

Care amiche e cari amici

*Non ti stringo la mano e ho la mascherina.
Ma ti posso sorridere con gli occhi,
calorosamente.*

*Si può partire dai piccoli gesti gratuiti,
quelli che non costano nulla. Ecco cosa
ci insegnano i ragazzi che in questi mesi
abbiamo avuto la possibilità di osservare nei
nostri gruppi e nei Cedag che, in quasi tutti
i casi, non hanno mai smesso di garantire
servizi e intrattenimento. In questo numero
ci raccontano la loro esperienza personale
in rapporto all'emergenza Covid-19 anche
i nipoti di due vincenziane di lungo corso,
entrambi nella fascia 20/30 anni.*

*Ne emerge complessivamente un quadro
di giovani sensibili, fiduciosi nel futuro ma
consapevoli che molto dipende da tutti noi,
da quanto riusciamo a sentirci "comunità" e
ad agire all'unisono, essendo
indissolubilmente collegati gli uni agli altri.*

*Anche, o forse a maggior ragione,
per contrastare invece quelli che, per
eccesso di ottimismo o per incoscienza,
non sembrano prendere sul serio
l'attuale emergenza. Fa capolino anche
un altro concetto-guida che, oltre a quello
di gratuità, può sostenere il nostro agire:
restituire. Tra le righe emerge dai racconti dei
ragazzi e viene esplicitato anche in diverse
riflessioni che hanno sotteso la stesura di
questo numero della rivista: chi ha avuto la
fortuna di crescere in un ambiente protetto,
in situazioni socialmente e economicamente
favorevoli, deve tenerlo a mente e a cuore
e considerarlo un tesoro in difficoltà.
Buona lettura!*

Graziamaria Dente
Presidente GVV Lombardia

Roberta Frignati Premoli
Presidente GVV Milano



Sotto la lente

La missione dei volontari GVV è da sempre orientata al sostegno delle situazioni di povertà...

continua a pagina 3

Lombardia

Le interviste a due volontarie esemplari di Como e la descrizione dei progetti regionali approvati e in esame.

a pagina 4, 5, 8

Milano

In evidenza il progetto VariEtà in tutte le sue diverse declinazioni, l'estate dei ragazzi e degli animatori.

a pagina 6, 7, 9

Spunti di riflessione

I due messaggi delle Presidenti nazionale e internazionale e il pensiero di uno di noi impegnato sul campo.

a pagina 10, 11

Pillole di benessere

Si pensa generalmente che i reumatismi siano malattie delle ossa e delle articolazioni. In realtà le malattie...

continua a pagina 12

Formazione sociale

In questi mesi il mondo ha bisogno di riprendersi dall'emergenza Covid-19, ma un'altra grave emergenza...

continua a pagina 13

Voce ai giovani

Il punto di vista di due giovani che invitano a fare tesoro di quanto appreso in questo periodo doloroso.

a pagina 14





In agenda

Gli appuntamenti e gli avvisi più importanti

■ 15 novembre 2020

IV Giornata Mondiale dei Poveri con il Messaggio di Papa Francesco: “Tendi la tua mano al povero”. Tutti i gruppi GVV della Lombardia si attiveranno per rispondere concretamente al messaggio del Papa

■ 25 novembre 2020

Giornata di spiritualità regionale

■ 28 ottobre 2020

ore 9.30 in via Ariberto 10 a Milano, Assemblea cittadina ordinaria e straordinaria

Iniziativa, fiere e feste

Gli eventi sul nostro territorio

■ Milano

Fuori Tutto il 15 e 16 ottobre, in via Ariberto 10 a Milano.

Libri, giochi e abbigliamento vintage bambini

■ Milano

Fiera di Natale, 18/22 novembre 2020, in via Ariberto 10 a Milano

Da segnalare

I momenti salienti dell'ultimo periodo

■ 1 settembre - 4 ottobre 2020

si è tenuto il Tempo del creato, giorni in cui la CEC (Conference of European Churches) e il CCEE (Consilium Conferentiarum Episcoporum Europae) hanno incoraggiato i membri delle chiese in Europa a celebrare la ricchezza della nostra fede

■ 18 settembre 2020

Consiglio nazionale alle ore 17 in videoconferenza.

A seguire alle ore 18: Assemblea nazionale in collegamento con Google Meet

■ 21 settembre 2020

Consiglio regionale in collegamento con Zoom

■ 27 settembre 2020

Alle ore 15.00 presso la Basilica di San Vincenzo in Prato Santa Messa presieduta da

S.E. l'Arcivescovo Mario Delpini è stata celebrata la Solennità di San Vincenzo de' Paoli

■ 12 ottobre 2020

Assemblea regionale dei soci in presenza presso la sede di Milano in via Ariberto, 10

*Il comitato editoriale si riserva il diritto di scelta dei testi e dei tempi di pubblicazione.
Gli autori rispondono di quanto espresso nei loro articoli.*



Educarsi per educare e educare per educarsi

Miriam Magnoni

La missione dei volontari GVV è da sempre orientata al sostegno delle situazioni di povertà, disagio, vulnerabilità, sia sociali sia educative ed economiche.

Negli ultimi anni, si è lavorato molto sul concetto di resilienza: i volontari hanno dovuto educarsi a questa metodologia, iniziando a lavorare su sé stessi, per poter affrontare situazioni stressanti o traumatiche in maniera positiva, sapendosi adattare alle avversità. Infatti, essere resilienti implica la capacità di far fronte alle pressioni traumatiche esterne (perdita del lavoro, della casa, maltrattamenti, abusi, ecc.) senza alienare la propria identità e riuscendo a ricostruire la propria vita.

Certo, questo non significa essere invincibili e il compito dei volontari è proprio quello di aiutare le persone a scoprire la propria resilienza e a lottare con consapevolezza, riconoscendo i rischi e le possibilità di riuscita. I volontari hanno capito che essere resilienti non è un fenomeno straordinario, ma è insito nelle persone e generalmente ogni individuo trova il modo di adattarsi a situazioni dolorose e difficili.

Tre sono gli aspetti da tenere presenti: **impegno**, lasciarsi coinvolgere nelle attività; **controllo di sé**, dominare gli eventi; **affrontare le sfide**, accettare i cambiamenti non drammatizzandoli o vivendoli come irrisolvibili. Il lungo periodo di lockdown ha fatto emergere il bisogno di non sentirsi soli, isolati, ma di dialogare, di confrontarsi per cercare di superare le difficoltà. Grazie al lavoro centrato sulla resilienza, i volontari hanno potuto sostenere, e stanno sostenendo, molte persone nell'impostare diversamente il loro percorso di vita. Desideriamo anche ricordare alcune esperienze che continuano ad educarci a questa modalità di aiuto.

Asia arriva al centro vincenziano, scappata dal compagno violento, senza abitazione, senza denaro, senza documenti, perché è stata derubata. È disperata, piange e con difficoltà le volontarie riescono a comprendere quanto sta cercando di comunicare. Con molta pazienza e capacità di ascolto, le volontarie cercano di mettersi nei panni della donna e si domandano cosa fare. Trovano così, insieme a lei, una sistemazione per dormire, la aiutano a fare la denuncia e a rifare i documenti e a riflettere su cosa fare per il proprio futuro.

Dopo un inizio non facile, finalmente trova un lavoro e una abitazione. Ora è serena. Non dimentica quanto è stato fatto per lei e dà la sua disponibilità per aiutare un'altra ragazza, ospitandola nella propria casa e sostenendola a sua volta.

Un'altra esperienza ci viene da una famiglia che, disperata, non vedeva soluzioni di uscita dalla situazione in cui era caduta. Le volontarie hanno lavorato sulla resilienza, senza trascurare di aiutarne i componenti anche con piccoli contributi economici e alimentari. Dopo un discreto tempo, il gruppo familiare è riuscito a risollevarsi, trovando un proprio serio equilibrio e in questo periodo di Covid-19 si sono presentati al centro Vincenziano dichiarandosi disponibili ad aiutare altre famiglie in difficoltà.

Hanno portato anche un'offerta per aiutare economicamente chi fosse nel bisogno, grati di quanto fu fatto per loro.

Educarsi per educare e educare per educarsi: questa per noi è resilienza.

La tartaruga simboleggia la resilienza: grazie alla caparbità, alla lentezza e alla capacità di proteggersi raggiunge i suoi obiettivi.





Staffetta generazionale a Como

Arianna Fontana

Per capire meglio una realtà vivace e sempre propositiva come quella di Como, riportiamo la testimonianza di due volontarie con percorsi associativi molto interessanti e molto diversi tra loro: Mimma Ferré, attiva nei GVV da ben 60 anni, che ha ricoperto vari incarichi e Jessica Molinari che si è avvicinata recentemente ai GVV e in pochi anni ha creato e fatto crescere un gruppo di cui è la presidente.

Mimma Ferré è entrata in associazione giovanissima, prima dei vent'anni, spinta dalla mamma che era una volontaria. Faceva parte di un bel gruppo di "damine", così venivano chiamate, suddiviso in studentesse e impiegate, le prime che si incontravano di giorno e le seconde nel tardo pomeriggio, a fine lavoro. Successivamente,



dopo essersi sposata, è stata per oltre un decennio a Trento, dove non esistevano organizzazioni vincenziane. Rientrata a Como, un'amica l'ha subito ricoinvolta nelle attività dei GVV.

Mimma, le motivazioni che la spingono a essere volontaria sono cambiate o sono le stesse degli inizi?

Sono indubbiamente cambiate, da ragazza mi occupavo per lo più di organizzare ed effettuare le visite a domicilio per portare conforto alle famiglie povere. L'impatto per me era molto forte, nei primi tempi temevo addirittura di non farcela. In quel periodo ero

soprattutto motivata dalla crescita interiore che quell'esperienza, per quanto difficile e a tratti dolorosa, mi permetteva di vivere. Ho iniziato allora a capire di essere fortunata e a sentire il dovere di non essere indifferente di fronte alla sofferenza altrui. Oggi sono più motivata dalla necessità di "restituire" qualcosa di tutto il buono e il bello che il Signore mi ha donato. Inoltre l'attività in associazione è una continua palestra per mantenere viva la sospensione del giudizio: ricordo, per esempio, qualche anno fa, durante un'iniziativa da noi organizzata, quanto mi colpì Padre Tagliaferri che, parlando dei tossicodipendenti, li definì semplicemente "persone con difficoltà". Ecco, in quel momento mi caddero moltissimi pregiudizi e capii con il cuore molte cose che l'eccessivo razioicinio mi impediva di comprendere.

Sono cambiate anche le priorità?

No, credo che quelle siano rimaste sempre le stesse e le riassumerei in tre punti: la necessità di rapportarsi in armonia con le altre volontarie, non si tratta del "mio povero" ma del "nostro povero", la volontà di portare avanti i valori dell'associazione anche fuori dall'associazione, sia nel privato sia nel pubblico, e la capacità di rapportarsi efficacemente con le persone che assistiamo. Credo quindi che l'associazione debba mantenere solide radici nel passato e, al contempo, adeguarsi a ciò che accade nell'attualità sapendosi sempre rinnovare.

Jessica Molinari è originaria di Venezia e si è trasferita per amore a Como, dove vive con il marito ormai da diversi anni; nella vita fa l'atelierista, cioè progetta e coordina laboratori creativi artistici, in particolare indirizzati ai bambini della scuola materna.



Com'è nata la volontà di diventare volontaria?

Ho conosciuto la realtà vincenziana grazie all'amicizia con Franca Ronchetti, una volontaria con cui canto in un coro, che mi ha trasmesso la passione per i GVV a cui lei è molto dedita. Una volta mi è capitato di parlare con Franca del mio desiderio di dare una mano agli anziani del mio quartiere: avevo notato come fossero in difficoltà a spostarsi con i mezzi pubblici che effettuano solo poche corse, specialmente durante i giorni festivi. Per far fronte a questa prima esigenza pratica abbiamo iniziato a vederci informalmente, fino a calendarizzare regolarmente un incontro ogni primo venerdì del mese. Abbiamo sentito la necessità anche di un sostegno spirituale, fondamentale per indirizzare le nostre azioni.

Abbiamo così iniziato a lavorare con



Padre Francesco e il parroco don Luigi Ceccato, che è recentemente mancato e che ricordiamo con immensa gratitudine. Grazie a questa collaborazione, abbiamo trovato la spinta necessaria

e con altre quattro volontarie di età molto varia nel marzo 2019 abbiamo ufficialmente costituito il gruppo di Camnago Volta, con cui portiamo avanti numerosi progetti.

C'è un progetto a cui tiene particolarmente?

Sì, sono particolarmente orgogliosa di come abbiamo sviluppato un progetto finalizzato a combattere la violenza contro le donne e che è partito su suggerimento

dell'AIC Internazionale. All'inizio ci sembrava poco adatto alla nostra realtà associativa o, comunque, ci pareva che esistessero associazioni più connotate per portare avanti questa tematica. Ho comunque contattato il centro Antiviolenza di Como, anche



solo per un approfondimento personale. È nata così, invece, una bella collaborazione sul campo che avrebbe dovuto avere il suo apice in aprile con un incontro organizzato in sinergia con il centro.

Per l'emergenza Covid-19 l'iniziativa è stata posticipata in data da definire: si prevede l'intervento di Laura Romano, una pedagoga capace di condurre la riflessione sul tema in modo originale e costruttivo con il supporto di tecnici esperti.

Ci racconta come ha vissuto il lockdown?

Dopo il primo momento di smarrimento ho cercato di farmi forza partendo dalle mie competenze e cercando di metterle a disposizione degli altri. Ho pensato che se anche non avevo la possibilità di giocare/lavorare con i bambini in presenza, era possibile raccontare loro delle favole al telefono come ci insegna il grande Gianni Rodari. È così che con la collaborazione delle mamme fissavo vari appuntamenti con i bambini che all'ora concordata mi chiamavano e io rispondevo raccontando loro una storia, come fosse una voce amica che viene da lontano.



Riflettori puntati su VariEtà

Nicoletta Passoni

VariEtà è il nome di un nuovo progetto dei GVV. Nell'estate del 2019 l'associazione ha ricevuto un significativo finanziamento destinato specificamente ad attività rivolte agli anziani. Dopo un esame delle varie possibilità di localizzazione e delle diverse proposte, è stata identificata la zona di Baggio come destinataria di un progetto che si sta sviluppando come servizio complesso, che comprende più fasce d'età e più bisogni. A settembre 2019 si è subito visto che a Baggio sono numerosi i servizi territoriali



pensati per la terza età: corsi di diverso genere, da quelli più ludici (tornei di carte) a quelli sulla motricità, dalle attività "seminariali" ai corsi di ballo. Inoltre, a 50 metri dal centro vincenziano, sono presenti due centri e una palestra con tante proposte per gli anziani. Era quindi indispensabile dare risposte a richieste specifiche non ancora soddisfatte e trovare gli elementi caratterizzanti del nuovo servizio. Tra le attività che i destinatari hanno apprezzato maggiormente, i "Tè del mercoledì" si sono svolti regolarmente da novembre a febbraio e il gruppo ha raggiunto circa 25 anziane tra i 73 e i 92 anni. Il numero dei giovani volontari interessati a partecipare all'attività è arrivato a 4, ma un grande numero di ragazzi si fermava anche per un semplice saluto, prima di salire per le attività al CAG (Centro di Aggregazione Giovanile). Si è realizzata un'uscita a teatro, cui avrebbero dovuto seguire altre iniziative

all'esterno del centro, e passeggiate ai parchi della zona. Abbiamo partecipato a un torneo di carte presso la casa di riposo di via Capri: l'obiettivo era far sentire gli anziani ricoverati ancora parte del quartiere.

La disponibilità a prendere in considerazione i loro desideri ha stimolato la fantasia, e le donne straniere sono state le più vivaci nel presentare le loro richieste: abbiamo tenuto dei corsi di lingua italiana e dei laboratori di inglese grazie all'aiuto di volontari SVE (Servizio Volontario Europeo) e di giovani e volontari del CAG, due laboratori fitness con l'utilizzo di YouTube, e il "doposcuola delle mamme" - uno spazio compiti per bambini di 1° e 2° elementare il sabato mattina - è stato uno strumento per mezzo del quale alcune mamme hanno potuto sia aiutare i loro bambini sia migliorare il loro italiano. Si è anche trovato uno spazio dove i bambini di lingua araba potessero apprendere la loro lingua e la loro cultura: a questo corso, tenuto grazie alla disponibilità di una mamma tunisina, hanno partecipato anche giovani e ragazzi del CAG. Ancora in collaborazione con il CAG abbiamo organizzato cene multiculturali in cui i giovani del centro facevano conoscere i loro diversi paesi attraverso il cibo, la cultura e i giochi.



Le donne anziane avrebbero dovuto a marzo preparare una cena con gli stessi obiettivi... E durante il lockdown? Dopo un primo momento di incertezze e smarrimento,



abbiamo ripreso i contatti con tutti i gruppi: era indispensabile mantenere la relazione all'interno dei gruppi stessi e la condivisione con gli altri. Con le anziane questo è stato più difficile: a parte un ridottissimo numero di loro provviste di smartphone e curiose di apprendere le possibilità di whatsapp (inviare ricevere foto/video, fare video chiamate), il restante gruppo si è mostrato disinteressato alle nuove tecnologie. Con Marilù, volontaria storica che mi ha seguito in quest'avventura, abbiamo organizzato una catena telefonica tra tutte le componenti del gruppo nel giorno normalmente dedicato agli incontri al centro: il risultato è stato un miglioramento della conoscenza all'interno del gruppo stesso, tanto che pian piano le anziane hanno cominciato a sentirsi tra loro in modo autonomo. Abbiamo poi inviato lettere con brevi storie da completare e con le volontarie Kostanca e Fatima si è ragionato sul significato degli incontri tra giovani e anziane. Tra i diversi gruppi su whatsapp (corso di italiano, gruppo mamme, laboratori di inglese e fitness) c'è stato un attivo scambio di ricette e suggerimenti su come intrattenere i bambini durante il periodo di chiusura delle scuole. Alla ripresa della scuola si è riattivato il "doposcuola delle mamme" online.



Grazie all'aiuto di Leonardo, volontario SVE in servizio al CAG, abbiamo organizzato degli incontri tra anziani e giovani parlando di argomenti diversi, di Covid-19 e delle ansie

ad esso connesse, di stereotipi, di Silvia Romano, di servizio civile europeo... A maggio si è cercato, con tanti timori e tantissime precauzioni, di riprendere le attività: gli incontri con le anziane, il corso di lingua italiana per mamme con bambini piccoli, il corso di inglese online, i compiti per i bambini. Fino ad arrivare ad agosto con la vacanza di tre anziane a Mezzano di Primiero (TN): vista l'età e gli acciacchi, si è pensato di affiancare loro una famiglia "delle nostre" che non avesse altre possibilità di fare vacanze.



Con la ripresa autunnale speriamo che le difficoltà della pandemia ci consentano di approfondire i nostri progetti per VariEtà e di capire se la direzione è quella giusta, per potere così dare forma a tutte le idee che ci "frullano" in testa. Questo anno è stato utile per osservare e rielaborare gli stimoli che arrivavano dal territorio. Da un'analisi dei servizi già attivi (CAG, centro d'ascolto con distribuzione viveri, guardaroba) si è visto che questi "dialogano" poco tra loro, e soprattutto le persone sono vissute essenzialmente come utenti e poco come risorse. Si è provato quindi in tutte le attività a verificare la possibilità di far incontrare i diversi mondi di anziane, stranieri, minori e giovani, con la consapevolezza che solo la conoscenza consente il superamento di pregiudizi e paure, stimolando le capacità del singolo che in tal modo non è più "utente" ma risorsa per sé e per gli altri.



Tanti progetti in Lombardia

Miriam Magnoni

La situazione di povertà in questo anno è sempre più problematica: le richieste di aiuto aumentano e nello stesso tempo scarseggiano i finanziamenti non potendo portare avanti attività di fund raising.

Abbiamo cercato di rispondere ai diversi bandi facendo progetti: due sono stati approvati e avviati, mentre per gli altri siamo in attesa di avere le risposte che ci auguriamo positive.

PROGETTI APPROVATI E FINANZIATI

1. Per il bando “Emergenza soggetti fragili e vulnerabili” della Fondazione Intesa San Paolo Onlus è stato approvato il progetto **“Covid-19: un sorriso, un dono, una speranza a un metro di distanza”** a cui viene destinato un contributo per l’acquisto di generi alimentari per persone in difficoltà.

2. È stato approvato il progetto **“Continuare gli aiuti alle persone/famiglie in stato di bisogno”** presentato alla Fondazione Banca del Monte Lombardia – Pavia per il Gruppo di S. Lanfranco (PV). L’obiettivo è sostenere le nuove famiglie in difficoltà che si rivolgono al Gruppo per avere aiuti alimentari.

PROGETTI IN ATTESA DI RESPONSO

1. Bando Iniziative Regione Lombardia a sostegno del Terzo Settore: abbiamo al vaglio l’iniziativa **“Nonni aggiornati e connessi”** per affiancare gli anziani nell’utilizzo dei social e di internet per le prenotazioni di visite mediche, alberghi, ecc.

2. Bando Progetti Regione Lombardia a sostegno del Terzo Settore. In partenariato con la Fondazione Verga Onlus (capofila) abbiamo presentato **“Intrecci Urbani”** progetto per promuovere:
a) ascolto, orientamento, fruizione e

informazione presso i servizi di prossimità;
b) consapevolezza e percorsi di autonomia attraverso il bilancio di competenze;
c) l’inclusione e la partecipazione attiva;
d) il percorso formativo e lavorativo di minorenni e neomaggiorenni in situazione di fragilità con borse studio/lavoro;
e) lo scambio di competenze, esperienze e buone pratiche tra i partner del progetto e la rete territoriale per allargare le conoscenze e la collaborazione.

3. Bando “Doniamo Energia 3” della Fondazione Cariplo. Presentato il progetto **“EnergiRa Restart”** con capofila i GVV Lombardia e sede operativa presso i GVV di Cassano. Le finalità sono consolidare il sistema territoriale di intercettazione, dare una risposta efficace alle situazioni di vulnerabilità, incrementate per il Covid-19, valorizzare le risorse della comunità e dei cittadini stessi nel far fronte all’emergenza.

4. Bando “Assistenza sociale” della Fondazione Comunitaria (provincia di Pavia): il gruppo di Mortara ha partecipato con il progetto **“Raggiungere traguardi di aiuto attraverso la solidarietà, nonostante le attuali difficoltà emerse ed emergenti”**. L’obiettivo è sostenere le famiglie con aiuti alimentari, acquisto di farmaci, ticket per visite mediche, contributi per il pagamento delle utenze per evitare la sospensione dei servizi, contributo per sostenere le spese di affitto per scongiurare gli sfratti.

Infine, dal 14 settembre, sono riprese in presenza le attività relative ai progetti, sospese nel periodo Covid-19. Segnaliamo tra questi “Finestre aperte alla solidarietà” e “Sguardi e traguardi al femminile” presso il servizio Porta della Solidarietà a Milano.



La ripresa estiva dei Centri di Aggregazione Giovanile

Bianca Reina

Quest'anno si è differenziato particolarmente dagli scorsi per ovvie ragioni dovute alla emergenza sanitaria. La confusione legata a nuove norme ha reso l'organizzazione delle attività estive molto complessa.

Abbiamo dovuto inventare un format nuovo che potesse adeguarsi alle disposizioni sanitarie, mantenendo però lo spirito dei nostri centri di aggregazione giovanile,



cercando di offrire ai ragazzi opportunità di qualità, nonostante la situazione. A metà giugno,

dopo tre mesi di attività telematica, sono ufficialmente riprese le attività in presenza nei nostri centri IRDA-QR52-GIPSI.

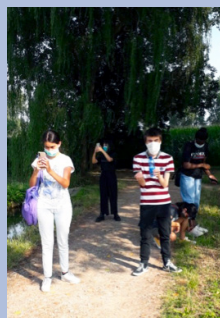
La precarietà data dal non potere usufruire regolarmente dei nostri spazi, a causa del distanziamento con i ragazzi, è stata efficacemente risolta grazie all'organizzazione



degli incontri principalmente all'aperto. In particolare in un centro è stata fondamentale la

disponibilità dell'oratorio Padre Monti che ci ha concesso l'utilizzo del suo ampio cortile. In ciascun centro sono stati creati diversi gruppi per rispettare le indicazioni emanate a livello regionale e nazionale per la prevenzione della diffusione del Covid-19. Ogni gruppo, formato da 10/15 ragazzi, è stato gestito da due operatori; la suddivisione in gruppi è servita ad evitare scambi tra gli iscritti. Si sono svolte diverse attività,

alcune legate alla produzione artistica a tutto tondo, passando dalla sprayart, con Tony, alla fotografia con Mufoco, grazie al progetto "sguardi e traguardi". In altri momenti si sono proposti sport di vario genere, tra cui la pallavolo, il baseball, la canoa e lo skateboard. Inoltre sono state fatte diverse gite in bicicletta nei parchi di Milano e nell'hinterland, gite al lago e al park adventure.



Hanno partecipato alle iniziative in tutto 115 giovani tra i 12 e 18 anni, sempre divisi in gruppi.

Nonostante le premesse cariche di preoccupazioni e protocolli sanitari, il periodo estivo è trascorso

serenamente. Per gli educatori è stato molto bello rivedere i ragazzi dopo tanti mesi e c'era molta voglia, anche da parte loro, di stare all'aperto e giocare insieme. Tutta l'associazione ringrazia di cuore gli educatori che, con la loro professionalità e il loro entusiasmo, hanno creduto in questa



riapertura. È stato difficile organizzare la ripresa, le normative legate al contenimento Covid-19 non sempre erano chiare.

Sono stati creati dei protocolli, preparate le autocertificazioni, è stata fatta la formazione a tutti gli operatori e tanto altro ancora. Ma ce l'abbiamo fatta e il risultato di rivedere i nostri ragazzi sorridere ha fatto dimenticare la fatica. Dopo un agosto di riposo e di ricarica, ora è il momento di ripartire!



Oltre confine

Redazione

Rosa di Lima Ramanankavana

Presidente internazionale AIC



Di fronte a questa crisi globale che sta colpendo tutta l'umanità, siamo impotenti, ma come cristiani vincenziani abbiamo la Provvidenza che ci dà fede e coraggio per andare avanti. Migliaia di persone hanno perso la vita,

siamo scossi ma abbiamo Fede!

Vedo tutte le azioni caritatevoli dei volontari di tutto il mondo, e mi conforta molto perché è San Vincenzo che ci ispira e ci spinge verso questa traboccante creatività. Gesù ci insegna che la sofferenza sarà più facile da sopportare se saremo con Lui. Grazie, cari volontari, per tutte queste azioni di sostegno ai più vulnerabili: vi incoraggio a continuare. Dobbiamo anche riflettere sul futuro che è ancora così incerto, e sappiamo che saranno i più fragili ad avere ancora bisogno del nostro sostegno e del nostro appoggio.

Vorrei chiedervi di pregare insieme per coloro che lavorano giorno e notte per combattere contro questo nemico invisibile:

- il personale infermieristico, i medici, gli infermieri, gli impiegati degli ospedali che per mesi hanno dimenticato le loro famiglie per dedicarsi ai malati e agli anziani;
- i ricercatori che sono costantemente alla ricerca di una cura per questo virus;
- le autorità e i governi che cercano i mezzi per guidarci attraverso questa crisi;
- i religiosi e i laici.

Il Papa ci esorta a pregare e a rivolgerci alla Madonna; anch'io vorrei invitarvi a trascorrere un'ora di preghiera comune.

Vorrei chiedervi ora di pensare al futuro: come cammineremo con i nostri fratelli e sorelle bisognosi? Con la preghiera prima di

tutto: che il Signore ci ispiri ad essere creativi, e lo Spirito Santo ci renda fiduciosi in questo futuro che non conosciamo.

Gabriella Raschi

Presidente nazionale GVV



L'emergenza sanitaria legata al Covid-19 ci ha costretti a un cambio rapido nell'uso delle tecnologie, da WhatsApp a Skype, a tutti i tipi di collegamento. Non sarebbe forse mai stata una scelta volontaria,

ma l'emergenza e la volontà di andare avanti comunque ci ha spinto in questa direzione, in tutti i sensi. La carenza di stampanti e scanner ci ha costretto a modi nuovi di scambiare scritti e ci ha spinti a leggere anche da computer e da tablet saltando l'amato cartaceo. Le comunicazioni video si sono moltiplicate, la gestione iniziale è stata piuttosto "avventurosa", ma presto la gioia di rivederci ha fatto il resto e siamo diventati abili manovratori di mezzi di cui a stento prima conoscevamo l'esistenza. Abbiamo avuto numerosi incontri del Consiglio Direttivo e del Consiglio Nazionale, e il Consiglio Nazionale ha anche trovato un momento per un saluto a fine giugno. Continuano gli incontri con diverse Consulte e con i singoli gruppi per confrontarci, analizzare insieme i problemi o anche solo per vederci. Ringrazio i gruppi che hanno organizzato incontri con i nuovi mezzi, le prime volte siamo molto "naïf" ma in breve siamo diventati star dei media, e se questo ci aiuta nel servizio perché tirarci indietro? Grazie a chi coraggiosamente si cimenterà nei prossimi mesi con il mezzo. In autunno non ci batterà più nessuno! Un abbraccio a tutti.



Lontani ma vicini

Redazione

*Il recente periodo ci sta abituando a riflettere e ad accettare dei cambiamenti legati al nostro stile di vita. **Emanuele Tresoldi** ce ne parla qui sotto.*

A seguire, gli amici della Fiera di Milano ci preannunciano le novità di quest'anno.

Il periodo trascorso insieme negli ultimi mesi nei centri di ascolto, vicini ma lontani, si può riassumere con tre parole: transizione, cambiamento e innovazione. Sono stati mesi nei quali c'è stata una rottura con le buone prassi del passato? Lo abbiamo temuto, invece per scelta consapevole non lo sono stati, perché abbiamo custodito tempi e temi propri dell'essere volontari vincenziani. Vuol dire che siamo passati da come abbiamo sempre fatto a come dovevamo fare in un periodo d'emergenza, tenendo però presente come desideravamo fare, rispetto al senso e agli obiettivi che ci guidavano e che ci guidano tuttora. Siamo passati da una situazione di equilibrio a una nuova e ignota, nella quale ci siamo chiesti cosa stava succedendo. Il nostro obiettivo è sempre stato comunque di essere consapevoli di dove volevamo arrivare. Abbiamo allora dovuto tracciare il percorso più conveniente e definire come arrivarci. Ma produrre cambiamenti è stato facile? Direi di no. Si può cambiare solo se il cambiamento è inevitabile, irresistibile. Riesce a cambiare solo chi è "insoddisfatto" della situazione attuale, se è capace di definire un "progetto" e lo realizza concretamente.

La partecipazione ai cambiamenti è stata un esercizio di disciplina rispetto alle regole da seguire e una condivisione delle strategie e delle azioni da pianificare. Ciò ha favorito la collaborazione delle persone coinvolte, anche degli utenti, evitando che i problemi fossero occasione di arresto dell'attività.

Ora resta un problema enorme: trovare un lavoro per i tantissimi che lo hanno perso. Sarà una nuova occasione per i volontari di attivarsi con strumenti ancora nuovi ed inediti? Ne siamo certi. Intanto possiamo solo ringraziarli per le fatiche e le difficoltà che hanno attraversato, per il molto tempo investito e le tante preoccupazioni che hanno affrontato, certi che sono stati sementi per il futuro dei nostri amici prossimi.

Fiera nuova formula



Il Covid-19 ci costringe a pensare a una **Fiera di Natale** tutta diversa! Dobbiamo ingegnarci per trovare soluzioni che ci permettano di rispettare distanze ed evitare assembramenti, rendendo comunque la nostra Fiera ricca e attraente. Il nostro programma per ora (al momento in cui andiamo in stampa la situazione è molto mutevole e anche poco tranquillizzante) è quello di aprire la Fiera dal 18 al 22 novembre, con alcuni dei nostri reparti classici: alimentari, antiquariato, libri... Al vintage sarà dedicata una manifestazione speciale appena la situazione lo consentirà. Nel frattempo vi aspettiamo per un eccezionale Fuori Tutto il 15 e il 16 ottobre con libri, giochi e abbigliamento vintage bambini. Per informazioni, prenotazioni e appuntamenti chiamate il n. 02.837.26.67 int. 4.



Cosa sono i reumatismi

Bianca Marasini

Si pensa generalmente che i reumatismi siano malattie delle ossa e delle articolazioni. In realtà le malattie reumatiche sono affezioni che possono interessare qualsiasi organo del corpo, non soltanto l'apparato muscolo-scheletrico. Colpiscono il 10% della popolazione mondiale, seconde solo alle malattie cardiovascolari; rappresentano una delle cause più frequenti di morbilità e, se non precocemente diagnosticate e curate, possono comportare un notevole impatto sull'autonomia e sull'abilità lavorativa.

Quali possono essere i campanelli d'allarme di una malattia reumatica?

Dolori articolari (le cosiddette artralgie), una articolazione che si gonfia, febbre inspiegabile, stanchezza, strane chiazze sul corpo, mani che diventano bianche col freddo, occhi che si infiammano spesso.



Il dolore articolare è un sintomo frequentissimo in molte malattie reumatiche e, in presenza di artralgia, la prima domanda è se si tratta di un problema infiammatorio (artrite) o degenerativo (artrosi), in quanto prognosi e terapia sono differenti. Il dolore articolare dell'artrite è più importante durante la notte e soprattutto al mattino, è associato a importante rigidità (fino a incapacità di vestirsi da soli) che può migliorare lentamente nel corso della giornata; si accompagna spesso a tumefazione articolare e non si risolve se

non con terapia, spesso necessariamente prolungata nel tempo. Anche il dolore dell'artrosi è più intenso dopo inattività (al risveglio o dopo posizione seduta/sdraiata prolungata), ma si risolve velocemente appena ci si muove, può ridursi/scompare apparentemente spontaneamente per poi ricomparire magari dopo un movimento brusco; risente più dell'artrite delle condizioni del tempo. Il medico, accanto all'anamnesi, un'accurata visita e una serie di esami, (ematochimici, radiologici e/o ecografici) potrà avviare la terapia più appropriata, terapia che – importante! – va sempre condivisa con il paziente.

Una **diagnosi** precoce è fondamentale, perché le terapie oggi disponibili possono completamente rivoluzionare l'andamento della malattia. Purtroppo i sintomi iniziali non sono specifici ma molto vari proprio perché non esiste un organo definito che viene colpito.

La terapia delle malattie reumatiche

Essendo le malattie reumatiche un folto gruppo di malattie, la terapia dipende dalla singola malattia e dalle sue problematiche. Si utilizzano farmaci (spesso un cocktail di farmaci) che vanno dagli analgesici da banco, al cortisone, a farmaci immunosoppressori, e ai più recenti farmaci "biologici".

È inoltre necessario uno stile di vita corretto, l'abolizione del fumo, attività fisica regolare, un'alimentazione bilanciata e con eventuale riduzione del peso; indispensabile la protezione solare (il sole può peggiorare la malattia), e riduzione – se possibile – dei fattori di stress. Talvolta può essere necessario l'intervento chirurgico.

Ma il problema non finisce qui, perché esistono molti tipi di "reumatismi", con caratteristiche e soprattutto prognosi differenti. Ma questo è un altro discorso...



Detersivi ecologici, perché sì

Barbara Gavotti Angeloni

In questi mesi il mondo ha bisogno di riprendersi dall'emergenza Covid-19, ma un'altra grave emergenza preesisteva a quella sanitaria. Tutte le nazioni sono sommerse da plastica e rifiuti di ogni tipo. Paradossalmente un fattore di inquinamento importante deriva dagli stessi detersivi con cui puliamo le nostre abitazioni, gli indumenti, i nostri corpi, dimenticandoci di quella casa ben più grande e che ci contiene tutti, ci veste, ci nutre e ci disseta: la Terra. Ecco quindi che ci sono venuti in aiuto i prodotti ecologici, ovvero i biodetersivi, il cui uso costituisce una vera e propria rivoluzione etica e pratica.

È necessario abbattere subito un pregiudizio, e cioè che i preparati ecologici non siano efficaci come quelli tradizionali. A lanciare la sfida è stato un imprenditore marchigiano che nel 2003, ad Ancona, ha fondato Teanatura, società benefit produttrice di detersivi ecologici e cosmetici naturali, partendo dal principio che un prodotto ecologico funziona bene se vengono usate materie prime di qualità. Nella loro formulazione sono stati eliminati tutti gli ingredienti inutili, sostituiti da componenti ecocompatibili e biodegradabili. Il successo principale di Teanatura è stato però la sperimentazione del "ri-detersivo" che usa materie prime di seconda vita, per esempio olii di oliva acidi, materie prime di scarto, come gli olii di frittura che, attraverso cinque fasi di filtrazione, vengono riportati a limpidezza e deodorati. Il grasso ricavato viene quindi saponificato e trasformato in "tensioattivo". Attualmente ci sono quattro prodotti in commercio: liquido per il bucato in lavatrice, sgrassatore, crema abrasiva (con aggiunta di cenere di legna, come nel bucato di una volta) e sapone solido. Essi costituiscono i primi esempi di lavorazione secondo i criteri di economia circolare di

facile diffusione e di uso domestico.

In questo modo si ottengono una serie di vantaggi per la salute nostra e del pianeta: minor sfruttamento dei campi di coltivazione; minor importazione di materie prime da paesi terzi, quindi meno deforestazione e trasporto inquinante via nave; trasformazione di materie inquinanti in prodotti biodegradabili. I contenitori dei prodotti, fatti di bioplastica da etanolo da canna da zucchero - invece che da petrolio come la plastica - danno luogo a un forte abbattimento di CO₂ nell'aria. In quattro anni, il ri-detersivo ha evitato di buttare nell'ambiente circa 10 tonnellate di olio saturo. Inoltre i prodotti non ecologici contengono additivi particolarmente dannosi per l'ambiente acquatico e per le persone, causando secchezza eccessiva, arrossamenti e screpolature della pelle, unghie sfaldate.



A Milano i supermercati Carrefour, Coop, Esselunga, Il Gigante, Naturasì e Simply-Auchan hanno messo a disposizione i contenitori per la raccolta degli olii esausti, e a breve saranno presenti in tutta Italia. Gli olii alimentari possono essere consegnati anche presso le riciclerie italiane. Devono essere raccolti in bottiglie di plastica ben chiuse, e devono essere: olii vegetali, grassi animali di frittura o conservazione di cibi in scatola (tonno, funghi, condimenti per riso, ecc.), olii e grassi alimentari deteriorati o scaduti (lardo, burro).



Vincenzo de' Paoli e i giovani

Preferiamo intendere la tanto agognata “ripartenza” non come ritorno veloce e acritico alla situazione pre-virus ma come un riappropriarsi della vita attiva con più consapevolezza e rispetto di sé e degli altri. Per far questo abbiamo il diritto/dovere di rivolgere l'attenzione alle nuove generazioni che spesso ci stupiscono per la profondità e l'acume con cui hanno vissuto e interpretato questi mesi difficili. Riportiamo di seguito gli interventi di due giovani nipoti di nostre volontarie: Renata Tosi, 30 anni, nipote di Paola Santagostino e Edward Cruickshank, 23 anni, nipote di Anna Rovetta. San Vincenzo aveva molto a cuore i giovani. Ad esempio, per spiegare ai suoi confratelli come accogliere gli ordinandi che si presentavano in verde età per esercitarsi nella preghiera, si esprimeva così: “dimostriamo agli ordinandi ogni rispetto e deferenza, non facendo i saputelli, ma servendoli umilmente”.



Renata Tosi

La parola *Covid* è sulla bocca di tutti, bocca nascosta dalle mascherine che da qualche mese siamo obbligati a portare nelle strade delle nostre città. Paura? All'inizio tanta, soprattutto quando ai primi

di marzo presi il treno da Parigi per rientrare a Milano. Arrivata in stazione, le strade erano deserte, i supermercati vuoti, gli occhi delle persone tristi e preoccupati, in giro un'aria di diffidenza generale. Uno scenario di guerra. Il mio pensiero numero uno comunque era di prestare massima attenzione, in caso di contagio, a non trasmettere il virus a qualche membro della famiglia più vulnerabile per età o condizioni fisiche. Vivendo all'estero per tanti anni - tra Londra e Parigi - ho avuto modo di imparare una lezione che si è rivelata molto utile durante il lockdown: quella di stare da sola. Mi viene in mente il famoso film *Cast Away* dove il protagonista Tom Hanks si ritrova a vivere su un'isola deserta e per sopravvivere deve cacciare, ripararsi, ma soprattutto intrattenere sé stesso. Perché era questo il mio compito, impiegare il tempo nel miglior modo possibile. Essendo una persona positiva, cerco sempre di vedere il bicchiere mezzo pieno, e ho preso subito questa situazione come una possibilità

per fermarmi a riflettere, imparare qualcosa in più. Quando mi domandano se questa situazione di emergenza mi abbia cambiata, il mio pensiero va subito a quelle famiglie che faticano ad arrivare a fine mese, a quelle convivenze forzate dove di colpo ti ritrovi a dividere lo stesso tetto *h24*, oppure ai poveri malati direttamente colpiti dal virus, ho vissuto così il loro dolore. Sono cresciuta in sensibilità. Certamente qualche abitudine si è automaticamente modificata: la mascherina, il non stringere la mano, il sorridersi da lontano e così via. Ma io sono davvero sempre me stessa, uguale a prima, con lo stesso carattere. Ho solo avuto l'occasione di sperimentare cose nuove, di fermarmi e analizzare la donna che sono diventata, grazie alle numerose esperienze di vita. Durante il lockdown c'è stato un inizio tragicomico. Ero completamente sballata e la notte diventava giorno e il giorno diventava notte, ho dovuto quindi imparare a regolarmi: improvvisare una palestra in bagno, davanti allo specchio, senza attrezzi; mangiare sano e provare qualche ricetta nuova; imparare una nuova lingua; leggere e sentire gli amici (ma quelli veri); litigare al telefono con la famiglia, per poi subito fare pace, oppure preoccuparsi se qualcuno non rispondeva istantaneamente ai messaggi sul cellulare. In sintesi, dare importanza alle cose vere,



senza perdersi nel superfluo, nell'inutile. Proprio per questo sono stata lontana dai social media: ho capito che non ho tempo per queste vetrine digitali, patinate e vistose. Sono una ragazza curiosa, che cerca di dare risposte a mille domande. Il lockdown è stato un viaggio interiore, un viaggio gratuito, senza bisogno di prendere il treno o l'aereo, un viaggio introspettivo. Spaventoso e affascinante allo stesso tempo, perché mi sono resa conto di quanti pensieri influiscono sulla nostra vita e sulle nostre relazioni con gli altri. Poi c'è stata la parte difficile: chiamare gli amici che hanno perso un parente stretto per via della malattia. Allora sì, in quel momento, mi sono sentita impotente e amareggiata. Ti domandi il perché succedono certe cose agli altri e non a te. Soffri di *mixed feelings* in un'alternanza di gioie e dolori, luci e ombre, finché ti ricrei una nuova normalità. Capisci che la gioia sta nelle piccole cose, che siamo solo di passaggio su questo pianeta Terra. Ogni giorno è solo una possibilità dataci in più per crescere, per essere migliori di ieri. Una cosa comunque è certa: con questo Covid-19 abbiamo imparato a sorridere con gli occhi, a parlare meno e, spero, ad ascoltarci di più.

Edward Cruickshank



So che ricorderò il 2020 come un anno difficile. La fine del percorso universitario, l'entrata nel mondo del lavoro e le conseguenze della pandemia sono un cocktail difficile da digerire. Il Covid-19 è stato un elemento sorpresa che ha cambiato drasticamente le mie aspettative e le mie abitudini. In pochi giorni mi sono dovuto

adattare all'idea di finire il mio master universitario attraverso le lezioni online che avrei dovuto seguire in solitudine dalla mia cameretta d'infanzia. Naturalmente, con la transizione online la qualità della didattica si è ridotta considerevolmente: il rapporto con i compagni di classe è svanito, la partecipazione si è affievolita e i professori hanno faticato. Fin dal liceo sono stato abituato a studiare in biblioteca, ad avere gli amici "a portata di mano". Durante il lockdown ho tentato di studiare con qualche mio amico tramite chat e videochiamate ma, sebbene il risultato non sia stato pessimo, non è stato paragonabile allo studio di gruppo al quale ero abituato. Dall'altra parte, procedere normalmente con la propria vita non è stato facile sotto nessun punto di vista. Devo riconoscere di essere stato fortunato: nessuno dei miei cari è stato male a causa di questo virus che, a un certo momento, sembrava imbattibile. Non solo: ho il privilegio di vivere in una casa sufficientemente grande, con una buona connessione internet dove io e mia madre abbiamo potuto svolgere le nostre sessioni di "smart-studying" e "smart-working" in autonomia. Per molti questo non è stato possibile, il che ha portato forte stress e causato malumori nei confronti proprio delle uniche persone con cui si poteva interagire. La pandemia ha infatti evidenziato molte fragilità, mi ha aperto gli occhi rispetto alle tante ingiustizie sociali e alle enormi disuguaglianze della società ultra-capitalista in cui viviamo. Questo ha accresciuto il senso di responsabilità che, come cittadino, sento nei confronti di coloro che soffrono di più, sempre, anche prima del Covid-19. Spero vivamente che, tramite i miei studi e la mia carriera, riuscirò a dare anche un piccolo contributo per combattere le ingiustizie che causano questa disparità.



È uscita la nuova edizione di DOVE COME QUANDO la guida dei servizi sociali, delle chiese, con lo stradario e la pianta di Milano.



Per riceverne una copia potete farne richiesta in via Ariberto a Milano, a fronte di un'offerta libera a partire da € 18,00.



Questa edizione riprende il vecchio formato abituale e ripristina l'indice categorico, prezioso per circoscrivere gli ambiti di ricerca. È stato reintrodotta l'elenco delle Messe festive, vespertine e vigiliari; è stata eliminata la sezione dei trasporti cittadini, troppo condizionati dai lavori della metropolitana per poter essere aggiornati.

I Gruppi di Volontariato Vincenziano in Lombardia

Iscrizione al Registro regionale del Volontariato: sezione A sociale n° progressivo 1987, decreto n° 2651 del 30/05/1996 - Codice Fiscale 97127220156

LOMBARDIA

via Ariberto, 10 - 20123 Milano
tel. / fax 02 37643556
e-mail: gvv.lombardia@tiscali.it

- COMO Sede Cittadina
- COMO Città Murata
- COMO S. Annunziata
- COMO S. Bartolomeo
- COMO S. Brigida
- COMO S. Cecilia

- COMO S. Giuliano
- COMO S. Zenone
- COMO Brunate S. Andrea
- COMO PR. Cucciago
- COMO PR. Menaggio
- LODI PR. Codogno
- MILANO PR. Cassano
- MILANO PR. Dugnano
- MILANO PR. Nerviano
- MILANO PR. Paderno
- MILANO PR. Parabiago

- MILANO PR. Robecco sul Naviglio
- MILANO GVV regionale
- MONZA BRIANZA PR. Giussano
- PAVIA Sede cittadina
- PAVIA S. Lanfranco
- PAVIA S. Maria di Caravaggio
- PAVIA S.S. Salvatore
- PAVIA Sacra Famiglia
- PAVIA PR. Garlasco
- PAVIA PR. Mortara San Lorenzo
- SONDRIO Sede cittadina

I Gruppi di Volontariato Vincenziano della Milano metropolitana

Iscrizione n. MI-369 del 28/8/2006 della Sez. Provinciale di Milano del Registro Regionale Generale del Volontariato - Codice Fiscale 80103490159

MILANO Sede Cittadina

via Ariberto, 10 - 20123 Milano
tel. 02 8372667
e-mail: areaservizi@gvv.milano.it

- MILANO Ariberto
- MILANO Baggio
- MILANO CEDAG QR52

- MILANO Giambellino
- MILANO IRDA
- MILANO Neera
- MILANO Centro Formagiovani
- MILANO Boncompagni
- MILANO POMA Casa di Accoglienza
- MILANO Ponte Lambro

- MILANO CEDAG SPAZIOPONTE
- MILANO Gorla e Crescenzago
- MILANO Ca' Granda
- MILANO CINISELLO San Giuseppe
- MILANO CINISELLO CEDAG GIPSI
- MILANO CINISELLO via Dante

... in Italia

www.gvv.milano.it



www.gvvaiclombardia.it



www.gvvaicitalia.it



... nel mondo

www.aic-international.org

