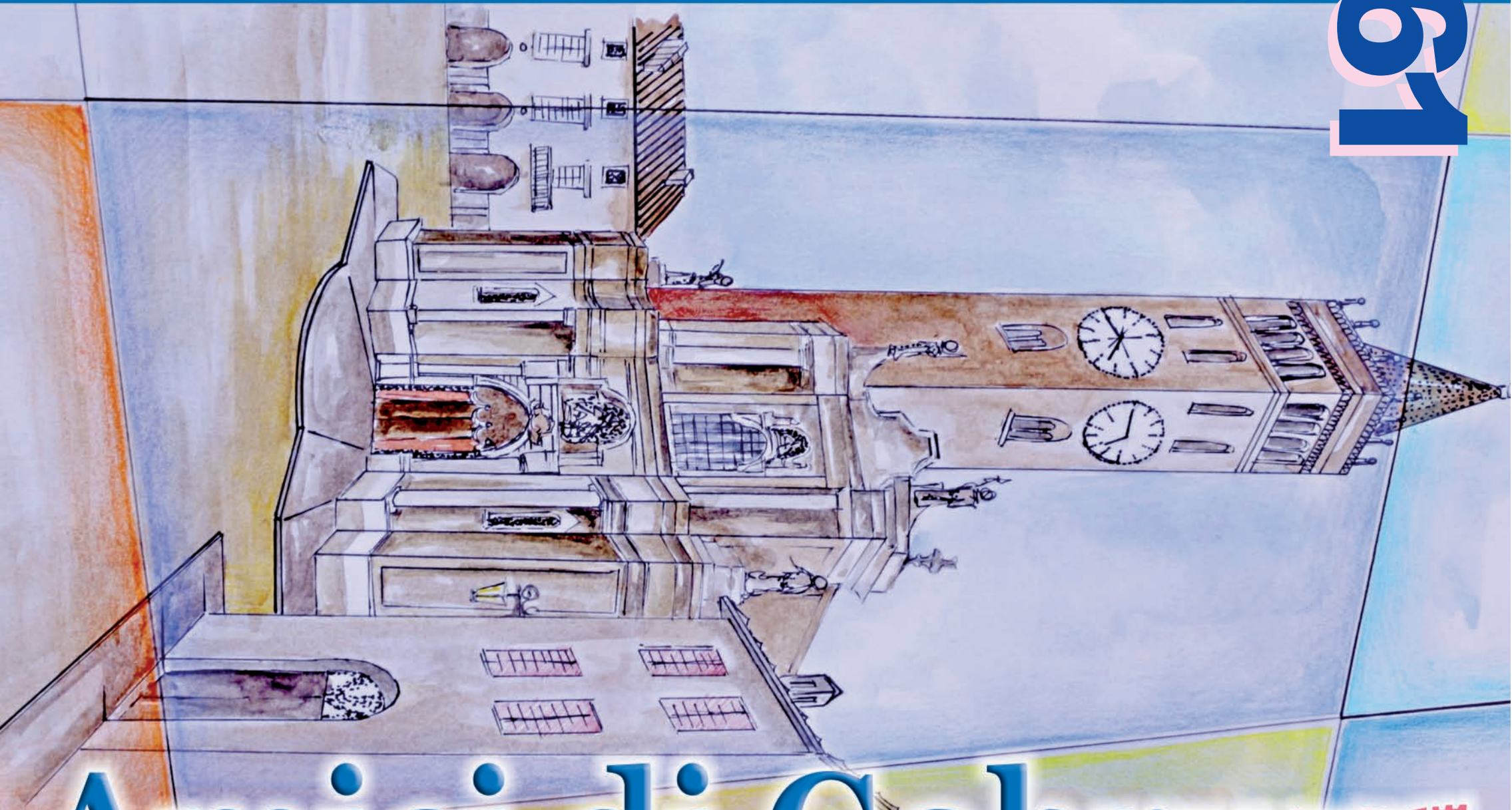
Anno XVI - n. 61 - Marzo 2017 - Periodico Trimestrale - Spedizione in A.P. - 70% - Bergamo - c/c 16386245



Amici di Gabry

PROGETTO DI VITA

“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.”

L.G. CONSULT

BCC Credito Cooperativo – Cassa Rurale Treviglio

Lions Clubs International

Stucchi

GPE

MORESCHI CHIUSURE INDUSTRIALI

Tipocarto

COLOMBO FILIPPETTI

F.lli Frigerio Group – Utensileria • Automazione – Tecnologia applicata

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

61

Copertina
'PRIMAVERA'
realizzata
dall' alunna
Bani Sofia
Classe 5 E
Liceo Artistico
Simone Weil
Treviglio

COMITATO SCIENTIFICO
Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cremonesi Marco
Cabiddu Mary
Petrelli Fausto

COMITATO DI REDAZIONE
Bonetti Luisa
Barni Sandro
Cabiddu Mary

DIRETTORE RESPONSABILE
Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE
Cremonesi Marco

SEGRETERIA
Frigerio Enrico
Tel. 0363-314151
Fax 0363-314121
marketing@flli-frigerio.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**
"Ci sentiamo giovani..."
Angelo Frigerio

SPAZIO SCIENTIFICO **4**
"Parliamo di donazione di organi e tessuti"
Massimo Borelli

SPAZIO ASSOCIAZIONE **6**
"L'ABC dell'alimentazione naturale"
Giusi De Agostini

SPAZIO TECNICO **8**
"Quattro domande al direttore generale ASST Bergamo Ovest Treviglio"
Marco Cremonesi

SPAZIO CULTURA **10**
"Bernardo Zenale"
Luigi Minuti

SPAZIO PSICOLOGICO **12**
"Lo spirito del dono"
Luisa Bonetti

LICEO ARTISTICO SIMONE WEIL TREVIGLIO **14**
"Inquinamento dell'ambiente"
Gruppo di lavoro 4a E

SPAZIO BENESSERE **16**
"È primavera... scopriamo erbe officinali e antichi rimedi"
Adalberto Salvatore Sironi

MARZO 2017

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@lafondiariatreviglio.it

EDITORIALE

CI SENTIAMO GIOVANI...

In questo 2017 la nostra associazione compie 19 anni di vita e debbo constatare che è ancora in buona salute, anzi non ha dimenticato di progettare per il futuro e di lavorare alacremente in mezzo alla nostra gente sia in qualità che in quantità... si sente come ringiovanita man mano che passa il tempo.
All'interno della collaborazione con le scuole portata avanti dal Dott. Cremonesi con grande costanza e professionalità (12 interventi a parlare di prevenzione oncologica nelle scuole superiori di Treviglio e Romano), con il "no smoking day" della Dott.ssa Ghilardi nelle scuole medie di Misano, debbo sottolineare la collaborazione che è nata con il Liceo Simone Weil di Treviglio nell' ambito del programma alternanza scuola lavoro (legge 107 del 2015. La buona Scuola). Con l'alternanza scuola-lavoro viene introdotto in modo universale un metodo didattico e di apprendimento sintonizzato con le esigenze del mondo esterno alla scuola favorendo la comunicazione intergenerazionale, ponendo le basi per uno scambio di esperienze e crescita reciproca. Questa collaborazione ha generato una settimana di lavoro da parte di una classe quarta del liceo finalizzata al ringiovanimento di questa rivista dedicando il loro lavoro alle quattro copertine di quest'anno dove gli alunni hanno concretizzato la loro visione di alcuni spazi della nostra cittadina, ma soprattutto nelle pagine centrali dedicate al territorio i ragazzi hanno espresso, in base ai colori delle stagioni, le loro idee di come dovrebbe essere il nostro spazio locale dove viviamo.
Ne sono nati quindi 4 copertine e 4 spazi pieni di colori che ha permesso a questi ragazzi che stanno per diventare maggiorenni di concretizzare la visione, con occhi giovani, del nostro territorio e del patrimonio della nostra salute ed a noi di sentirci orgogliosi per l'amicizia che è nata con questi futuri cittadini... tra l'altro ho scoperto che la nostra rivista è molto conosciuta anche nel loro ambito. Chiaramente un sentito ringraziamento ai professori che li hanno guidati in questa avventura.
Parliamo ora delle altre iniziative. Ad aprile partiranno i lavori di ristrutturazione definitiva di tutti i locali del nostro centro "Clotilde Finardi" di Caravaggio come già anticipato in precedenza.
In questa sede tra l'autunno scorso e questa primavera la nostra psicologa Dott.ssa De Agostini ha tenuto una quarantina di sedute di sostegno a pazienti oncologici in cura presso il nostro ospedale. Su questo tema si sta realizzando una convenzione con l'Asst BG Ovest per il progetto di continuità di sostegno ai famigliari dei pazienti sempre da tenere a Caravaggio in questa sede.
A fine marzo inizierà il corso di cucina che trovate presentato a pag.6 della rivista e vi invitiamo ad aderire utilizzando i riferimenti in calce alla presentazione.
E la nostra "Armata Brancaleone" vi da' appuntamento al Green Day del Parco del Roccolo di Treviglio l' 11 giugno ed alla terza gita in montagna ad Arnosto il 9 luglio. Direi che siamo abbastanza vispi...e... grazie a tutti per esserci vicino.

Angelo Frigerio
Direttore responsabile.
Presidente della 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
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

SPAZIO SCIENTIFICO

"Parliamo di donazione di organi e tessuti"

Quando un paziente è ricoverato in Ospedale viene sottoposto a tutte le terapie necessarie a tenerlo in vita e a guarirlo. Nonostante questo, può accadere che l'organismo non reagisca e la salute del paziente peggiori fino ad arrivare al decesso. In questo caso, dopo tutti gli accertamenti di legge per l'accertamento della morte, può essere effettuata la donazione di organi e tessuti (donazione da cadavere).

E' però possibile donare organi e tessuti anche quando siamo vivi (donazione da vivente). In questo caso al donatore potranno essere prelevati solo un rene o parte del fegato, interventi compatibili con una vita del tutto normale e sana da parte di chi dona.

Sempre da vivi possiamo donare quei tessuti che ci vengono tolti in seguito ad un intervento chirurgico. Ad esempio quando siamo sottoposti a sostituzione di parte del nostro femore con una protesi d'anca l'osso che viene rimosso può essere donato.

Ma che cosa sono gli organi e i tessuti?

Gli organi sono quelle parti del corpo che hanno una propria funzione specifica all'interno del nostro organismo (cuore, polmoni, fegato, reni ecc) senza i quali non possiamo sopravvivere. I tessuti sono un insieme di cellule con forma struttura e funzioni simili tra loro cornee, pelle, ossa, tendini ecc.).

L' importanza fondamentale di quanto detto sopra è dovuta al fatto che la donazione di organi e tessuti è alla base di tutte le attività trapiantologica.

Il trapianto di organi e tessuti è molto spesso l'unica risposta che la medicina può dare ad una serie di malattie. Tutti sanno che l'insufficienza terminale d'organi come il cuore il fegato o i polmoni trova risposta solo con il trapianto dell'organo che non funziona piu'.

Oltre a essere interventi salvavita i trapianti ricoprono un ruolo importante anche all'interno di opzioni terapeutiche in caso di patologie a carico dell'occhio (trapianto di cornea) in caso di ustioni gravi (trapianto di cute) o di problematiche ortopediche (trapianto di osso).

In Italia si sono fatti molti passi avanti negli ultimi 10-15 anni nel campo

della donazione. Infatti la quantità di donazione d'organi è passato da circa 16 a 22 donatori per milione di popolazione. Il tutto ha permesso un incremento dei trapianti di cuore (+50%) di rene, fegato e pancreas (+100%) e di polmone (+ 350%).
Nonostante questi indubbi successi il numero dei pazienti in lista d'attesa per un trapianto è ancora elevato e non riesce a diminuire.

Ancora oggi circa il 10% dei pazienti in lista d'attesa muore senza essere stato sottoposto a trapianto
Diventa quindi fondamentale da parte di tutti noi fare una scelta in favore della donazione di organi e tessuti.
Siamo infatti noi che dobbiamo decidere ed esprimere la volontà di donare. Possiamo esplicitare queste nostre scelte in vari modi iscrivendoci all'AIDO (Associazione Italiana Donatori d'Organi), segnalando al momento del rinnovo della carta d'identità la nostra volontà, *ma molto più semplicemente dichiarando ai nostri cari in modo chiaro il nostro desiderio di donare*.

Una scelta etica e di civiltà basata su prove scientifiche universalmente riconosciute.
Una scelta fatta da tutti noi per aiutare chi ne ha più bisogno.

VUOI FINANZIARCI?
ECCO COME:
Sostienici senza spendere.
Deduci dalle tasse il tuo contributo
Iscriviti ad "Amici di Gabry"
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.

11 Giugno 2017
Appuntamento al XVI Green Day "Amici di Gabry"
Parco del Roccolo Treviglio

9 Luglio 2017
anche quest'anno si parte per Fuipiano per trascorrere insieme una giornata tra i monti

Dr. Massimo Borelli
Direttore U.O. Anestesia e Rianimazione ASST-BgOvest

SPAZIO ASSOCIAZIONE

"L'ABC dell'alimentazione naturale"

Alimentiamo il Benessere

"UN CORRETTO EQUILIBRIO ALIMENTARE AIUTA LA VITA"

Giovedì 30 MARZO 2017 - ORE 18:30

In Via Aldo Moro, 46 a Treviglio

L'Associazione "AMICI DI GABRY"

e

ANTONELLA CROTTI

NATUROPATA – CONSULENTE di TERAPIA ALIMENTARE

(Naturopata diplomata c/o la scuola Rudy Lanza – Esperta in Cucina Naturale e Consulente di Terapia Alimentare con diploma conseguito nel 2014 c/o La Sana Gola, con successivi approfondimenti professionali su alimentazione e patologie c/o Cascina Rosa e c/o L'Ordine dell'Universo. Naturopata e Consulente di Terapia Alimentare a Bergamo, docente ed organizzatrice di eventi / conferenze / corsi di cucina naturale in Bergamo e provincia, promotrice di vari progetti in ambito oncologico

presentano:

"L' A-B-C DELLA ALIMENTAZIONE NATURALE"

Alimentazione - Benessere - Consapevolezza

INCONTRO TEORICO E PRATICO SUI

FONDAMENTI DI UN'ALIMENTAZIONE E UNA CUCINA SALUTARE

- Quali alimenti sono ideali per affrontare un'alimentazione naturale?
- Come variare la nostra alimentazione quotidiana? Quali alternative?
- Quali alimenti possono essere, oltre che cibo, anche dei rimedi curativi sia come prevenzione che in caso di patologi

Lavoreremo insieme per preparare un menù consono con il tema trattato e chiacchiereremo poi di teoria e applicazione pratica tutti comodamente seduti attorno ad un tavolo per gustare ciò che avremo cucinato.

INFO e ISCRIZIONI:

Dr.ssa De Agostini Giusy 3405769242 – Mail: info@amicidigabry.it

"L'A B C dell'alimentazione naturale"

Ormai è risaputo, uno dei pilastri del nostro benessere psicofisico è quello di adottare una sana alimentazione, perché come diceva fin dai tempi antichi Ippocrate *"Siamo quel che mangiamo"*.

Non serve seguire una dieta ferrea, ma risulta più efficace adottare uno stile di vita differente, un cambiamento di abitudini fatto con determinazione e gradualità affinchè le modificazioni non vengano vissute come sacrifici ma anzi, come un piacere.

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo, in tutte le fasi della vita. Un'alimentazione sana, naturale e bilanciata, combinata ad uno stile di vita attivo, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo un'armonia non solo dal punto di vista fisico, ma anche psicologico.

Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche come l'obesità, l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiovascolari, le malattie metaboliche, il diabete e alcune forme di tumori. Inoltre una corretta alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere il nostro organismo.

Cambiare stile di vita e di conseguenza modificare l'alimentazione non è per niente facile, cosa serve per riuscirci?

. una forte spinta motivazionale
. parlare con un esperto
. gradualità

Per questi motivi dal 30 Marzo partirà la prima di una serie di serate a tema che faranno parte del progetto sul benessere ***"La via del Loto"***realizzato grazie all'associazione gli Amici di Gabry, in collaborazione con esperti che avrà come obiettivo quello di promuovere l'adozione di uno stile di vita sano attraverso iniziative di informazione volte a divulgare una cultura e una consapevolezza della propria salute.

Sarà un corso sia teorico che pratico, si lavorerà insieme preparando piatti seguendo le ricette date dalla nutrizionista che poi mangeremo insieme.

Giusi De Agostini
Psicologa
Psicoterapeuta
Amica della nostra Associazione

Per tutte le informazioni: ***info@amicidigabry.it***

RAGAZZI CHE AVVENTURA OGGI

Con mio marito siamo andati al fiume, abbiamo camminato un pò e poi lui è partito per fare il suo allenamento;adesso per un paio d'ore non lo vedrò... così per un pò ho camminato poi stanca ho visto un'ansa del fiume.. all'ombrea.. via le scarpe e le calze e piedi a mollo.. che bello!

Seduta comoda mi sono messa ad osservare lo scorrere dell'acqua, è bello il fiume; a volte è metà asciutto, solo sassi e sabbia con qualche buca e un ruscello al centro... ma a volte come adesso dopo la pioggia si ingrossa e diventa tumultuoso con tanta acqua che corre via.

Rimango così coi piedi a mollo ad osservare l'acqua seguendo i miei pensieri che fanno capriole in mezzo ai sassi trascinati dalla corrente.

A un tratto un sacchetto bianco di plastica attira la mia attenzione: galleggia trascinato dalla corrente un pò su...un pò giù... lo seguo con lo sguardo e non riesco a capire... poi il fiume lo trascina proprio qui in questo ramo di acqua dove sono io.
Mi avvicino, lo apro e spunta un cagnolino! Piccolo, spaventato e tremante.
Lo guardo, mi guarda, lo accarezzo e lui mi lecca pian piano la mano...lo stringo e lo avvolgo nella mia maglietta e mi accorgo che sto piangendo, grandi lacrime silenziose lo bagnano e lui mi lecca piano... piango...non so perchè... oppure si lo so ma non ci voglio pensare.

Piango pensando alla mia amica che a 48 anni ha perso la sua battaglia contro il grande nemico; era una guerriera la mia amica, ha combattuto come una leonessa, sempre positiva, tenace, forte, con tanti progetti da realizzare, mille cose da fare... ma poi il grande nemico se l'è portata via... come un sacchetto di plastica nel grande fiume trascinato dalla corrente e nessuno l'ha potuta aiutare.

E' spietato questo nemico...tremendo...subdolo.. arriva strisciando che neanche te ne accorgi...si mette comodo e comincia a fare danni.

Ma per tanti che se ne vanno tanti altri guariscono e continuano la vita, a sorridere, a cantare e ad amare anche se in fondo al cuore questa è una ferita che rimane lì e ogni tanto fa ancora male.

Rimango così... seduta lungo il fiume con i piedi a mollo stringendo a me un cagnolino che adesso si è addormentato beato... ad un tratto un soffio di vento mi fa alzare lo sguardo, tra le foglie un raggio di sole e mi sembra di sentire la sua voce che sussurra.....la vita continua, prenditi cura di questo cucciolo farà bene a te e a lui.

Si la vita continua, il grande nemico toglie, ma la vita continua e io sono ancora qui!!

Vai in pace amica mia... fa buon viaggio... un giorno ci rivedremo ma per il momento la vita continua .

Guardo questo cucciolo che dorme beato e tranquillo... ho deciso lo terrò con me!!
si chiamerà Mosè salvato dalle acque.... io ho salvato lui e lui salverà me e ci faremo compagnia.

In fondo la vita continua.

Giovanna

"Quattro domande al direttore generale ASST Bergamo Ovest Treviglio"

2017
Dottoressa Elisabetta Fabbrini cosa ci dice dell'esperienza del 1° anno?

E' stato un anno intenso. L'incarico di direttore generale è di per sé una sfida, per le responsabilità che comporta, e lo è naturalmente in modo particolare per chi come me è al suo primo incarico. Ho avuto la fortuna di trovare un territorio ricco e vivace, insieme a collaboratori validi, per rispondere a un compito di grande responsabilità: attuare la riforma del welfare lombardo, in un bacino che conta 473091 abitanti, senza che il cittadino avvertisse disagi. Ci siamo riusciti, e ora comincia la seconda fase, la costruzione di una nuova rete di cura, vicina al paziente, quindi presente anche sul territorio, capace di dare risposte adeguate quando e dove servono. In tutto questo sarà fondamentale il rapporto con i Comuni e, anche in questo, devo ammettere di essere stata fortunata: ho trovato sindaci che tengono molto ai loro ospedali e aperti alla collaborazione.

Cosa bolle in pentola?

Siamo in attesa di poter ufficializzare, dopo l'ok da Regione Lombardia, il nuovo Piano organizzativo aziendale. Si tratta del documento di riferimento di tutta l'organizzazione, che fisserà quelle che sono già evidenti come linee strategiche: valorizzare i due ospedali, Treviglio e Romano, puntando per ciascuno sulle attività che li contraddistinguono. Le équipe sono di fatto un'unica squadra, con ricadute positive per i pazienti per le sinergie che si possono creare. Nella fase non ospedaliera delle cure vogliamo potenziare la continuità assistenziale, specie a domicilio, con la nutrizione artificiale e l'emodialisi a casa, ma anche con cinque posti

letto alla Fondazione Anni Sereni, per quei pazienti che non sono ancora pronti per tornare a casa ma che non hanno più bisogno dell'ospedale. Infine un progetto ambizioso come la Rete nefrologica locale, per far dialogare medici di base, Ats, ospedale e pazienti che soffrono di problemi ai reni. Molti anche i cantieri aperti o in procinto di aprire, dopo l'inaugurazione del reparto di Urologia a Treviglio e del parcheggio per i dipendenti a Romano. Calcoli che la Regione ha investito, per la nostra ASST, più di 9 milioni e mezzo di euro, fra interventi strutturali e tecnologie.

Che sviluppi vede di alleanza con il volontariato?

Il volontariato è una risorsa preziosa. Direi di più: un alleato insostituibile! La riprova è che la legge 23, che disegna il nuovo sistema sociosanitario territoriale, ne parla come funzione complementare e ausiliaria per raggiungere e consolidare la buona qualità, l'appropriatezza e l'umanizzazione di cura e assistenza. E' un riconoscimento importante della considerazione che chi lavora in sanità matura ogni giorno, a diretto contatto con le associazioni. Qui ho trovato un tessuto molto ricco e attivo, per questo abbiamo da poco istituito la Consulta delle associazioni di volontariato. Inviteremo le realtà che lo desiderano ad iscriversi, scaricando la domanda dal nostro sito, e ad eleggere i propri rappresentanti. Il parere della Consulta, seppur non vincolante, sarà obbligatorio su temi come la prevenzione, la promozione della salute, la qualità delle cure e la formazione. Non solo: si esprimerà sulla Carta dei servizi, e quindi sugli standard di qualità, sulla programmazione e in occasione della stesura dei prossimi Piani Organizzativi aziendali. Questo per il futuro, anche se prossimo: nel presente continua la collaborazione dell'Asst con le associazioni, testimoniata dall'impegno diretto del nostro direttore socio sanitario, Barbara Mangiacavalli, che incontra tutte le associazioni, man mano che presentano richieste di nuove iniziative o progetti, così da conoscersi a vicenda".

(lavorando noi in contatto con pazienti oncologici)
Che novità/prospettive vede per la gestione del paziente oncologico?

Come voi ben sapete stiamo per firmare con "Gli amici di Gabry" una convenzione che consentirà di offrire ai pazienti con gravi patologie croniche e ai loro cari un supporto psicologico. Voglio ringraziarvi pubblicamente per questo, perché ci consente quella presa in carico a 360 gradi che deve essere la chiave della sanità in Lombardia da oggi in poi. I nostri pazienti oncologici sono seguiti con grande professionalità dal punto di vista clinico e con un grande rispetto della persona. L' accoglienza è un aspetto molto curato da tutto il personale e questo fa la differenza in un momento molto delicato per i malati e per i loro cari. In quest' anno siamo riusciti a stabilizzare il personale non di ruolo e a unificare gli spazi per i pazienti oncologici ed ematologici.
Molti dei pazienti ci vengono inviati da altre strutture e i nostri professionisti stanno creando percorsi diagnostici terapeutici assistenziali (PDTA) a garanzia del corretto trattamento e per rafforzare ulteriormente i legame con il territorio e con i medici di medicina generale. E' in fase avanzata la realizzazione del "Pronto intervento oncologico", un canale che offrirà la possibilità ai medici di base di inviare precocemente i pazienti con sospetto di tumore, in modo che possano essere presi in carico con tempi rapidi per la diagnosi e, se necessaria, per la terapia.
Sono sviluppi importanti per un reparto che consideriamo un fiore all'occhiello dell'ASST Bergamo Ovest. Per questo vorremmo creare un Dipartimento funzionale che raccordi al meglio tutti gli specialisti che partecipano alla cura del paziente oncologico.

Marco Cremonesi
Vicepresidente
dell'Associazione
Amici di Gabry

“Bernardo Zenale”

BERNARDO ZENALE, pittore ed architetto che transitò l’arte lombarda dal Gotico al Rinascimento

Proseguendo la retrospettiva storica su Treviglio mi accingo a proporvi le biografie dei suoi personaggi più eccellenti, appartenenti per lo più alle categorie dei pittori, degli architetti e dei medici. Parto con Bernardo Zenale per condividere con voi una fortuita scoperta delle scorse settimane, che qui vi racconto. Ho dedicato l’estate alle ricerche storiche su ‘torri, ville e castelli’ della Martesana, tra i fiumi Lambro ed Adda, anzi sono in stampa e le presenterò questo mese alla biblioteca di Rivolta d’Adda. Per quella ricerca mi sono recato a Milano in S . Maria delle Grazie convinto di trovarvi il monumento al suo fondatore, Gaspare Vimercati (1405-1468), compagno d’arme di Francesco Sforza, e da questi creato conte di Vimercate, nell’alta Martesana in gratitudine per aver conquistato agli Sforza, nel 1464, la città di Genova.

← *Milano – Chiesa di S.M. delle Grazie in corso Magenta, sacrestia vecchia, affresco parietale di Bernardo Zenale*

Girata la basilica in lungo e in largo non vi ho rinvenuto alcun monumento, solo nella cappella della Madonna dei Miracoli, sullo sfondo, il grande quadro della Madonna dei Miracoli, appunto, con a fianco Gaspare e sua moglie nella classica veste degli offerenti. Deluso ed anche contrariato per l’ingratitudine dei milanesi l’ho voluta esprimere al Priore domenicano che della basilica è il custode e questi, con squisita comprensione, dopo aver compartecipato a nuove vane ricerche, saputo che ero di Treviglio e volendo in certo senso rappacificarmi, mi ha condotto, in compenso, nella sacrestia vecchia, sopravvissuta ai bombardamenti della II guerra mondiale che hanno distrutto la tribuna del Bramante e gli affreschi memorabili di Zenale e Butinone, vi si entra dalla parte del chiostro settentrionale.
Qui giunto mi dice: ‘*senta io non posso far apparire un monumento che non c’è più, però visto che lei è di Treviglio, almeno posso mostrarle la tomba del suo concittadino Bernardo Zenale ed il suo bell’affresco di san Martino che la presidia*’. Sono rimasto di pietra, e dopo aver ringraziato per il dono, ho scattato due foto, del

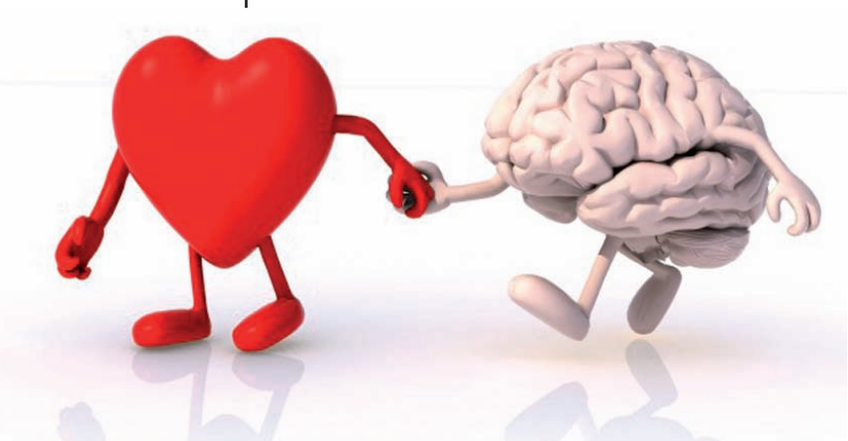
Milano – Chiesa di S.M. delle Grazie in corso Magenta, sacrestia vecchia, sepolcro di Bernardo Zenale

san Martino, davvero simile a quello del trittico di Treviglio col cavallo borchiato di pellame rosso, e della spoglia tomba che ora condivido con voi. In verità il cortesissimo e colto Priore, correggendo con garbo la mia inesatta informazione riguardo la sepoltura di Beatrice d'Este (moglie di Ludovico il Moro) vista alla Certosa di Pavia dove invece c'è solo un monumento vuoto, mi ha anche raccontato la vera storia di questa sepoltura e le vicissitudine dell'età napoleonica dove ha rischiato di venire profanata, indicandomi il sito anonimo (adiacente alla tomba di Zenale) dove si trova tuttora.
Una bella lezione, di garbo e di contenuti che ricorderò per sempre. Spese volte, si parte con la presunzione di sapere tutto, poi si ritorna rimodellati dallo scorporo delle false informazioni e dall'aver appreso cose nuove e sincere. Ecco qui una breve biografia del grande pittore trevigliese.
Bernardo o Bernardino Zenale detto anche Bernardino da Treviglio, pittore ed architetto (Treviglio 1436 (data controversa) – Milano 1526). Studiò prospettiva sotto il Civerchio e tanto fu grande nella pittura da meritarsi dai colleghi la fama di '*valentissimo*' e da Leonardo da Vinci, il titolo di '*maestro*'. Lavorò, come architetto, nel Duomo di Milano e progettò il completamento della fabbrica conformemente al plastico che si conserva al Museo omonimo. Gli vengono attribuite molte chiese milanesi, da san Maurizio al Monastero Maggiore a santa Maria dei Miracoli presso san Celso (forse invece del Dolcebuono o dell'Amadeo) dove invece sono acclarati suoi affreschi importanti. Riguardo il sodalizio dello Zenale con Leonardo da Vinci e Donato Bramante, così scrive il maestro Carminati: "*In quel tempo era morta all'usurpatore Lodovico Sforza la moglie Beatrice. Egli, dominato da paurosi rimorsi, cercava quietare la coscienza con opere di religiosa pietà. Diceva l'uffizio grande, digiunava, faceva celebrare cento messe al giorno in suffragio dell'anima della defunta consorte e sollecitava i lavori della chiesa e del convento di Santa Maria delle Grazie e a lavorare in questo monastero, in compagnia del gran Leonardo da Vinci che vi dipinse la famosa Cena degli Apostoli, lo Sforza invitò pure il trevigliese Zenale. Chiamato a gara dalle città lombarde, diletto del Vinci, che lo consultava spesso, creato architetto del Duomo di Milano, morì nella metropoli lombarda a 90 anni*". Capolavoro dello Zenale, compiuto insieme a Bernardino Butinone, è il Polittico di san Martino a cavallo con Santi presso la Basilica di Treviglio, unanimemente considerato la più bella opera del Rinascimento lombardo.

Luigi Minuti
Storico e amante della nostra "bassa"

SPAZIO PSICOLOGICO

“Lo spirito del dono”



Quest’anno il filo conduttore della rivista sarà il tema delle donazioni d’organo che verrà affrontato nei suoi diversi aspetti. In questo articolo vorrei però allargare la riflessione ai tanti modi di donare pensando ai piccoli o grandi gesti che molti di noi compiono ogni giorno nelle diverse realtà.

Nel contesto della società attuale affrontare il tema del dono e del donarsi costituisce un’impresa non facile che può destare sospetto e diffidenza.
Si rischia di cadere in uno sdolcinato romanticismo d’altri tempi o in uno scontato buonismo che non fa più presa sull’uomo disincantato di oggi. Nell’epoca moderna e nel cosiddetto mondo sviluppato consegnato alla logica del mercato, sembra impensabile ogni riferimento alla gratuità e alla condivisione. Ma questo pregiudizioo è solo il segno di come fatichiamo a vedere il valore vero delle persone, della comunità umana, della natura, dell’arte, della bellezza, dell’amicizia, della solidarietà, della vita umana, insomma di tutto ciò che molto più del mercato ci rende vera l’esistenza.
Ma allora cosa sta dietro, o dentro, a un dono, dietro a ogni gesto di donazione se non una concezione della vita ispirata a una visione della vita che offra un senso più profondo al nostro esistere.
La riflessione cioè dovrebbe condurci a considerare che la donazione degli organi, del midollo, del cordone, del sangue, di una parte di noi, del nostro tempo e delle nostre capacità, sono esempi e testimonianze di una dimensione dell’esperienza umana, quella del donare, che costruisce quotidianamente l’esistenza e le relazioni sociali. E che nutre, perciò, non solo le centinaia di forme di volontariato organizzato che conosciamo, ma i miliardi di relazioni che circolano nella quotidianità dell’esistenza.
La realtà del dono, nelle sue variegate manifestazioni personali e organizzate, afferma e tiene viva, nel tessuto sociale l’importanza dell’esistenza come relazione e quindi della condivisione e della solidarietà.
Tutti abbiamo bisogno di essere riconosciuti, di contare per qualcuno, di sentirci parte-di, di essere confermati nel nostro esistere; e da questo bisogno soddisfatto può continuamente nascere e rinascere la responsabilità di riconoscere gli altri, di condividere la vita con gli altri restituendo parte di ciò che si è ricevuto. C’è sicuramente uno scambio ma è uno scambio che non segue la logica del contratto ma quella della ricerca e dell’offerta di significato della relazione e del proprio esser-ci reciprocamente: che cosa sono io per te e che cosa sei tu per me.
Meglio delle mie parole sono quelle di Enzo Bianchi qui di seguito:

"Donare è un'arte che è sempre stata difficile: l'essere umano ne è capace perchè capace di rapporto con l'altro, ma resta vero che questo "donare se stessi", perchè di questo si tratta, non solo di dare ciò che si ha, ciò che si possiede, ma di dare ciò che si è, richiede una convinzione profonda nei confronti dell'altro.
Ma il dono all'altro è possibile solo quando si decide la prossimità, il farsi vicino all'altro, il coinvolgersi nella sua vita, il voler assumere una relazione con l'altro... Allora ciò che era quasi impossibile e comunque difficile, faticoso, diviene quasi naturale perchè c'è in noi, nelle nostre profondità, la capacità del bene: questa è risvegliata se non generata, proprio dalla prossimità, quando cessa l'astrazione, la distanza e nasce la relazione."

(Enzo Bianchi, Priore della Comunità di Bose).

Alla fine vorrei riportare un racconto, che forse molti conosceranno anche perchè ha dato origine a un film, che ben riassume quello il senso profondo del dono e il suo significato.

Il pranzo di Babette
Si racconta che Babette fosse una famosa cuoca ma che ad un certo punto avesse perso tutto, soldi, affetti e fortuna. Da Parigi approda in un piccolo villaggio della Danimarca abitato da una setta luterana molto rigorista. Lì, la accolgono come una esiliata, due sorelle zitelle che vivono unicamente della memoria del padre, decano e fondatore di quella comunità ora diventata divisa e molto litigiosa.
Babette, con il suo arrivo, porta aria nuova in quel piccolo villaggio sperduto su un fiordo del mare del Nord. Serve devotamente le sorelle e impara, come se fosse una cuoca principiante, gli usi culinari del posto.
L'unica sua ricchezza è un biglietto della lotteria più importante di Parigi. Le succede, con sua grande meraviglia, di vincere il primo premio. Una somma enorme! Un gran dire nella comunità! Tutti hanno il sospetto,anzi la certezza, che la serva se ne ritornerà a Parigi a fare la gran dama e loro, invidiosi, sempre relegati in quel villaggio dimenticato dal mondo. Invece, Babette spende tutta l'esagerata cifra per imbandire un pranzo alla comunità che l'ha ospitata. Un pranzo dalla raffinatezza eccezionale: addirittura con prodotti pregiatissimi arrivati per l'occasione dalla Francia.....
Tutti mangiano in grande austerità, sempre immaginando Babette già nei teatri di Parigi e loro fra i lupi. Ma ecco che, ad un certo punto, il pranzo diventa un momento di grazia, in una atmosfera di tale calore, serenità e bellezza che scioglie i cuori, suscita parole di speranza, illumina sguardi di comprensione, crea gesti di perdono. Tutti sono come trasformati, colmati di letizia. Escon insieme e danzano sotto la neve alla luce della luna, celebrando così la gioia della riconciliazione.
Nessuno si accorge più di Babette. Rimane nascosta, fuori scena; lei l'artefice di tutto! Ma è contenta anche lei: aveva perso tutto in modo doloroso ed ora loperde ancora, con gratitudine per la comunità che l'ha accolta. Come per miracolo, ha ridonato grazia e gioia a una comunità divisa.
Solamente alla fine si scopre che Babette era una grande artista, la miglior cuoca del più famoso Hotel di Parigi.
(da K.Blixen, *Capricci del destino*, Feltrinelli, Milano 1989)

Luisa Bonetti
Psico-Oncologa
dell'Associazione
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio

INQUINAMENTO

In un mondo con molti alberi

Liceo Artistico Simone Weil - Treviglio
Gruppo di lavoro Classe 4e:
Michele Barbieri - Michael Cagliani - Melissa Comotti
Luca Finazzi - Elisa Tomasoni

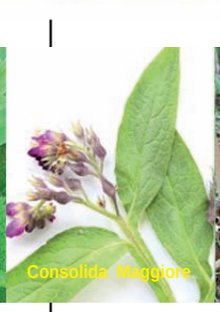
DELL' AMBIENTE

si respira meglio
e si sorride di più

SPAZIO BENESSERE

“È primavera... scopriamo erbe officinali e antichi rimedi”

Ortica


Consolida Maggiore

Equiseto

Artemisia

Andar per erbe è riscoprire una attività fisica, mentale e salubre per tutti noi e per i nostri ortaggi che, attraverso protezioni naturali sprigionate dalle erbe officinali sono la soluzione più idonea ed economica per una prevenzione antiparassitaria e anticrittogama che attaccano le nostre piante.
Questa breve lista, facile e comprensibile ci aiuterà, a riscoprire antichi metodi, che con il tempo sono stati abbandonati. In poche parole dobbiamo riportare alla luce metodi di macerazione che hanno sempre aiutato l’uomo nella difesa contro le mille malattie dei nostri ortaggi.
Le pratiche in uso, per quanto riguarda i macerati, sulla fertilizzazione radice/foglia, antiparassitari e con azione antigrittogamiche che vengono utilizzate dalle erbe officinale sono:

Ortica (*Urtica dioica)* reperibile nei nostri campi e rive dei fossi irrigui

Consolida Maggiore (*Symphytum officinale)* erba officinale oramai introvabile perché distrutta dal continuo diserbo effettuato nei terreni agricoli. Fortunatamente, grazie alla rete dei Seed Savers abbiamo ritrovato dei semi in un vecchio erbario e dal 2000-2001 manteniamo questa pianta coltivandola direttamente nei nostri Orto Biodiversi.

Equiseto (*Equisetum_hyemale)* chiamata comunemente “Coda di cavallo” che si usa per la lotta contro lo oidio ancora presente nelle rive dei nostri fossi e lungo la massicciata ferroviaria.

Artemisia (*Artemisia absinthium- elemento base del liquore di Assenzio*) introvabile, o almeno, talmente rara da non essere ritrovarla nei nostri campi, ma in questo caso ci aiuta l’Erboristeria.

Le soluzioni dei macerati e loro uso:

Macerato di Ortica = Composizione 1:10 (1kg di ortica in 10 Litri di acqua) prodotto fresco
Azione repellente Da usare contro Afidi, Ragnetto Rosso e Cimici sia su ortaggi che su fiori di arredo. Macerare per 24-48 ore, filtrare e spruzzare abbondantemente la soluzione sulle piantine colpite ogni 5-10gg
Azione Fertilizzante Tempo di macerazione di 30-40gg, soluzione molto maleodorante; questa deve essere eseguita in recipienti muniti di coperchio al fine di contenere il “puzzo”, dopo tale tempo, filtrare e diluire il macerato 1:10 (1 lt macerato con 10 lt di acqua), versare la soluzione sul piede della pianta o spruzzata direttamente sulle foglie ogni 10 giorni.

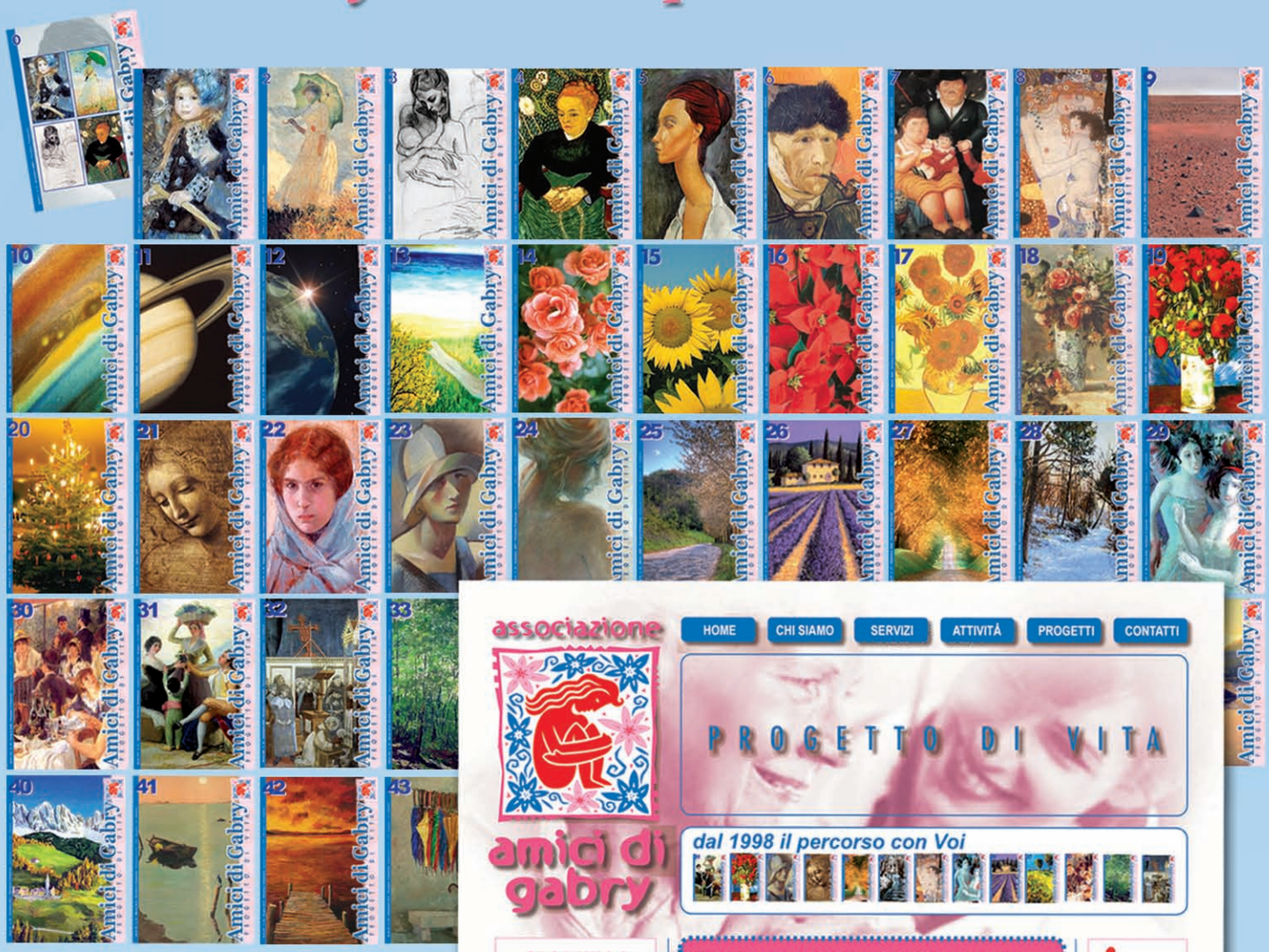
Macerato di Consolida Maggiore = Composizione 1:10 (1Kg per 10 lt acqua) prodotto fresco
Azione fertilizzante Tempo di macerazione 30 giorni, dopo i quali, si ottiene un liquido molto proteico e ricco di potassio, fertilizzante naturale che stimola la crescita delle piante e ne rafforza la resistenza nei confronti dei principali parassiti. Il macerato DEVE essere utilizzato puro, senza ulteriori diluzioni e le modalità di uso sono le più facili ed economiche: cioè si versa il liquido direttamente sul piede della pianta ogni 10 giorni.

Macerato di Artemisia = *Composizione per prodotto fresco*: 350 grammi in 10 litri di acqua per 3 giorni
Composizione per prodotto secco: 30 grammi in 10 litri di acqua (prodotto reperibile in Erboristeria) per 4-5 giorni. Macerato repellente e risolutivo; prima dell’uso filtrare il macerato e poi irroralo abbondantemente su fave, cavoli, cavolfiori ogni 2 giorni. Questo macerato è eccezionale contro Afidi Neri, Formiche e Cavolaie.

Ovviamente questa lista dei macerati e preparati si limita a pochissime erbe officinali, in tealtà potrebbe essere lunga.. Certo, questo è un buon inizio, facile e più che sufficiente per iniziare un percorso di coltivazione salubre e rispettosa dell’ambiente. Per altre informazioni sui macerati utilizzati nei nostri orti scrivi a ortibiodiversi@gmail.com

Adalberto Salvatore Sironi
Referente del Gruppo
Orti Biodiversi Caravaggini

Amici di Gabry dal 1998 il percorso accanto a Voi ...



18 anni insieme

Amicizia, assistenza,
consulenza, formazione e informazione.
Per sostenerci,
per ricevere la rivista a casa tua,
per partecipare attivamente
alle nostre iniziative:
Tel. 0363 305153
c/c postale: 16386245

... nel 2017 il cammino prosegue ...

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,13 - Caravaggio (BG)
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 per problematiche inerenti alla malattia.
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 servizi ai malati
VUOI FINANZIARCI? ECCO COME:

Sostienici senza spendere
Deduci dalle tasse il tuo contributo Iscriviti ad "Amici di Gabry"
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 dai 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.

Le quote associative ammontano a:
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 IT92D0889953643000000210230

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