

Aiuto arriva la volontaria!

La Volontaria con il camice bianco e la targhetta della sua associazione appuntata orgogliosamente al petto si aggirava con movenze feline nel corridoio del reparto. Cambiava spesso l'orario delle sue incursioni affinché i pazienti non riuscissero a prevederne in anticipo le mosse e darsi momentaneamente alla macchia. Il destino più ingrato toccava a quei ricoverati che, immobilizzati a letto, non avevano possibilità di fuga. Tra i malati del nostro reparto si era creata una meravigliosa "rete di solidarietà": erano proprio gli immobilizzati, infatti, che avevano il compito di avvisare tutti gli altri, appena scorgevano la Volontaria: al suo ingresso fingevano un improvviso e doloroso riacutizzarsi delle rispettive malattie, che li spingeva ad emettere lamenti lunghi e rumorosi. Quello era il segnale convenuto: una specie di sirena "si salvi chi può" che si confondeva facilmente con il clima sofferente di un ospedale e senza dare troppo nell'occhio permetteva ai pazienti più svegli di sventare con scioltezza la minaccia. Perché tanto astio, tanta avversione nei confronti della Volontaria? In fondo chi si trova suo malgrado in un ospedale sopporta tutto: medici, infermieri, esami, visite, rumori, puzze e chissà cos'altro ancora, conscio del fatto che tutto questo appartiene ad un iter ospedaliero obbligato. Era invece più difficile sopportare la Volontaria toccataci in sorte nel reparto senza che noi riuscissimo a farcene una ragione. Sessant'anni o poco meno, impettita a tal punto da sembrare fresca

convalescente dal colpo della strega, era sempre cotonata in modo perfetto e aveva un sorriso mieloso incorporato nella bocca, come quegli apparecchi per correggere i denti che si portano da bambini. Nonostante i suoi sforzi, sembrava il classico pesce fuor d'acqua, un corpo estraneo all'atmosfera dello



ospedale. E anche se quel che faceva era a fin di bene, il modo petulante e zuccheroso in cui lo svolgeva strideva con le buone intenzioni e finiva per vanificarle. Si muoveva a passetti veloci e nervosi, quasi fosse una ballerina in pensione, ma senza più grazia. Glieli avremmo anche perdonati, i passetti veloci e nervosi, e pure la mancanza di grazia, ma quello che usciva dalla sua bocca, ogni volta che ci sorprendevo nelle nostre stanze, non era facilmente perdonabile: "come sta il mio bel malato che non vedo da tre giorni?" squittiva facendo capolino dietro la porta. Se rispondevi "Bene, grazie", nella speranza di togliertela dai piedi, commettevi un errore

grossolano. Ti chiedeva conto punto per punto di tutti i miglioramenti ottenuti negli ultimi giorni. Se rispondevi “Male”, si accomodava senza chiedere il permesso ai bordi del letto e non se ne andava fino a quando non le giuravi che ti saresti fatto forza, che non ti saresti abbattuto. Se rimanevi nel vago, ti accerchiava con proposte di viveri e vettovaglie disparate e disordinate, peggio di un piazzista invadente: acqua minerale, the, camomilla, carta igienica, succhi di frutta, cotton-fioc, biscotti, coperte, termometro, giornali. Al solo scopo di liberarti in fretta della sua presenza rispondevi sì a tutto e, appena lei girava l’angolo per andare a recuperare tutta quella roba, te la dava a gambe. Al ritorno, però, la stanza si era trasformata in un cimitero di cose inutili, e le ore successive dovevano essere impiegate per smistarle a quegli ammalati che erano riusciti ad evitare la Volontaria. La volta dopo, se per caso la “catena della solidarietà” tra i ricoverati non funzionava a dovere e lei ti beccava di nuovo, era ancora peggio, visto il “precedente”. “Come sta il mio bel malato capricciosetto che fa il bambino viziato e ha sempre voglia

di un sacco di cose ma poi si diverte a giocare a nascondino?”.

Una volta la osservai mentre, appena uscita da una stanza dove aveva sorpreso nel sonno un ricoverato, veniva avvicinata dai parenti del paziente. Quelle persone semplici ed alla mano la scambiarono per una dottoressa. Lei non fece una piega e li lasciò parlare a lungo, felice che le raccontassero tutta la storia del malato tanto grande era la sua voglia di partecipare alle disgrazie altrui. Alla fine li congedò dicendo, secondo abitudine: “Cercate di avere pazienza. Ricordate, pazienza”, ma si guardò bene dall’avvisarli dell’equivoco. Loro, gente umile, annuirono educatamente e la ringraziarono con affetto. Quando tornarono dal parente-paziente lo misero al corrente delle “belle parole della gentile dottoressa dai capelli cotonati”. Probabilmente al momento lui non capì, ma quando realizzò l’accaduto emise un terribile lamento lungo e rumoroso che fu da tutti scambiato per l’ennesimo segnale di allarme anti-Volontaria.

(Tratto da “Lo sapevo, non dovevo ammalarmi”, Roberto Levi, Ed. Feltrinelli).

La nuova sede

Questa è la foto della nostra nuova confortevole sede al Centro Civico di Milano Due, arricchita da tende e copertura delle sedie fatte da Olga M, volontaria in Chir. Toracica e Vascolare.



Perché formarsi?

All'inizio la sensazione è la solita, nozioni dette e ridette, apparentemente inutili proviamo però per un momento a riflettere del perché si sia giunti alla consapevolezza che il volontariato come tutto il mondo del no profit non può ormai che confrontarsi con una modalità di intervento strutturato, programmato, non per perdere il necessario "spontaneismo", ma per rendere sempre più efficaci i propri interventi.

I volontari ospedalieri, ultimamente definiti come operatori dell'ascolto e/o professionisti della **relazione**, hanno infatti la necessità di "possedere" strumenti teorici e pratici che li aiutino ad apprendere le "tecniche" della comunicazione interpersonale e della relazione, ma anche di avere una conoscenza di sé matura e consapevole che consenta loro di accettare e gestire le proprie emozioni per ottenere una sempre più adeguata ed efficace operatività.

Per questo la formazione, intesa come un insieme di attività, programmate e valutabili nei risultati, finalizzate ad un incremento di "capacità" varie, ha assunto un ruolo fondamentale, perché declinata in vari modi può rispondere adeguatamente alle aspettative e alle diverse esigenze che sorgono in una associazione che attenta al contesto e al territorio, cavalca il **cambiamento** in una continua evoluzione gestita e pianificata.

La formazione inoltre è lo strumento principe per lavorare sullo sviluppo di sé e della propria persona; l'investimento formativo infatti permette da un lato di apprendere ex novo e di sviluppare conoscenze e abilità possedute già dall'individuo, dall'altro può avere anche una valenza di socializzazione e di implicita ricompensa. Infatti la formazione debitamente programmata e impostata è uno strumento per la valorizzazione individuale oltre che un valido aiuto per rendere "il servizio" sempre più costante, efficace e di qualità. Tra i volontari, legittima potrebbe essere la perplessità di chi pensa che la qualità sia implicita e preventivata nella scelta di occuparsi degli altri, nel fare dono di sé e del proprio tempo, ma così non è, la realtà pratica ha dimostrato l'infondatezza di questo pensiero palesando nel tempo i limiti di chi pur facendo un volontariato alla persona trascurava di arricchire la sua.

Conoscere quindi la strategia della qualità, è acquisire la consapevolezza che questa non è compito solo dei medici e degli operatori sanitari, bensì è anche cosa nostra, di noi volontari perché il nostro è un approccio legato alle persone, agli atteggiamenti, ai valori, al modo di fare le cose.

Il percorso formativo di noi volontari può infatti essere riassunto in tre concetti basilari:

- **il sapere**: ovvero, l'acquisizione di nuove conoscenze;
- **il saper fare**: ovvero, l'apprendimento di tecniche, strumenti, strategie;
- **il saper essere**: ovvero, lo sviluppo della consapevolezza di sé e suoi contenuti;

che in generale caratterizzano **quattro aree** ben distinte della nostra attività:

- 1) Ascolto: ascoltare e rispondere, cioè dialogare ed esprimere comprensione per i bisogni del malato, dei familiari, alleviare lo stress con l'accoglienza e l'empatia.
- 2) Informazioni: cercare, controllare, fornire le informazioni utili.
- 3) Socializzazione: capacità di stare in compagnia e conversare.

4) Conforto fisico: aiutare nei pasti e nelle altre piccole incombenze.

In sintesi la formazione si pone quale strumento indispensabile per la CRESCITA E LO SVILUPPO INDIVIDUALE, ma anche di gruppo e dell'associazione, perché rafforzando la persona ne sviluppa e ne migliora le capacità relazionali e vincendo possibili riluttanze e resistenze si incammina in un processo virtuoso di accoglienza del cambiamento e di valorizzazione della persona del volontario. *(Clotilde C.)*

Il reparto: Chirurgia Toracica e Chirurgia Vascolare

Sono Marilena, volontaria nei reparti di Chirurgia Toracica e Vascolare. Nel nostro gruppo si respira una atmosfera serena di coesione, simpatia e stima reciproca.

Il nostro servizio è apprezzato in ambedue i reparti, anche con riconoscimenti da parte dei medici e del personale: ad esempio siamo stati simpaticamente invitati dalla Caposala a partecipare al brindisi Natalizio che il Primario e tutto lo Staff del reparto di Chirurgia Toracica hanno offerto.

Questi reparti ospitano due diverse patologie: più invasiva la toracica più "delicata" la vascolare. In apparenza sembrano reparti tranquilli ma passando di camera in camera, si toccano tante realtà nascoste e sofferte che richiedono tutta la nostra sensibilità.

I volontari del nostro gruppo sono sempre disponibili ed elastici e quindi oltre al servizio settimanale nei reparti si prodigano per altri servizi utili al paziente e ai loro familiari.

Ci siamo dimostrati disponibili anche a coprire eventuali emergenze in Cardiologia e Cardio-chirurgia: abbiamo un ottimo rapporto con le Caposala dei due reparti

che sanno di contare sul nostro aiuto e quindi ci dimostrano sempre la loro simpatia.

Durante il nostro turno cerchiamo sempre



leggere nello sguardo del paziente le incertezze e le paure che vi sono nascoste, purtroppo non è facile e quindi dobbiamo fare sempre attenzione a cogliere ogni minima sfumatura e cercare di interpretare al meglio ciò che vogliono o non vogliono dire. Il nostro compito non è certamente quello di risolvere i problemi di salute dei pazienti, ma fare loro capire che siamo sempre pronti ad ascoltare tendendo loro la mano per aiutarli a sentirsi meno soli e incoraggiarli durante la degenza. *(Marilena S.)*

Il gruppo della formazione

Questo gruppo, nato da poco e formato da Clotilde, Cristina, Enza, Gabriella, Maria, Paola e Patrizia ha lo scopo di promuovere una formazione efficace che mettendo al centro di ogni interesse la persona del volontario possa curarne lo sviluppo, la consapevolezza e quindi la crescita..

A questo fine essendo fondamentale una valutazione reale dell'impegno elargito si è pensato di partire da un'analisi degli effettivi bisogni per arrivare ad un'individuazione concreta di percorsi formativi e di approfondimento mirati, in grado di fornire ai volontari tutti gli strumenti teorici e pratici necessari alla comunicazione interpersonale ed alla relazione con i propri interlocutori.

Entro aprile si procederà quindi ad "intervistare" un campione di volontari che concorderanno l'**incontro** da tenersi al Centro Civico calcolato in un tempo massimo di circa 1 ora.

Si ricordano le proposte programmate per i prossimi mesi :

19 maggio 2011: "**La malattia e il senso della vita**" un seminario con la psicologa dott.sa I. Carretta, alla ricerca dei valori fondamentali dell'uomo, delle sue priorità, della sua morale più profonda davanti un evento come la malattia.

24 e 25 settembre 2011: "**Il viaggio più lungo è dentro sé stessi**" corso con padre A. Pangrazi che ha l'obiettivo di offrire ai partecipanti una possibilità di crescita ulteriore per liberare le proprie potenzialità sananti e vivere al meglio il proprio progetto di vita.

Il gruppo inoltre è disponibile a partecipare alle riunioni di reparto per:

- comunicare il progetto formativo,
- essere da supporto nella preparazione della riunione,
- essere da supporto durante la riunione,
- spiegare cos'è il Counseling e cosa si propone il Counseling AVO.

Ricordando che la formazione è patrimonio di tutti, sollecitiamo tutti i volontari ad una fattiva collaborazione affinché gli obiettivi e le finalità proposte possano effettivamente svilupparsi e adempiersi nel modo più soddisfacente ed efficace possibile.

(Il Gruppo della Formazione)

Per il 5 x mille 2009 (relativo ai redditi 2008)

ci sono stati assegnati

7.164,55 €

grazie alle indicazioni di 174 Amici

XIX Giornata Mondiale del Malato

Venerdì 11 febbraio 2011, in occasione della XIX Giornata Mondiale del Malato, abbiamo trascorso un pomeriggio carico di emozioni condiviso con gli amici ricoverati, i loro parenti e i volontari AVO.

Mi ha commosso il gesto di Don Martino che, alla richiesta della mamma di un giovane ricoverato, si è recato al suo capezzale confortandolo con tenerezza paterna.

La S. Messa preceduta dalla processione con la statua della Madonna e i volontari che tenevano una candela accesa in segno di speranza, è giunta nella "Piazzetta degli Amici", dove l'altare disposto al centro permetteva ai pazienti, che non potevano accedervi, di seguire la cerimonia dai reparti!

La semplice e gradita predica del Sacerdote ha toccato tutti gli animi e ci ha riempito di orgoglio quando, rivolgendosi a noi volontari, ci ha definito persone di "alto spessore".

Grazie Don Martino! La sua amicizia e sostegno sono per noi la linfa che ci dà la carica per continuare il nostro cammino vicino all'ammalato!



Il pomeriggio si è concluso in "dolcezza" gustando le chiacchiere e il the in compagnia dei malati, dei parenti e dei volontari. (Fernanda T., Gianna M.)

In ricordo di chi ha lasciato un segno

Noi dell'AVO siamo una grande famiglia e come in ogni famiglia bisogna condividere le cose piacevoli ma anche quelle molto tristi.

Per questo voglio ricordare con affetto due belle persone, nostri compagni volontari che ci hanno appena lasciato.

Hanno dato tanto ai malati del San Raffaele e a noi tutti essendo sempre esempio dello spirito AVO interpretandolo in modo amorevole, solidale, attento ed efficace.

Voglio ricordare Perfetta (mai nome fu così coerente con il portamento e il modo di

operare) con cui ho condiviso tante riunioni, tanti corsi di formazione in cui credeva molto..

E non posso non ricordare "il Moretti", così chiamavamo Maurizio, sempre preciso, puntuale nel suo servizio al 7° A. Ha iniziato insieme alla figlia Maria, ha tenuto a prendere la targa dei 10 anni e poi, suo malgrado, per limiti di età ha dovuto abbandonare il servizio, ma nel suo ultimo viaggio ha portato con sé il distintivo AVO.

Un bell'esempio di volontari AVO!

(Maria Vittoria F.)

Quando la malattia diventa opportunità

Ultimamente in reparto ho sentito parlare spesso di un piccolo gruppo musicale che si esibisce il sabato pomeriggio nella "Piazzetta" del Dimer. Incuriosita decido di andare a conoscerli ...

Con l'aiuto di Edoardo mi metto in contatto con Roberto, che avevo conosciuto quando era ricoverato nel mio reparto, mi reco al Dimer per conoscerlo meglio e farlo conoscere a tutti voi.

Roberto mi ha accolto con entusiasmo e affetto: come una vecchia amica .

Roberto, come è nata l'idea di formare il complesso?

In occasione del mio ricovero, prima in Neurologia e poi successivamente al 4° piano per la riabilitazione, ho conosciuto gli altri due componenti del complessino, Giovanni che suona il Sax e Vincenzo il piano, con i quali ho condiviso subito la passione per la musica, scaturendo l'idea di unirli per suonare e, con l'aiuto di Edoardo (un volontario AVO) e l'approvazione della dott.sa G. Zoppei, ci esibiamo al sabato pomeriggio dopo le 17 al Dimer.



Quello che fate è ammirevole, qual'è lo scopo?

Lo scopo principale è quello di far trascorrere ai degenti e ai loro famigliari momenti sereni con l'aiuto della musica, sentendoci grati verso il San Raffaele per aver individuato le "nostre patologie" con un miglioramento anche se non risolutivo. Per quanto mi riguarda, ho riacquisito in parte la mia autonomia e ripreso il mio lavoro in banca.

Caro Roberto, il tuo entusiasmo è contagioso. E' bello ascoltarti! Ci parli di te?

Sono nato a Magenta e vivo a Milano, amo la vita, i viaggi e ovviamente la musica. Da giovane ho cantato nel coro del collegio dove studiavo e poi con vari gruppi italiani. E' proprio nel 1987 che, ascoltando per la prima volta una salsa, sento una fortissima attrazione per questo magico ritmo Caribe e inizio a studiare gli altri differenti ritmi latino-americani eleggendo comunque la salsa quale mito da vivere e da cantare come qualcosa che mi viene direttamente dal cuore.

In quale misura la musica ti ha aiutato ad accettare la tua malattia?

25 anni fa mi hanno diagnosticato la Sclerosi Multipla. Ho trascorso degli anni difficili, all'inizio non l'accettavo, non volevo essere sottomesso dalla malattia ... è stato un cammino lungo e sofferto!!

Poi ho avuto la fortuna di incontrare tanti amici che mi hanno aiutato e “ascoltato”, compagni di vita che mi hanno sempre sostenuto ... ho incominciato a star meglio quando ho capito che se Dio mi aveva dato il dono di una bella voce dovevo usarla per aiutare chi aveva problemi come me ecco come la malattia è diventata opportunità! Un mio caro amico mi disse “Non dire a Dio quanto è grande la tua malattia, ma ... dì alla tua malattia quanto è grande Dio”.

Qual'è il tuo sogno nel cassetto?

Il mio sogno nel cassetto è quello di collaborare con l' AISPO (Associazione Italiana per la Solidarietà tra i Popoli) del San Raffaele nel “progetto Colombia”.

L' AISPO ha creato una “nave Ospedale” che percorre in via fluviale l'intero territorio colombiano, prestando la sua assistenza medica attraccando in varie località di quel paese. La mia intenzione sarebbe quella di divulgare le mie canzoni sud-americane, già incise ed in circolazione nei paesi latini, unitamente ad una promozione della nave ospedale, nonché di devolvere una buona parte del relativo introito alla nave stessa ... L' AISPO ha raccolto positivamente la proposta e sta esaminando in quale forma poterla accettare!

Roberto si allontana, raggiunge i suoi amici e comincia a cantare io ... sono senza parole!
(Gianna M.)

E' online il nuovo sito di O.N.Da

www.bollinirosa.it

uno strumento che permette alla popolazione di identificare gli ospedali che curano patologie femminili, premiati per la loro attenzione alle donne ricoverate, e che consente agli ospedali di candidarsi per il Bando 2012.

O.N.Da, Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

www.ondaosservatorio.it

Carissimo Tino,

è un po' che volevo scriverti, ma la scuola mi ha preso molto. Tra lezioni la mattina e consigli, collegi e incontri con i genitori il pomeriggio arrivavo a casa stravolta e mettermi a scrivere per relazionarti su questo periodo di tirocinio come volontaria in ospedale non era proprio il momento giusto. Oggi, dopo tanto, respiro un po' e così eccomi qui!!! Beh, è già un mesetto che ho cominciato questo cammino e per ora posso dirti che sia in reparto che con il mio tutor mi trovo bene. Ogni lunedì pomeriggio mi reco al DIMER dove incontro Edoardo e insieme si comincia l'avventura in reparto. E sì, è proprio un'avventura perché ogni volta è diversa dalla precedente, si incontrano persone diverse, con situazioni diverse, con stati d'animo diversi e tu sei lì, piccolino davanti a loro a offrirgli giusto un saluto, un sorriso e la tua mano. A volte mi è capitato di chiedermi se realmente hanno piacere ad “averci tra i piedi” e poi, appena entrata in reparto, la risposta immediata e schietta di molti di loro.

L'esperienza in ospedale mi fa molto riflettere, mi fa ringraziare Dio per la salute di cui per ora godo, ma mi fa anche pensare che nessuno è immune dalla "malattia" e che da un momento all'altro, inaspettata, può toccare chiunque. Ho avuto l'esperienza diretta con il mio fratellino che ha avuto a che fare con ospedali ed operazioni ma, per fortuna, per lui niente di così grave. L'esperienza più frequente come volontaria in questo luogo di sofferenza mi porta ad una riflessione maggiore. Pur non sapendolo, loro mi insegnano il coraggio, la forza e la speranza che sono importanti non solo davanti ad una malattia, ma nell'affrontare qualsiasi avversità della vita.

Al di là di tutte queste riflessioni...tranquillo che ci divertiamo anche. Spesso si trovano persone simpatiche con cui scambiare piacevolmente quattro chiacchiere, qualche battuta e ridacchiare un po'. Fa bene a loro, ma anche a noi, vero??? (Alessandra A.)

Un sito internet interattivo

per conoscere e calcolare il rischio di incidenti nella tua casa. E' il risultato del Progetto "Supporto ed implementazione delle attività di sorveglianza e prevenzione degli incidenti domestici e stradali" affidato all'ISPEL (INAIL) dal Ministero della Salute.

Questi alcuni degli strumenti finalizzati a fornire ai cittadini conoscenze e suggerimenti pratici per adottare comportamenti consapevoli e sicuri nella propria abitazione:

***Il tuo infortunio** - Un questionario grazie al quale chi ha subito un infortunio può segnalare la propria esperienza, fornendo informazioni che andranno ad arricchire la conoscenza del fenomeno allo scopo di predisporre opportune misure finalizzate alla riduzione del numero e della gravità di eventi infortunistici.

***Calcola il rischio della tua casa** - Uno strumento tramite il quale il cittadino può calcolare il grado di pericolosità della propria casa.

***Esplorando, esplorando** - Una sezione volta a scoprire quali pericoli e quanti infortuni si verificano in ogni ambiente della casa, gli esiti di tali infortuni e le misure di primo intervento.

***Conosci i rischi?** - Un test indirizzato ai più piccoli (tra 7 e 12 anni circa), che fornisce un mezzo formativo e allo stesso tempo divertente con cui i bambini possono misurarsi nella conoscenza dei rischi che si nascondono nei luoghi a loro più familiari. (Margherita C.)

Festa di giugno

Martedì 14 giugno alle ore 16 ci riuniremo nella chiesa Madonna Madre della Vita per ascoltare la Santa Messa celebrata da don Martino e per festeggiare chi compie venti anni di servizio con la nostra Associazione . Quest'anno ci sarà una sorpresa! Poi faremo la solita bicchierata.

NEWS dal MINISTERO della SALUTE

Al via le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera e assistenziale

La Direzione Generale per la Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione ha predisposto un modello di riferimento per migliorare il rapporto con il cibo dei pazienti ricoverati. Lo stato nutrizionale contribuisce alla qualità della vita di ogni individuo e l'alimentazione costituisce un importante fattore di rischio per numerose patologie. Il Consiglio d'Europa, inoltre, ha recentemente ribadito che la ristorazione ospedaliera è parte integrante della terapia clinica e che il ricorso al cibo rappresenta il primo e più economico strumento per il trattamento della malnutrizione. La malnutrizione, problema spesso sottovalutato e presente già all'inizio del ricovero, aumenta durante la degenza, particolarmente negli anziani e nei lungodegenti, e comporta elevati costi, sia diretti (correlati alla patologia), sia indiretti (aumentata vulnerabilità alla malattia, ricoveri ripetuti, ecc.). La attuale situazione italiana vede una disomogeneità particolarmente marcata tra le Regioni e, spesso, nell'ambito della stessa Regione, tra le diverse strutture. Tale disomogeneità non si manifesta soltanto a livello di qualità nutrizionale, ma anche nell'approccio alle varie problematiche quali ad esempio modalità di distribuzione del pasto, livello di conoscenza degli operatori, figure professionali impiegate, diversa consapevolezza del ruolo dell'alimentazione nella promozione della salute, mentre la Nutrizione deve essere inserita a pieno titolo nei percorsi di diagnosi e cura. L'intento è quello di garantire sia la sicurezza alimentare che quella nutrizionale, talvolta trascurata anche per la scarsa presenza di Unità Operative di Dietetica e Nutrizione clinica nell'ambito del SSN. L'aspetto nutrizionale è parte di una visione strategica più ampia del percorso di salute all'interno di un'attività assistenziale e clinica di qualità. *(Margherita C.)*

"Lentamente muore"

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine,
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,
chi non cambia la marca,
chi non rischia e cambia colore dei vestiti,
chi non parla a chi non conosce.
Muore lentamente chi evita una passione,
chi preferisce il nero su bianco
e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni,
proprio quelle che fanno brillare gli occhi,
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,
quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.
Lentamente muore chi non capovolge il tavolo,
chi è infelice sul lavoro,
chi non rischia la certezza per l'incertezza,
per inseguire un sogno,

chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.
Lentamente muore chi non viaggia,
chi non legge,
chi non ascolta musica,
chi non trova grazia in se stesso.
Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio,
chi non si lascia aiutare;
chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna
o della pioggia incessante.
Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce,
chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.
(Pablo Neruda)



**A TUTTI L'AUGURIO
DI
UNA BUONA PASQUA**

La redazione

**I contatti della
Redazione di Notizie**

Cinzia (cinzia.sacchi@hotmail.it)
Gianna (gianna.scarsi@email.it)
Margherita (margheritacolnaghi@gmail.com)
Maria Vittoria (mariavittoria.franco@gmail.com)
Marinella (marinella.bonizzoni@elepezzaglia.com)
Valeria (paravidino.valeria@gmail.com)