un cancro al seno, visto il mio umore a terra, mi consiglia di provare ad andare in un centro per persone con questo tipo di problematiche: Attivecomeprima Onlus.

Nonostante il suo entusiasmo nel raccontarmi i benefici da lei ottenuti, ecco che io, bastian contraria, ho subito bocciato l'idea. Stare in mezzo a persone malate, parlare di malattia, mi sembrava troppo avvilente. Avevo bisogno di sentirmi sana, pensare ad altro, dimenticare tutto. Avevo appena fatto il trapianto autogeno delle mie cellule staminali, stavo risorgendo dal buio, ero eternamente stanca e sapevo che avrei dovuto rifare tutto entro 3/5 anni.

Pian pianino sono migliorata, attraversando il parco vedevo sempre questo centro e rallentavo un po' il passo. Un pomeriggio in cui ero molto depressa ho visto che era aperto. **Mi sono fatta forza e ho varcato il cancello.**

Lì ho incontrato Floriana, che gestisce la segreteria. Sorridente, accogliente, materna. Una pazienza infinita nel saper ascoltare e nel consigliare.

Ho iniziato a frequentare settimanalmente il corso di Tai Chi, di cui sono entusiasta.

Le due insegnanti sono bravissime e ancora oggi, che a causa del Covid non ci si può incontrare, stanno continuando con il gruppo online.

Ma ancora non è finita: nell'alternarsi degli umori e delle



problematiche, saputo che proprio alla fine dei tre anni sono riapparse sempre più numerose le cellule cancerogene, **ho deciso anche di partecipare al gruppo di supporto psicologico online Riprogettiamo l'Esistenza.** Lì ho conosciuto persone straordinarie.

Condividere con persone che finalmente ti capiscono totalmente e non ti giudicano è un toccasana.

Ragionare poi sugli input dati dalla psicologa è davvero utile. **Mi sono ricreduta su un sacco di cose.** Mi sento amata. Certo non dimentico che prossimamente dovrò fare l'ago aspirato, ma penso al sorriso rincuorante di queste nuove sorelle e mi sento tenuta per mano.

Concludendo, se avete un cancro e siete sconsolate, adesso sapete che c'è un posto per voi.

Antonella S.

La Fotografia Terapeutica CORSO ONLINE

Come percepiamo la realtà attraverso le immagini fotografiche?

Come le nostre emozioni presenti e passate e la nostra esperienza ne influenzano l'oggettività?

Quali sono i colori del nostro mondo interiore e quali proiettiamo sul mondo esterno?

Se dovessimo colorare con la mente un'immagine fotografica in bianco e nero lasciando libero spazio alle emozioni, che colori utilizzeremmo e perché?

Se lo desiderate potete creare la vostra immagine ideale con i colori che più vi piacciono e riflettere sul perché avete dato all'immagine proprio quei particolari colori.

Sarà l'inizio di un affascinante viaggio nelle vostre emozioni.



Stanno arrivando le uova di Pasqua!

News
Letter 01
21

*Le uova di
quest'anno
sono buone
tre volte!*

**Prenota subito le nostre colombe
e le nostre uova di cioccolato,
al latte o fondente.**

Oltre a fare un regalo a te,
ai tuoi cari quest'anno puoi
anche decidere di regalare
le uova e le colombe di
Attivecomeprima a qualcun
altro, come per esempio
ai bambini della Comunità
alloggio Piccolo Principe
di Busto Arsizio (VA) e agli
utenti della Cooperativa Sociale
Prometeo di Verbania.

**Ti chiediamo un
contributo
di soli 10 euro per le
uova (fondente o al latte)
e di 14 euro per le colombe**

**VAI SU WWW.ATTIVE.ORG
E PRENOTA SUBITO!**



Perché sostenerci

Da oltre 45 anni la nostra **équipe di professionisti** lavora per sostenere i **pazienti oncologici e i loro familiari** nel loro percorso di malattia e di vita. Li aiutiamo, da **sempre gratuitamente**, a non rimanere bloccati nella paura e **rientrare nella vita.**

*la
forza
di vivere*

Dona ora

*Su Paypal è anche
possibile fare
una donazione
automatica mensile!*

Bonifico sul c/c bancario IBAN :
IT21 1030 6909 606100000119752

Paypal dal sito
www.attive.org
anche con
carta di credito



Bollettino di c/c postale
n. 11705209, intestato:
ATTIVEcomeprima Onlus
via Livigno, 3 - 20158 Milano

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

**Grazie ai tanti Amici
che ci sostengono.**

ATTIVE 48
1973-2021
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

DAL 1973 A SOSTEGNO GLOBALE E GRATUITO DELLE PERSONE COLPITE DAL CANCRO E DEI LORO FAMIGLIARI
Via Livigno, 3 - 20158 Milano | Tel. 02 688 96 47 | Fax. 02 688 78 98 | email: segreteria@attive.org | www.attive.org