

69

Anno XVIII - n. 69- Marzo 2019 - Periodico Trimestrale - Spedizione Poste Italiane S.P.A. - 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***

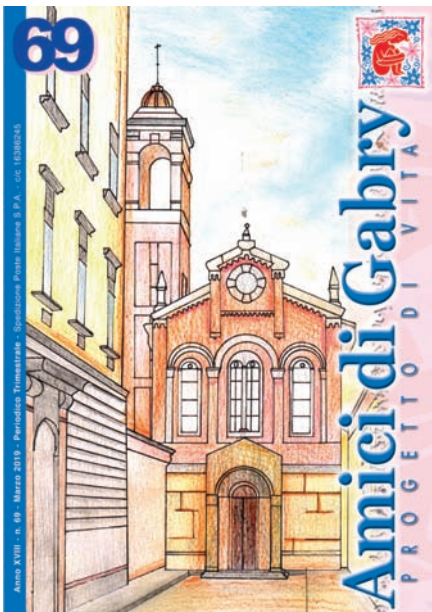
***Se vuoi cent'anni di prosperità,
fai crescere le persone.”***



Stucchi



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



Copertina
**"Piazze di
 Treviglio"**
 realizzata
 dagli alunni:
 Cecere Gaia
 Ceresa Tommaso,
 Dellerà Martina
 Gruppo di lavoro:
 Istituto d' Istruzione
 Superiore Statale
 Liceo Artistico
 "S. Weil" Treviglio

COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
 Bonetti Luisa
 Cremonesi Marco
 Cabiddu Mary
 Petrelli Fausto
 Karen Boronovo

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
 Barni Sandro
 Cabiddu Mary
 Mara Ghilardi
 Karen Boronovo

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



EDITORIALE 3

"Verso la maturità"
 Angelo Frigerio

SPAZIO SCIENTIFICO 4

"Parliamo di Oncoematologia"
 Dott.ssa Daniela Petrò

SPAZIO ARTISTICO 6

"Giovani e tempo libero: la Musica"
 Alunni del Liceo Artistico S. Weil

SPAZIO ASSOCIAZIONE 7

"Le Vostre Lettere"

SPAZIO TECNICO 8

"Quando magro non è sempre bello"

Dott.ssa Mary Cabiddu

SPAZIO CULTURA 10

"Odet de Foix, Visconte di
 Lautrec, il Capitan della
 Compagnia"

Arch. Erminio Bellini ("Mimmo")

SPAZIO PSICOLOGICO 12

"Guadagnare in salute"

Dott.ssa Luisa Bonetti

L'INTERVISTA A... 14

"Il Direttore generale dell'Asst
 Bergamo Ovest"

Dott. Marco Cremonesi

SPAZIO BENESSERE 16

"Mercoledì 20 Marzo:
 Equinozio di primavera"

Adalberto Salvatore Sironi





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@lafondariatreviglio.it

Un'azienda che comunica bene, si sente meglio.



VERSO LA MATURITA'

Recentemente ho rivisto una trasmissione televisiva del 2002 (Bergamo TV) dove un gruppo di nostre donne raccontavano la loro esperienza di attività all'interno dell'associazione. Tanti visi sorridenti e coesi verso un obiettivo che era una loro speranza e che a distanza di anni mi ha commosso e che mi fa riflettere.

Anni dove la vita associativa (eravamo arrivati a Treviglio da due anni) era fatta di speranze e si lottava soprattutto per consolidare un bisogno di empatia tra donne che stavano vivendo lo stesso problema cercando nello stare insieme di costruire una amicizia e solidarietà che dava conforto nel dolore!

Bellissimo, emozionante,...ma a distanza di diversi anni da quel momento come è cresciuta la vita all'interno della nostra associazione, cioè il nostro progetto di vita nel 2018 come è evoluto allora?

Siamo diventati più maturi, abbiamo modificato i nostri obiettivi per crescere nel servizio e oggi (maggiorrenni...andiamo verso i ventunanni di vita) possiamo vantare un bilancio morale non indifferente e che andrò ad esporre.

Abbiamo intensificato l'azione di prevenzione utilizzando questa rivista (oramai al numero 69), presentandoci sistematicamente nelle scuole superiori di Treviglio e Romano a parlare e collaborando con tutti i loro progetti di educazione alla salute, percorrendo il territorio con conferenze ed incontri con la popolazione dei nostri paesi.

La nostra presenza a fianco dei pazienti è fatta di attività all'interno del D.H. oncologico, contribuendo alla formazione del personale, ed effettuando un servizio gratuito di trasporto per radio e chemioterapia, soprattutto effettuando prelievi ematici a domicilio per chi è in terapia (più di 1200 servizi in anno tra Romano e Treviglio). Giornate di condivisione tra medici, infermieri e pazienti con i loro parenti come il Green Day e l'escursione in montagna...e tante emozioni condivise.

Come dimenticarci delle iniziative sperimentali come la Danzoterapia e le serate sull'alimentazione e soprattutto la convenzione con l'ASL per il servizio della nostra psicologa nelle situazioni critiche del vissuto familiare di fronte a problemi difficili di accompagnamento durante questa loro esperienza drammatica.

Ora nel 2019 si apre una nuova sfida: la messa a regime della seconda sede di Caravaggio che servirà per sviluppare l'ascolto e la formazione sempre in tema oncologico.

Una sfida che ha superato la fase tecnica di natura economica per la ristrutturazione ma che ora ci metterà a confronto con le esigenze sempre diverse e difficili per rispondere alla crescita di problematiche di chi si trova in una esperienza drammatica.

Siamo pronti,...speriamo di essere all'altezza degli impegni come del resto abbiamo sempre fatto.

Di nuovo abbiamo bisogno di avervi al nostro fianco!!!

EDITORIALE



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
ASST - Bg Ovest
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

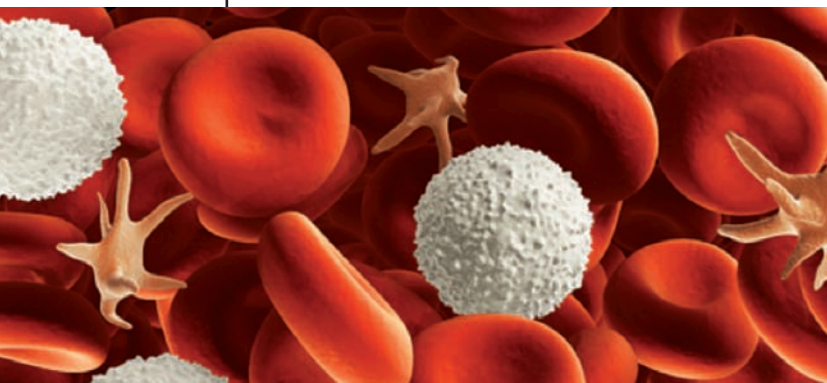
c/c postale 16386245

Angelo Frigerio
Direttore responsabile.
Presidente della
associazione
"Amici di Gabry"



SPAZIO SCIENTIFICO

“Parliamo di Oncoematologia”



L'ematologia è la branca della medicina che si occupa del sangue e degli organi che compongono il sistema emopoietico. Studia quindi le cause, la diagnosi, il trattamento, la prognosi e la prevenzione delle malattie del sangue. Lo studio delle malattie del sangue è in larga parte costituito dallo studio di malattie neoplastiche, come leucemie e linfomi; il settore interdisciplinare che si occupa di queste patologie è definito **oncoematologia**. L'ematologo si occupa inoltre di: malattie dei globuli rossi e del metabolismo del ferro, coagulazione del sangue e suoi disturbi, difetti dell'emoglobina, studio delle trasfusioni e delle tecniche trasfusionali, studio del midollo osseo e dei trapianti di midollo.

Ogni anno in Italia si contano più di 12 mila nuovi casi di tumori del sangue, in particolare linfomi, mielomi, leucemie acute o croniche e mielodisplasie; circa 3.000 casi insorgono in persone di più di 65 anni. Se a questo si aggiunge il progressivo incremento dell'aspettativa di vita delle

persone, che fa dell'Italia il paese con la più alta percentuale di popolazione ultrasessantacinquenne in Europa, ben si comprende come la gestione della patologia onco-ematologica nell'anziano stia diventando sempre più importante; con l'aumentare dell'età si assiste infatti ad un progressivo incremento della frequenza di alcuni tumori del sangue, in particolare linfomi, mielomi, leucemie acute o croniche.

Negli ultimi anni sono stati compiuti notevoli progressi nel trattamento delle malattie onco-ematologiche. Lo sviluppo di strumenti diagnostici, di indicatori prognostici e di terapie biologiche mirate hanno consentito di offrire chance di cura ad un numero sempre maggiore di pazienti. In particolare, questi risultati hanno aperto nuove prospettive di trattamento anche per i pazienti anziani, che rappresentano la maggioranza dei soggetti con tumori ematologici.

I **Linfomi** sono tumori causati dalla proliferazione incontrollata di un particolare tipo di globulo bianco: il linfocita. Il sintomo più frequente è l'ingrossamento di uno o più linfonodi superficiali nella regione del collo, delle ascelle o dell'inguine. Per la diagnosi è necessario l'esame istologico di un linfonodo asportato chirurgicamente. I linfomi sono suddivisi in due gruppi: **linfoma di Hodgkin** e **linfomi non Hodgkin**. Il primo è più frequente tra i 20 e i 30 anni; la terapia è basata su un trattamento polichemioterapico associato o meno alla radioterapia. I **linfomi non Hodgkin** sono suddivisi in 2 categorie principali: i **linfomi a basso**

grado di malignità (indolenti) e i **linfomi ad alto grado di malignità** (aggressivi). I primi si sviluppano lentamente, possono non causare sintomi e di solito rispondono bene alle cure, quando queste si rendono necessarie. I linfomi **ad alto grado di malignità** progrediscono più rapidamente e richiedono trattamenti più intensivi; spesso però è possibile ottenere la guarigione dalla malattia. Il **mieloma multiplo** è un tumore ematologico caratterizzato dalla proliferazione incontrollata di un singolo clone di plasmacellule (le cellule responsabili della produzione degli anticorpi) e si caratterizza per la presenza nel sangue e/o nelle urine di una quantità esagerata di immunoglobuline (o frammenti di esse) alterate note come componente monoclonale (Componente M). Insorge tipicamente in età avanzata, con una media alla diagnosi di circa 60 anni. Il sintomo più comune della malattia è rappresentato dal dolore osseo e/o da fratture patologiche. Il mieloma multiplo viene trattato solo se sintomatico, in particolare se sono presenti: ipercalcemia, insufficienza renale, anemia, lesioni ossee litiche. Negli ultimi 15 anni sono stati fatti notevoli progressi nella terapia dei pazienti affetti da mieloma multiplo. I pazienti vengono suddivisi in: eleggibili ad autotrapianto di cellule staminali emopoietiche e non eleggibili ad autotrapianto di cellule staminali emopoietiche. Le **leucemie** sono un insieme di malattie neoplastiche che originano da un'alterata proliferazione e differenziazione nel midollo osseo della cellula staminale emopoietica, la cui funzione è quella di produrre le normali cellule del sangue: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Le cellule leucemiche si accumulano in maniera incontrollata nel midollo osseo determinando la perdita della capacità di produrre le cellule normali; possono accumularsi anche nel sangue determinando un aumento del numero dei globuli bianchi. In base al decorso si distinguono: leucemie

acute (a rapida evoluzione) e leucemie **croniche** (a lenta evoluzione). In base al tipo di cellula coinvolta si distinguono: leucemie **linfoidi** e leucemie **mieloidi**. Correlando quindi le 2 classificazioni appena descritte, si riconoscono le quattro principali forme di leucemia: leucemia linfoblastica acuta, leucemia linfatica cronica, leucemia mieloide acuta e leucemia mieloide cronica. I sintomi sono: debolezza, dovuta all'anemia, emorragie conseguenti alla riduzione delle piastrine e infezioni, per la riduzione dei globuli bianchi normali. La diagnosi richiede l'esecuzione di un esame emocromocitometrico, lo striscio di sangue periferico e la valutazione del midollo osseo mediante agoaspirato midollare e biopsia ossea. Le terapie dipendono dal tipo di leucemia: dalla semplice osservazione nelle forme croniche, passando per la chemioterapia e/o la somministrazione di farmaci biologici ad azione "mirata", fino al trapianto di midollo.

Sostieni "Amici di Gabry"
Dona il tuo 5 per mille
indica il codice fiscale
della nostra 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.)

Daniela Petró
Oncoematologa
ASST - Bg Ovest
Treviglio

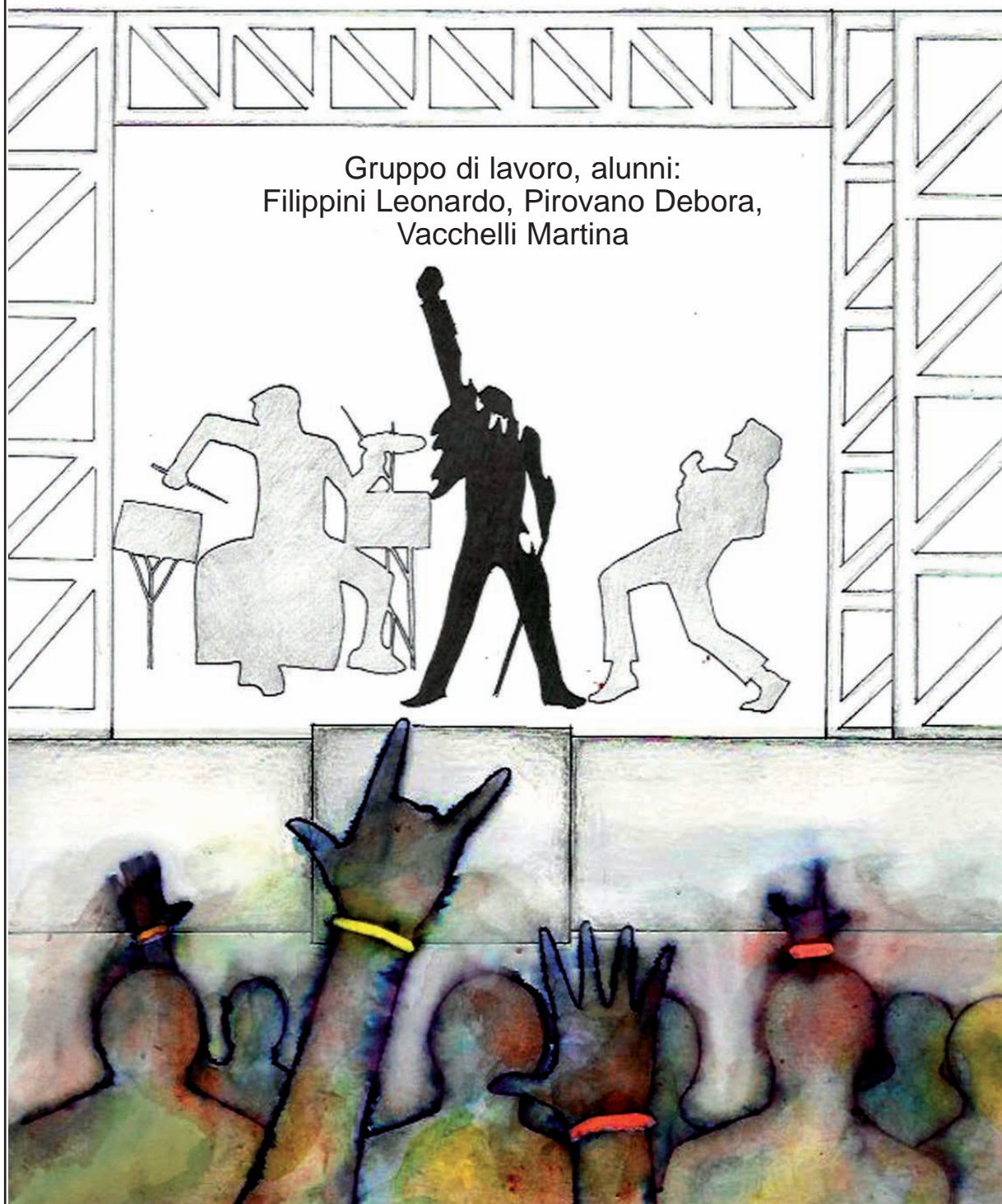


SPAZIO ARTISTICO

I giovani e il tempo libero: “La Musica”

Tema libero sviluppato dagli studenti
dell' Istituto di Istruzione Superiore Statale
LICEO ARTISTICO “S. WEIL” TREVIGLIO

Gruppo di lavoro, alunni:
Filippini Leonardo, Pirovano Debora,
Vacchelli Martina



SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Le Vostre Lettere”



Sono Adele Coluccia, titolare di ‘Chenice’ Hair Studio di parrucchiera a Treviglio in viale Ortigara 32. Mi piacerebbe raccontare la mia esperienza in riferimento alla collaborazione con l’associazione ‘Amici di Gabry’.

Tutto è iniziato durante un open day per la festa della donna all’ospedale. Ho avuto la fortuna di conoscere persone speciali che dedicavano il loro amore alle persone che incontravano in un momento di bisogno.

E’ nato così il desiderio di dare un appoggio a chi è più fragile e cercare di farlo attraverso ciò che faccio tutti i giorni: la parrucchiera. Così grazie al suggerimento della psicologa Luisa Bonetti ho deciso di intraprendere un percorso di assistenza nei confronti delle pazienti di oncologia.

Ho iniziato così ad aiutare le donne durante la chemioterapia nel scegliere colore e taglio della parrucca, curando ogni particolare affinché potessero superare il momento difficile nel migliore dei modi. Mi sono sempre occupata anche del mantenimento delle parrucche facendo diventare il mio negozio un punto vendita.

E’ bello condividere del tempo con loro essendo persone preziose e speciali che nel corso degli anni mi hanno arricchita interiormente diventando la mia forza.

Con la speranza che questa esperienza continui anche in futuro, concludo ringraziando medici, infermiere, volontari e tutte le persone che dedicano tanto tempo a questo progetto.

Adele



“Quando l’Amicizia è Importante”

Immagini di “gesti quotidiani” in Oncologia

Chiedilo ad Amici di Gabry



“Quando magro non è sempre bello”

LA MALNUTRIZIONE NEL PAZIENTE ONCOLOGICO



Stanno fatto il nostro
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

Si calcola che circa il 40% dei malati oncologici sia dimagrito al momento della diagnosi o andrà incontro a problemi nutrizionali sia per la malattia (pensiamo ai tumori del distretto testa-collo oppure a quelli gastroenterici) sia per i trattamenti chirurgici, chemioterapici e/o radioterapici.

La perdita di peso dipende da vari fattori, tra i quali:

la produzione di sostanze chimiche a opera delle cellule tumorali, portano a un consumo più rapido di grassi e proteine, determinando una riduzione del peso a parità di apporto calorico;

il cattivo assorbimento (malassorbi-

mento) delle sostanze nutritive, specie in conseguenza di interventi chirurgici di rimozione di tratti gastroenterici;

le difficoltà di masticazione o di deglutizione o di percezione dei sapori dovute alla sede del tumore (bocca, gola o altre parti del volto) o alla terapia;

la riduzione dell'appetito: una persona malata può essere molto debole, soffrire di depressione, avere dolori vari non ben controllati, avere nausea o vomito o difficoltà nella respirazione, tutte situazioni che tolgono la voglia di mangiare.

A tutto ciò si aggiungono i danni dati dalle fake news ovvero tutte quelle notizie false diffuse dalla rete che portano talvolta i pazienti ad eliminare dalla propria dieta una serie di alimenti che sono invece fondamentali per il nostro organismo. E' importante infatti sapere che non esiste nessun regime dietetico in grado di curare un tumore né di favorirne la crescita.

E' di estrema importanza invece cercare di mantenere una dieta bilanciata per recuperare le forze, affrontare meglio le terapie, ottimizzare l'effetto dei farmaci, combattere le infezioni e far funzionare al meglio il sistema immunitario.

Per prevenire la perdita di peso si possono mettere in atto diverse strategie: in alcuni casi può essere sufficiente rivedere la dieta, in altri casi sono utili dei supplementi nutrizionali assunti per bocca, mentre in altri può essere necessaria una alimentazione artificiale enterale (somministra-



zione di alimenti attraverso il posizionamento di una sonda posizionata nell'apparato digerente del paziente che è impossibilitato a nutrirsi per via orale) o parenterale (somministrazione di nutrienti direttamente per via venosa); sia la nutrizione enterale sia la parenterale possono essere eseguite anche al domicilio e la scelta dipende dalla causa che ha determinato la difficoltà ad alimentarsi e dai desideri del paziente (ad esempio la nutrizione enterale può essere eseguita tramite sondino naso-gastrico o il confezionamento di una digiunostomia, posizionando un sondino nel digiuno, quella parte dell'intestino subito dopo il duodeno, attraverso un piccolo intervento chirurgico).

L'oncologo, il medico di assistenza primaria (MAP) o il paziente non possono affrontare il problema "da soli": il problema va affrontato in modo multidisciplinare. Per questo motivo l'anno scorso la nostra Unità Operativa di Oncologia ha messo intorno ad un tavolo medici di diverse discipline, farmacista, infermieri, psicologo, dietisti e MAP per creare un percorso diagnostico-clinico nutrizionale per i nostri malati che hanno o che potrebbero andare incontro a problemi nutrizionali.

Da questi incontri è nato un percorso finalizzato a fornire la miglior assistenza possibile al paziente, sia in ospedale che sul territorio.

La stretta collaborazione tra i medici oncologi, i chirurghi, i radioterapisti con il medico nutrizionista e il dietista possono aiutare i pazienti a recuperare il peso perso, prevenire cali ponderali e affrontare con maggiore energia le cure.

Nell'ambito dei servizi sanitari e assistenziali per la tutela dei diritti del cittadino presso il centro servizi dell'Ospedale di Treviglio-Caravaggio apre il nuovo sportello del TRIBUNALE DEL MALATO dell'ASST BG-Ovest e riceve ogni lunedì dalle 14.30 alle 16.30

La nostra Associazione, all'interno del Dipartimento Interaziendale per le Cure Palliative, rappresenta il volontariato dell'ASST BG-Ovest e partecipa al gruppo di lavoro per il "Percorso del Paziente"

Si è riunita la Consulta del Volontariato dell'ASST BG-Ovest. La nostra Associazione con altre 14 associazioni, è parte attiva nel Socio-Sanitario locale

Da Febbraio è attivo il nuovo SPORTELLO DONNA presso l'ospedale di ROMANO ogni lunedì dalle 14 alle 17 e giovedì dalle 9 alle 12

La "Danzoterapia" prosegue tutti i martedì nella nostra sede di Treviglio con la partecipazione di 4 pazienti donna. Per info: Dr.ssa Luisa Bonetti D.H. Oncologico - Tel 0363 424420



Mary Cabiddu
Dirigente di 1° livello
Oncologia Medica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



“Odet de Foix visconte di Lautrec il Capitan della Compagnia”



(Stemma della città di Foix, con il castello della nobile sua casata)

**Odet de Foix visconte di Lautrec
IL CAPITAN DELLA COMPAGNIA**

Curiosità tra storia e leggenda liberamente assemblate da Erminio Bellini

Forse non a tutti è noto che la famosa canzone degli Alpini che evoca la vita di trincea della prima guerra mondiale ha origini molto lontane, antecedenti di quasi 400 anni; ma credo che pochi sappiano che le

stesse si collegano indirettamente alle vicende militari del generale Lautrec, il condottiero francese che nel 1522 rinunciò ad un'azione di forza contro il borgo di Treviglio e all'inevitabile sacco, allorquando miracolosamente l'immagine della Madonna dipinta nel campanile della chiesetta del monastero di S. Agostino trasudò lacrime.

Sei anni dopo, nel 1528, gli eserciti di Francesco I° e di Carlo V° si fronteggiavano ancora una volta in Italia, contendendosi la supremazia sulla penisola. L'evento che decretò la definitiva egemonia spagnola può essere individuato nell'assedio di Napoli, conclusosi con la disfatta dei francesi.

Il comandante militare della coalizione anti-spagnola della 'Lega di Cognac' era il francese Odet de Foix visconte di Lautrec, fortemente voluto in quel ruolo dal re d'Inghilterra Enrico VIII, che il primo maggio di quell'anno, pose l'assedio alla città accampandosi in una zona pianeggiante ancor oggi chiamata 'La Parule' (palude), mentre la flotta genovese alleata, bloccava ogni accesso via mare.

Il generale aveva come luogotenente un suo parente, Michele Antonio Del Vasto marchese di Saluzzo, al seguito con proprio esercito di seimila omini; questi era infatti figlio di Margherita de

Foix-Candale. Ambizioso rampollo di così importante famiglia, il marchese di Saluzzo aspirava a sposare Margherita Paleologo figlia del marchese del Monferrato e con ciò ambiva ad acquisire una posizione tale da poter validamente contrastare le mire espansionistiche dei Savoia in Piemonte e di prevalere su di essi. Dopo le vicende che qui andiamo a narrare, la storia andò nel verso opposto fino all'assorbimento del saluzzese nello stato savoiaro.

Ma, torniamo al fatto: tra i suoi più fidati ufficiali, il generale francese poteva contare su Pedro Navarro, uno dei più famosi ingegneri militari del tempo, inventore dell'uso delle mine per la devastazione delle fortificazioni nemiche. Presumibilmente il Lautrec decise di avvalersene per fiaccare gli assediati quando, contro il parere del marchese di Saluzzo, decise di minare l'acquedotto che portava l'acqua in città, ma l'azione gli si ritorse contro poiché l'acqua così deviata confluì tutta nella bassa vallata occupata dal campo francese che si trasformò in un acquitrino stagnante dove, in un agosto particolarmente caldo, in breve tempo si propagarono febbri pestilenziali che decimarono gli assediati, senza risparmiare il Lautrec che per tale causa morì il 15 agosto di quell'anno.

Avendo nel frattempo i genovesi tolto l'assedio navale, per un accordo segreto tra Andrea Doria e Calo V°, al marchese di Saluzzo non restò che ritirarsi con le sue truppe in Aversa, dove, assediato dagli spagnoli e ferito mortalmente, si arrese non prima di aver chiesto un salvacondotto per il rimpatrio dei suoi soldati, che fu concesso.

Preso prigioniero, Michele Antonio Del Vasto fu portato a Napoli dove, narra la tradizione popolare, in punto di morte chiamò al capezzale i suoi uomini chiedendo loro che le sue spoglie mortali fossero riportate alle persone e alle terre a lui care. Deceduto il 18 ottobre 1528, come d'usanza a Napoli, il corpo fu seppellito per un anno e poi riesumato per consegnarne i resti ai suoi

fedeli soldati, affinché ne esaudissero le ultime volontà.

Durante quell'attesa, i soldati, accampati al Vomero, sulla base della melodia di un canto popolare locale, diedero origine alla ballata **'Il testamento del capitani de Salussa'** in cui è narrata la volontà del condottiero che il suo corpo venga diviso in quattro pezzi e riportato: la testa alla mamma, il tronco alla sua terra 'Franza' (antico nome del saluzzese): il cuore alla fidanzata Margherita: il bacino al Monferrato (la terra su cui avrebbe dovuto regnare sposando Margherita).

Nella realtà storica Michele Antonio Del Vasto fu sepolto con tutti gli onori, sulla strada del ritorno in Piemonte, nella basilica di Santa Maria in Ara Coeli a Roma nel 1529, dove l'anno precedente, assieme al Lautrec, era stato acclamato come liberatore dai romani pur non essendo il loro esercito mai entrato in città, giacché la rapida e vittoriosa discesa dell'armata francese verso il sud dell'Italia aveva indotto i lanzichenecci ad abbandonare la città santa, che occupavano dal 1527, anno del terribile sacco.

Di certo la ballata raggiunse il nord con i reduci dell'esercito saluzzese e rimase viva nella tradizione popolare piemontese, tramandata in varie versioni poi raccolte nell'ottocento da Costantino Nigra. Nella prima guerra mondiale i soldati provenienti da quella regione la portarono al fronte nelle trincee dove, con rinnovati adattamenti del testo, divenne la nota canzone degli alpini: **'Il capitano della compagnia'**.

Erminio Bellini
("Mimmo" per gli amici)
Architetto trevigliano,
ricercatore e storico
appassionato del '500



SPAZIO PSICOLOGICO

“Ridiamoci impor...Danza”



Era martedì 18 settembre 2018 quando presso l'Associazione Amici di Gabry, in collaborazione con il Day Hospital dell'Ospedale di Treviglio, ha preso inizio la sperimentazione del progetto di DanzaTerapia Clinica “Ridiamoci imporDanza”, condotto da Giuseppina Camagni e destinato a pazienti con storia di esperienza oncologica.

Attaverso la Danzaterapia Clinica ci si regala uno spazio e un tempo per sé, per prendersi cura del proprio mondo interiore, per dialogare con esso, per relazionarsi con l'altro, e così, provare a uscire dal proprio isolamento. La Danzaterapia Clinica aiuta a riconoscere le proprie emozioni, ad accet-

tarle, a prendere contatto con esse, a esprimerle e a condividerle con e attraverso il proprio corpo, con e attraverso il suo movimento. Nella Danzaterapia Clinica, ciò che è interno alla persona, con l'aiuto fondamentale della musica, è veicolato all'esterno nella forma del corpo. E se questa può essere considerata pura teoria, dopo 6 mesi da quel martedì di settembre, quelle che più adesso contano e aiutano a comprendere il senso, la forza e il potere della Danzaterapia Clinica, sono le testimonianze scritte da alcune delle attuali partecipanti al percorso.

Ecco la testimonianza di Francesca: “Grazie alla Danzaterapia Clinica ho scoperto cose nuove e interessanti su di me: sono diventata consapevole di alcuni modi di funzionare che avevo solo intuito, ma che escono in modo importante durante il percorso. Essere consapevole di queste mie caratteristiche mi rende più forte e più attiva nel cercare di risolvere i nodi venuti al pettine. Nominare, dare un nome a una paura significa sconfiggerla per metà! Durante un incontro di Danzaterapia Clinica provo diverse sensazioni: passo rapidamente da una situazione vigile a una dimensione personale e intima. E' bello e appagante poter sentire nel corpo, e poter vivere con tutto il mio essere, quello che spesso sento solo con il pensiero. Provo sensazioni di libertà e leggerezza che mi accompagnano anche nei giorni successivi, dandomi spesso spunto per ulteriori riflessioni sul mio percorso. Ne è un esempio, per quanto mi riguarda, la

lunga meditazione sul ritmo che è seguita al lavoro ritmico dell'incontro: il non-ritmo che ho percepito durante la malattia, il ritmo del mondo (da cui ero uscita nei momenti più difficili e in cui ho faticato a rientrare), e poi il mio ritmo personale che finalmente si impone su tutto. Ancora oggi, quando mi sento stanca, rallento e riprendo il mio ritmo con una libertà che solo la malattia (e il lavoro di rielaborazione che ne è seguito) poteva darmi! Le scelte musicali di Giusy sono sempre calibratissime: riesco sempre a immedesimarmi nello stimolo che ci propone. Mi piace molto la musica in generale, ma non credevo avesse il potere di definire così nettamente degli scenari. Durante questo percorso, mi sono accorta di essere avanzata ulteriormente nella riscoperta e costruzione di me. Mi aspetto di crescere ulteriormente, soprattutto in forza interiore e amore per me stessa! Credo che intraprendere un percorso di Danzaterapia Clinica permetta un supporto notevole alla guarigione. Dovrebbero provarla tutti: è una carta da giocare non indifferente durante un periodo difficile, per tutte le corde profonde che sa smuovere, per tutte le belle sensazioni che sa veicolare, per tutti i mondi protetti e sicuri che la musica sa creare, permettendoci di buttare fuori le scorie che abbiamo dentro, per arrivare al ben-essere".

Ed ecco Sabrina cosa ci racconta della sua esperienza: "Quando si è toccate da un tumore al seno, ci si chiude in se stesse, si hanno tante paure e si ritiene che nessuno possa capire cosa questa malattia significhi. Il corpo e la mente che pensavi annientati per sempre, in questo percorso di Danzaterapia Clinica riprendono vita. I tanti "perché" che sentivi dentro, qui riescono a trovare alcune risposte. L'opportunità del ritrovarsi in gruppo a esprimersi attraverso la musica e il movimento fornisce quella spinta per aprirsi, per conoscere altre donne che hanno provato le tue stesse emozioni. E' un modo per

dire: "Non sono sola". Durante l'incontro di Danzaterapia passa una vibrazione che lega il gruppo: si provano stati d'animo tanto intensi quanto spontanei. A conclusione di ogni incontro parte l'applauso: potrà forse sembrare banale, ma il sorriso che in quel momento gira sulle nostre labbra, è per me come ricevere un premio morale dopo tanta sofferenza. Sento che questo percorso mi sta dando benefici. Consiglio questa esperienza di Danzaterapia Clinica a chi, dopo una malattia come il tumore, si sente solo, si sente perso e non trova la forza di guardarsi dentro per individuare le proprie risorse interiori e le proprie potenzialità".

Anche Clara e Donatella si sentono rappresentate nelle parole di Francesca e Sabrina. Clara aggiunge: "Nella Danzaterapia Clinica ho trovato il modo per accettarmi come sono e ho trovato un grande sostegno nelle compagne del gruppo". E non da ultimo, Donatella afferma: "Anche il mio respiro ora è più libero. Mi sento più attiva e mi trovo in uno stato di generale benessere. La musica emoziona, stimola il movimento e libera la mente. Mi auguro proprio che questo tipo di progetto possa proseguire".

Alla luce di tali testimonianze il mio augurio, ma anche quello dei responsabili dell'Associazione "Amici di Gabry", è che questo percorso di Danzaterapia Clinica possa continuare, al fine di dare a sempre più pazienti con esperienza oncologica l'opportunità di evolvere, attraverso il proprio corpo, verso una sempre maggiore consapevolezza di se stessi.

Luisa Bonetti
Psico-Oncologa
dell'Associazione
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia Medica
ASST - Bg Ovest
Treviglio



L'INTERVISTA A...

“Il Direttore Generale dell'ASST Bergamo Ovest”



Foto Cesni

Dott. Peter Assemergs

Lei è di Bergamo. Che effetto le fa essere ritornato nella bergamasca dopo la sua esperienza nel Bresciano.

Mi fa molto piacere essere tornato in Bergamasca, ovviamente, sia perché ritorno più vicino alla famiglia e agli affetti ma soprattutto perché ritorno

in un territorio nel quale ho vissuto una grande esperienza che è stata quella del Papa Giovanni XXIII e che oggi metto al servizio questa mia esperienza per l'Azienda Socio Sanitaria Territoriale Bergamo Ovest.

Ci sono ancora novità nel Servizio Sanitario Regionale?

Ci sono sempre novità nel Servizio Sanitario Regionale, tutti gli anni ci sono nuove Regole di Sistema Socio Sanitario; mi piace segnalare il fatto, che quest'anno anche noi faremo formazione di Medici di Medicina Generale. Nuovi Medici in una situazione difficile, credo la Regione abbia fatto uno sforzo grande con le borse di studio e permettendo questo tipo di corsi.

Che cosa pensa del Volontariato e ne vede sviluppi di alleanza?

Credo che sia una delle ricchezze più grandi che ha in particolare il territorio bergamasco. A Bergamo il Volontariato è sempre stato fortissimo; quasi tutti a Bergamo hanno fatto e fanno tuttora volontariato attraverso tantissime organizzazioni. Tante di queste sono legate ad esperienze di salute, di sanità. In questo caso, Amici di Gabry, nasce da una persona, da un fatto specifico, ma poi diventa un mettere insieme tutta una serie di persone e di energie per supportare l'attività Oncologica della nostra Azienda. Quindi questo è un esempio di positività, perché permette di acquisire risorse anche economiche, avere gente che si preoccupa

dei nostri pazienti, dal portarli con il pulmino a fare degli esami piuttosto che aiutandoli in mille modi. Per quanto riguarda le alleanze fra le associazioni, gruppi di volontariato, questo è sempre auspicabile nel senso che in molti posti è una realtà in altri magari non tutti possono volere mettersi insieme per paura di perdere la propria identità, anche se questo è un fattore secondario. Credo che è chiaro che il volontariato, se anche si mette insieme, ha sempre dimostrato di essere più forte.

(Lavorando noi in contatto con l'Oncologia) Che novità/prospettive vede per l'Oncologia?

E' chiaro che questo dipende anzitutto dalle novità e prospettive sul fronte delle cure, è evidente che la radioterapia e la chemioterapia, come le conosciamo oggi, abbastanza rapidamente perderanno quel peso dominante che hanno oggi come tipo di terapia per lasciare il posto all'immunoterapia e alla Target Therapy. Si stanno sviluppando in modo molto rapido tutta una serie di novità terapeutiche, ci sono realtà dove queste non sono solo studi ma sono già realtà di cura. Quindi credo che i prossimi anni vedranno un assoluto cambiamento nella terapia dei tumori. Non sempre e non necessariamente legata a nuovi farmaci, perché i nuovi farmaci a volte hanno dimostrato e a volte no di rispondere alle speranze che avevano suscitato. Recenti studi, come quello pubblicato a dicembre 2017 sul The British Journal of Medicine sui nuovi farmaci oncologici approvati dall'EMA negli ultimi anni hanno dato dei risultati abbastanza deludenti, nel senso che su 68 nuovi farmaci oncologici approvati dall'EMA, il 57% sono stati commercializzati senza evidenza di benefici in termini sia di sopravvivenza che di qualità della vita. Credo che il futuro sarà appunto nella capacità di mirare le terapie sul singolo paziente usando farmaci che hanno già dimostrato ampiamente di essere efficaci e poi

appunto l'immunoterapia, cioè tutto quello che va a sviluppare il sistema immunitario, proprio per combattere i tumori.



**PREVENZIONE ONCOLOGICA
NELLE SCUOLE**

La nostra Associazione e sempre attiva grazie all'impegno del Dott. Marco Cremonesi

Febbraio 2018
Liceo S. Weil di Treviglio
Quattro incontri con la
4° Liceo Classico
e 4° Liceo Artistico

4/5/6 Novembre 2018
Istituto Don Milani a Romano di L.
Otto incontri con tutte le 4°classi

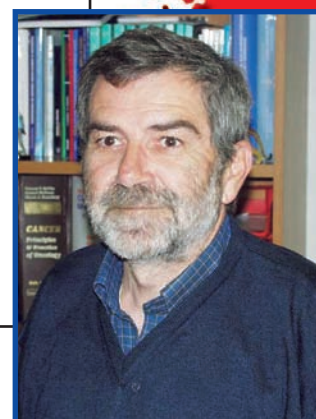


28 Novembre 2018
Scuola Agraria Cantoni di Treviglio
Due incontri con le 3°classi

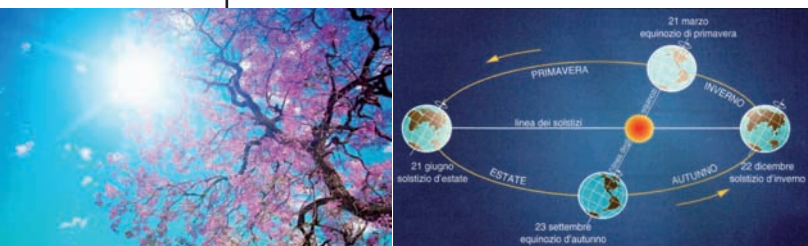
Febbraio 2019
Liceo S. Weil di Treviglio
Liceo Scientifico G. Galilei
di Cassano d'Adda

Come ogni anno
Domenica 9 Giugno 2019
appuntamento al nostro
XVIII° GREEN DAY
Amici di Gabry
Parco del Roccolo
Treviglio

Marco Cremonesi
*Vicepresidente
dell'Associazione
Amici di Gabry*



“Mercoledì 20 marzo, Equinozio di Primavera”



Mentre la Costellazione di Orione volge oramai al tramonto il cielo ci segnala che l' Equinozio di primavera è ormai imminente, quindi, dobbiamo iniziare a preparare il nostro orto per quanto riguarda la pulitura e la sarchiatura profonda del suolo e la ripartizione delle parcelle che avremo programmato per le varie colture che, vogliamo gestire durante l'annata ortiva.

Anche se i cambiamenti climatici incalzano, il consiglio è sempre quello di non “correre” a seminare, se non in area protetta, anticipando di troppo le semine in pieno campo e trapiantare le piantine da mercato, dato che, agli inizi della primavera sono sempre possibili ritorni di freddo con relative gelate che decimeranno il vostro lavoro.

Un importante suggerimento è che la semina e il trapianto, di determinati ortaggi, dovrebbe avvenire solo quando è cessato completamente il rischio gelate tardive e le temperature minime siano sopra i 10°C.

Così da inizio Marzo (a fine Giugno) semineremo in area protetta nel mese di Marzo : Anguria, Basilico, Cetrioli, Cipolle, Meloni, Lattughe da cespo, Pomodori, Peperoni, Melanzane, Coste e Bietole da taglio.

Normalmente il trapianto di questi ortaggi lo effettueremo verso metà/fine Aprile, poniamo attenzione che nella fase di trapianto le piantine allevate in vaso (area protetta) non subiscano lo stress da trapianto. Quindi, facciamo in modo che le piantine allevate in area protetta durante l'estrazione dal vasetto abbiano il terriccio o torba ben compattata attorno alla radice.

Il compattamento del terriccio da semina attorno alle radice si ottiene irrigando il vasetto dal sottovaso , e non dall'alto il che farebbe “affogare” le piantine, così facendo la capillarità del terriccio costringerà la radice ad allungarsi verso l'acqua e non viceversa. Inoltre, le piantine durante il trapianto non dovranno essere “strappate”, ma estratte con cura al fine di evitare rotture radicali della base/colletto .

Ovviamente questa è la prima “stoccata di primavera”, non dimentichiamo però di preparare per fine Aprile le semine in pieno campo di

Cavolfiori e Broccoli che saranno lente a montare portando il tempo di trapianto verso l'estate. In questa prima fase ortiva è opportuno preparare le semine/trapianti in pieno campo con la pratica della consociazione al fine ottenere ortaggi sani e di non effettuare disinfestazioni fungine con prodotti rameici e parassitarie con sostanze di sintesi. Le consociazioni nell'orto possono migliorare la crescita delle piante, la qualità, allontanare i parassiti o diminuire l'incidenza di malattie. Inoltre, sono un ottimo sistema per recuperare spazio coltivato nei nostri piccoli aumentando così le specie ortive del nostro piccolo appezzamento, alcuni esempi :

La Borragine protegge i pomodori da parassiti e aiuta la crescita. Inoltre, messa tra le fragole ne esalta il sapore e la resa produttiva.

Il Tagete dai suoi fiori colorati, è noto per allontanare i parassiti e le sue radici producono una sostanza in grado di far “innamorare” attraendoli i Nematodi Galligeni del terreno per poi reprimarli

L' Aneto dal profumo molto aromatico posto tra le file di Carote, Cetrioli Cipolle, Insalata da taglio, Lattughe, Piselli

I Rapanelli sono amici di Carote, Cavoli in generale, Cetriolo, Fagioli rampicanti, Fragole, Insalate da taglio, Lattuga, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Spinaci e vanno seminati in ogni spazio libero dell'orto dove avete a dimora

I Sedano ortaggio tollerante con diverse specie, come cipolle, tutti i tipi di cavoli, pomodori, fagioli e fagiolini.

Il Basilico antiparassitario per pomodori.

La Lattuga Le foglie di lattuga vanno d'amore e d'accordo con i pomodori e l'aglio, dato che , oltre ad effettuare una azione di paciamante (Paciamatura)* che mantiene la temperatura del suolo e riduce le malattie parassitarie.

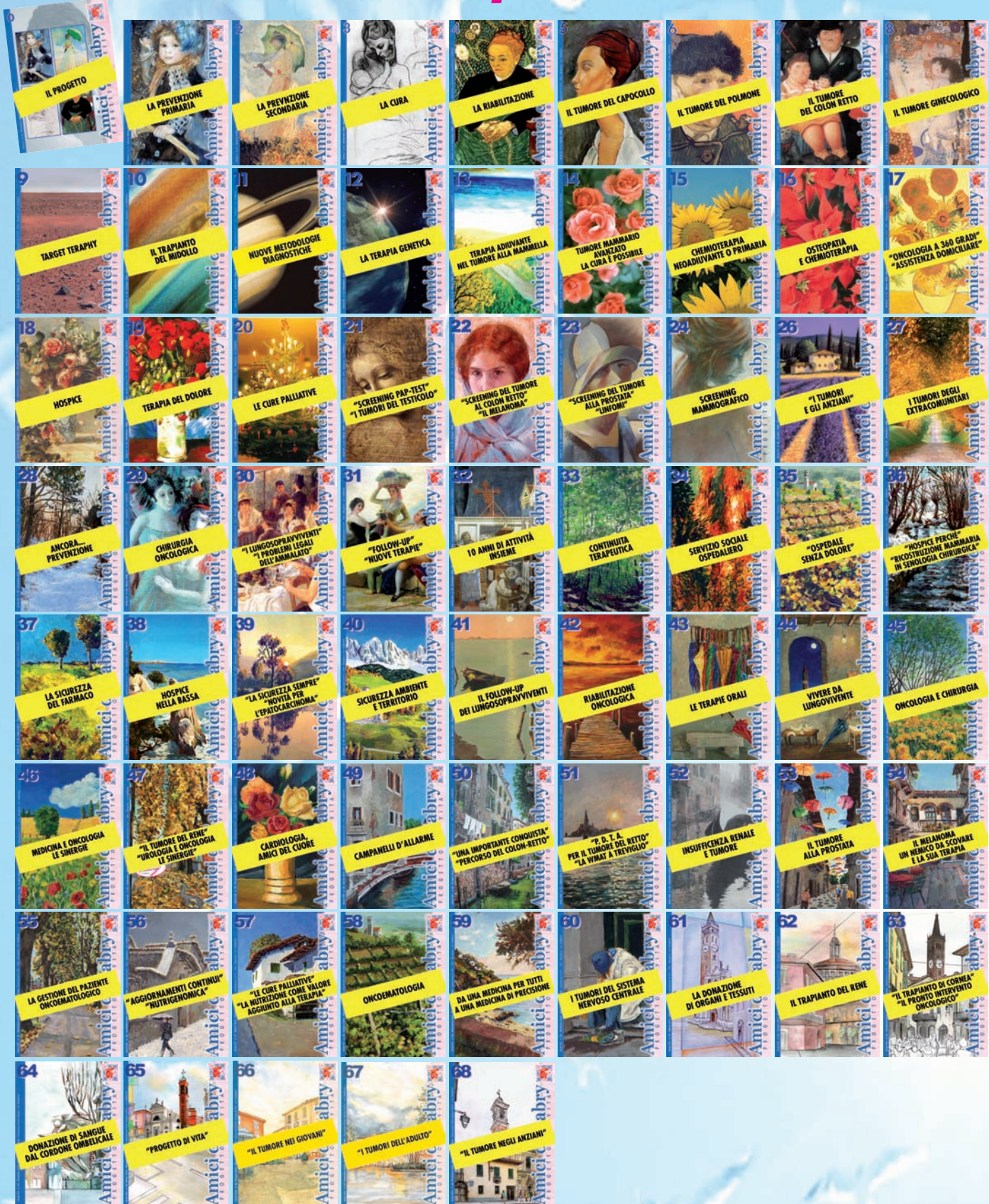
NB.: *La paciamatura è un'operazione attuata in agricoltura e giardinaggio che si effettua ricoprendo il terreno con uno strato di materiale vegetale, al fine di impedire la crescita delle infestanti e mantenere l'umidità del suolo riducendone l'evaporazione.

Adalberto Salvatore Sironi
Referente del Gruppo Orti Biodiversi Caravaggini



Amici di Gabry

20 anni compiuti con Voi



Amicizia, servizi di assistenza, consulenza, formazione e informazione.
 Per sostenerci e ricevere la nostra rivista a casa tua: c/c postale 16386245
 Per partecipare attivamente alle nostre iniziative: tel. 0363 305153
 Per ogni informazione: www.amicidigabry.it



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 forza all'Oncologia > < Più servizi ai malati >

IL TUO SOSTEGNO È IMPORTANTE

DONA IL TUO 5 PER MILLE

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 DONI 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.

ASSOCIATI

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 IT92D088995364300000210230

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 (BG)