

### Care amiche e cari amici

ci siamo interrogate su come poter trasmettere un concetto che ci sta molto a cuore e cioè il fatto che siamo tutti connessi, che l'individualismo non ha nessuna base, non solo religiosa, ma neppure sociologica e che siamo profondamente riconoscenti per il lavoro svolto dai volontari, fondamentale proprio anche perché evidenzia quanto siamo tutti una comunità. Abbiamo allora pensato di riportare alcuni passaggi della lettera che la Presidente cittadina di Como, Franca Ronchetti, ha dedicato al suo gruppo e che bene sottolinea questi aspetti. "Carissime volontarie e carissimi volontari, quanto mancate! ... Nel susseguirsi di lunghi mesi così particolari che purtroppo hanno creato una distanza fisica e anche mentale tra le persone, noi sappiamo che voi ci siete e continuate ad esserci... Grazie dunque per la vostra presenza che per noi presidenti è così

rassicurante... Tutti hanno bisogno di relazioni sociali, ma le persone più deboli, con le quali, magari con fatica, avete costruito una relazione basata sulla fiducia, hanno avuto bisogno ancor di più della vostra vicinanza. E poi ancora, se pensiamo che questo lungo tempo di pandemia, oltre a rendere tutti molto più fragili emotivamente, abbia avuto anche notevoli ripercussioni sulla socialità e sul coinvolgimento nella vita di volontariato privandoci, tra l'altro, degli incontri di gruppo, ci sentiamo in dovere di scrivere il nostro grazie e inviarlo a ciascuno di voi perché gratuitamente avete regalato e regalate il vostro tempo che è prezioso e che rimarrà nei ricordi di chi l'ha ricevuto...

Ricordiamoci che da soli si cammina ma solo insieme si raggiungono grandi traguardi!"

Graziamaria Dente  
Presidente GVV Lombardia

Roberta Frignati Premoli  
Presidente GVV Milano



#### Sotto la lente

Già lo sappiamo, cambiamo tutti, sempre, persino se siamo fermi nella convinzione delle nostre abitudini...

a pagina 3

#### Qui AIC

Un interessante articolo di approfondimento sul significato di essere volontari vincenziani operativi.

a pagina 5

#### Spunti di riflessione

Una toccante testimonianza di un triste fatto accaduto a una nostra volontaria e il saluto a Betty.

a pagina 12

#### Qui Lombardia

Le maggiori e più significative iniziative avviate dai vari gruppi di tutto il territorio lombardo.

a pagina 6

#### Pillole di benessere

Le vitamine sono sostanze necessarie (in piccole quantità) per il funzionamento del nostro organismo...

a pagina 14

#### Qui Milano

Il murale di via Ariberto, gli auguri di Natale, l'inaugurazione della sede in via Neera e la parola a Suor Margherita.

a pagina 8

#### Formazione sociale

Quali accorgimenti possiamo usare nelle nostre case per risparmiare sulla bolletta ogni giorno più cara?

a pagina 15





## In agenda

Gli appuntamenti e gli avvisi più importanti

### ■ Consiglio regionale

16 novembre dalle ore 15 via Zoom.

### ■ Fiera di Natale

Da giovedì 18 a domenica 21 novembre, dalle 10 alle 18.

Abbigliamento per bambini, alimentari, antiquariato e brocantage, fiori, giocattoli, libri, Natale, frivolezze, angolo della gastronomia. In via Ariberto 10 a Milano. Green pass obbligatorio.

### ■ Consiglio nazionale

Dal 23 al 25 novembre 2021, si svolgerà a Roma. La mattina del 24 sarà possibile partecipare all'Udienza del Santo Padre Papa Francesco presso San Pietro.

### ■ Vintage

Da giovedì 25 a sabato 27 novembre, dalle 11 alle 18.

In via Ariberto 10 a Milano. Green pass obbligatorio.

### ■ Giornata regionale di spiritualità

Si terrà il 3 dicembre a partire dalle 9.30 in via Ariberto 10 a Milano. Green pass obbligatorio.

## Da segnalare

I momenti salienti dell'ultimo periodo

### ■ 12 ottobre 2021

Giornata regionale della Povertà con diverse iniziative nei vari gruppi lombardi. Il gruppo di Como ha coinvolto tutte le parrocchie locali per avviare progetti concreti contro la povertà.

## Fiore all'occhiello

I riconoscimenti istituzionali



Il Padre Generale dopo aver ascoltato il Visitatore, padre Erminio Antonello, ha designato padre Giuseppe Carulli come Assistente Nazionale. Di seguito riportiamo la lettera di Padre Giuseppe Carulli: "Carissime e carissimi, affido al Signore e alla Vergine Maria questo nuovo servizio che mi viene richiesto. Ringrazio Gabriella Raschi e ciascuna/o di voi per l'affetto che sempre avete mostrato nei miei confronti e spero di non deludere le vostre aspettative. Ringrazio il Superiore Generale e il Visitatore d'Italia per la fiducia riposta nella mia persona e padre Valerio per quanto fatto in questi anni. Vi auguro innanzitutto [di] poter riprendere l'anno sociale in piena forma a servizio dei nostri Signori e Padroni. San Vincenzo benedica la nostra associazione".



*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.*



## Il coraggio del cambiamento

Emanuele Tresoldi

Già lo sappiamo, cambiamo tutti, sempre, persino se stiamo fermi nella convinzione delle nostre abitudini. Il tempo ci porta situazioni, legami e vicende nuove, per cui ci conduce a cambiare, riprogettarci, a essere sempre diversi nella nostra unicità; un fluire che è la nostra storia.

È il nostro stesso essere umani che contiene lo scorrere del cambiamento. Cambiano poi i pensieri, i luoghi, le motivazioni, e se crediamo che non siamo cambiati o non vogliamo farlo, non preoccupatevi che ci avvertiranno gli altri che siamo cambiati; è solo questione di ascolto. Persino il nostro modo di essere volontari in associazione cambia, come cambiamo noi. Non dimentichiamo che il primo centro di ascolto GVV è stato aperto a Milano 90 anni fa, e cambiamenti nel metodo di lavoro ci sono stati. Una cosa sembra non mutare: il nostro desiderio di voler bene a chi incontriamo e ci chiede aiuto.

Ma anche grazie a ciò siamo cambiati, molti di noi si sono accorti che essere volontari vincenziani vuol dire assumere uno “stile” nella quotidianità, al lavoro, in famiglia e non solo al centro di ascolto. Più percorriamo quest’esperienza di volontariato, per molti di fede e di ricerca di senso, più cambiamo e ci lasciamo alle spalle un essere, quello che siamo già stati, per abbracciare quello che saremo, come saremo e con chi saremo, in una continuità che si fa comunità e dono per gli altri. A questo punto allora conviene fermarci - ma non troppo - a pensare come e per cosa desideriamo cambiare.

Scopriremo che lo abbiamo già fatto, anche spesso, ma questa volta abbiamo la possibilità di farlo assieme, ancora una volta, ma più delle altre volte, come associazione. È straordinariamente un fermarsi in cui si agisce, si sperimenta, si accoglie, si cambia,

si scoprono cose nuove e alleanze educative. Quindi non è un tempo sospeso del riposo, piuttosto dell’aspettativa costruita, di ciò che sarà perché ne progettiamo e curiamo i passaggi. Questo è un bel cambiamento, non banale. Ci invita a coinvolgere noi stessi, tutti insieme, in azioni partecipate e a operare secondo il senso, senza limitarci a vederlo passare. Può fare la differenza su come saremo, ma soprattutto come saranno gli amici che serviamo e le loro famiglie, perché diverso sarà il modo di aiutarli e



di fare comunità. Tutto ciò prende il nome di impatto sociale. Sarà anche sostenibile perché noi stessi non possiamo chiamarci a realizzare ciò che non possiamo fare, ma solo quanto il carisma stesso ci guida a fare. Quindi in questa fase della nostra vita associativa siamo stati chiamati ad aggiornare i centri di ascolto, per meglio servire i fratelli in condizioni di povertà, certamente non solo quella economica. Per essere ancora più concreti vediamo insieme i contenuti di questo progetto “Il coraggio del cambiamento” che hanno lo scopo di migliorare l’efficienza dei centri di ascolto, dove ci sono già buone competenze, ma si può sempre migliorare per rispondere alle nuove e difficili situazioni di povertà, senza trascurare gli amici che aiutiamo da anni.

1) *Informatizzazione dei centri di ascolto*  
Si vuole creare un sistema centralizzato



di gestione dati degli utenti per i centri di ascolto, anche da remoto, in modo da uniformare e condividerne la raccolta, per migliorare l'efficienza interna, evitare sovrapposizioni, facilitare la compilazione delle schede e le rendicontazioni annuali. Verranno utilizzati social network, sistemi di messaggistica e app per facilitare i contatti, lo scambio di informazioni e risorse tra i volontari ma anche tra gli operatori.

#### 2) *Network e "centro di ascolto virtuale"*

Si vuole dunque generare un centro di ascolto che viva di relazioni sul territorio piuttosto che uno spazio fisico, che a volte rischia di essere un sistema chiuso.

Questo per coordinare al meglio le risorse e il lavoro, realizzare un osservatorio sociale partecipato, gestire nel miglior modo i tempi e le energie da dedicare ai singoli progetti e infine potenziare i servizi di segretariato sociale e counselling.

#### 3) *Riformulazione della proposta associativa di volontariato*

Si intende costruire un modello di ricerca e accoglienza dei nuovi volontari che tenga presenti le esigenze dei singoli centri ma anche le disponibilità e i talenti dei nuovi volontari. L'obiettivo è anche quello di coinvolgere i nuovi volontari nella vita associativa e per un tempo lungo.

#### 4) *Definizione di un progetto personalizzato e orientamento professionale*

Qui si immagina che non ci sia molto da realizzare perché già i progetti si fanno, quando possibile. Invece il cambiamento è proprio questo: definire progetti di vita con tempi, azioni, relazioni per e soprattutto con tutte le persone seguite, anche le più fragili, a partire dalle loro possibilità. Importante sarà la componente progettuale legata all'orientamento professionale con dossier di bilancio, portfolio e con l'aiuto di

nuovi volontari che metteranno in comune competenze specifiche.

#### 5) *Mediazione culturale*

È prevista la presenza di mediatori culturali, per meglio comprendere e costruire le richieste dei beneficiari diretti all'interno del gruppo dei volontari.

#### 6) *Natural helpers*

Volontari con competenze particolari, come ad esempio professionisti, insegnanti, negozianti, medici di base, pensionati, piccoli imprenditori, madri e padri di famiglia che, essendo radicati nel proprio territorio, possono individuare con più facilità le famiglie e le persone che necessitano di aiuto.

Se opportunamente indirizzati e orientati, i natural helpers possono fermarsi a questo primo livello (segnalazione) oppure possono contribuire all'azione di sostegno. Verranno così creati legami comunitari stabili, in ottica di welfare di comunità.

#### 7) *Destinatari del progetto*

Saranno 900 famiglie e 50 persone emarginate, tra cui alcuni senza fissa dimora, oltre a 2.000 persone vulnerabili e in difficoltà. Il 35% sarà costituito da persone o famiglie nuove. Il progetto ha avuto inizio a giugno e durerà 12 mesi.

#### 8) *Figure professionali*

Nel progetto sono presenti due assistenti sociali, un programmatore informatico, un referente area volontariato e un coordinatore generale del progetto. Abbiamo quindi deciso di raccogliere insieme questa proposta, con fiducia, attraverso il progetto che ci farà da mappa in riferimento al come, dove, perché e cosa cambiare. Riguardo al chi e al quando già ci siamo: noi e ora.

A volte non ci sembra vero che cambiare porti a migliorare, ma per migliorare sicuramente bisogna cambiare, in modo pensato, vivendo i valori vincenziani.



## Sono una volontaria vincenziana

Paola Soresina Santagostino

“Sono stata in San Vincenzo.” “Vado a una riunione con le amiche della San Vincenzo.” Quante volte abbiamo detto queste frasi! Denotano la nostra attività in un ben preciso percorso di vita, ma da una persona impreparata spesso vengono interpretate come “Le brave signore della porta accanto che a tempo perso aiutano i poveri”, e l’ascoltatore disattento è portato a pensare che le brave signore si limitino a dar da mangiare agli affamati e rivestire gli ignudi. L’inesperto poi aggiunge: “Sono capace anch’io di farlo!”, “Cosa ci vuole!”. Eppure noi facciamo del volontariato in modo serio. L’ascoltatore casuale spesso lo ignora. Ci vedono in parrocchia: pensano che siamo un gruppo formato e istruito dal parroco. L’apparenza è di volonterose persone che si danno da fare per aiutare i poveri, distribuendo cibo e indumenti, e che prestano la loro opera nell’ambito di un piccolo gruppo, organizzato sì, ma sempre piccolo. Invece il gruppo vive una realtà complessa che nasconde grandi significati e che vale la pena di far conoscere e mostrare con orgoglio. Innanzi tutto, siamo l’anello finale, ma certamente non l’ultimo, di un’idea di carità lunga quattro secoli, creata da San Vincenzo con un’intuizione modernissima, che ancora al giorno d’oggi vive e porta frutti. La struttura piramidale dell’associazione fu proprio studiata e voluta dal nostro Santo fondatore, con tutta la parte gerarchica e organizzativa, dai ruoli ben definiti, che vale tuttora come esempio e modello operativo. San Vincenzo mandò i suoi missionari ad evangelizzare i lontani, dopo aver fondato le prime *Charités* in Francia, adesso si parla di Association Internationale des Charités, con sede a Bruxelles, e diramazioni in 53 paesi. Esiste nelle grandi metropoli, ma raggiunge anche i più sperduti paesini, in un’ottica

di assistenza capillare, con presenza ben radicata sul territorio. “Il bene va fatto bene”, questa frase di San Vincenzo spiega la filosofia dell’opera dei 150.000 volontari sparsi per il mondo. Si aiuta il povero insieme a lui, *empowerment* è la parola che spiega il metodo. Il povero deve uscire dal suo stato di fragilità, va sostenuto in un progetto di vita, studiato e condiviso insieme. I volontari vincenziani ascoltano i problemi del povero, si immedesimano nel malato, nel sofferente e nell’infelice, portano sulle loro spalle il dolore dell’altro e cercano di donare sollievo. Fanno in modo di svegliare in lui quelle forze ed energie, finora celate, che non sapeva di avere. Si crea così un rapporto con il prossimo, un’empatia che diventa collaborazione. La vita del povero diventa la nostra, il suo destino il nostro. È Gesù che vive in lui e noi ci lasciamo trasformare da nostro Signore. Un grosso aiuto alla nostra missione viene dato dalle Figlie della Carità, anch’esse volute da San Vincenzo, con le quali i gruppi collaborano in comunione d’intenti, in momenti forti di preghiera e gioiose attività. Altra cosa che distingue i volontari vincenziani è la continua, assidua, formazione spirituale che, seguendo le direttive dell’assistente, un Padre della Missione, prepara al lavoro, sostiene nella fatica, trasforma in dono il più umile intervento. L’associazione, da Bruxelles, manda quaderni di istruzione e materiale di approfondimento, essendo tutte le direttive e i progetti concordati a livello internazionale, così i volontari si sentono uniti da un forte senso di appartenenza, come fossero una grande famiglia, e della grande famiglia godono tutti i vantaggi. Concludo, esortando i volontari a mostrare e raccontare agli amici la ricchezza del carisma vincenziano e la bellezza della nostra vocazione.



## In breve dalla Lombardia

Redazione

### ■ Cassano

Durante la novena dei Morti è stata fatta una raccolta fondi presso il cimitero locale con la pubblicizzazione delle attività.

### ■ Codogno

Da settembre sono riprese le riunioni quindicinali, il servizio di guardaroba, l'ascolto per i casi più complicati. Il servizio di distribuzione borse-spesa si era solo interrotto nel marzo 2020 e continua con l'aiuto del Banco Alimentare, di Barilla e di un supermercato della zona da cui vengono ritirate settimanalmente derrate in scadenza. È in fase di preparazione il mercatino di Natale che si terrà ai primi di dicembre.

### ■ Como

Cos'hanno in comune tre suore di clausura, il padre confessore, il portinaio, la cuoca e il giardiniere/tuttofare con 4 ospiti del convento, un misterioso viaggiatore, l'autista guardaspalle e il commissario Branca?



Sono solo alcuni degli ingredienti della Cena con delitto dal titolo "Terrore in Convento" andata in scena giovedì 28 ottobre a Como nel salone don Guanella e organizzata dai GVV locali in collaborazione

con l'associazione artistico-culturale "Felice Spindler" per reperire fondi da destinare alle famiglie bisognose. Il giallo, una trama scritta dalla medesima compagnia di attori, è stato rappresentato tra una portata e l'altra, riscuotendo l'attenzione dei 54 intervenuti (per la pandemia non è stato possibile ospitarne di più), che al termine delle varie scene si sono poi cimentati nella risposta a numerose domande attinenti la rappresentazione.

Per i vincitori il legittimo orgoglio e la soddisfazione di un risultato da veri detective! L'atmosfera estremamente rilassata e conviviale, unita all'originalità della proposta, alla bravura degli attori, al buon cibo e al servizio impeccabile del personale dell'istituto don Guanella ha sicuramente contribuito all'ottima riuscita dell'iniziativa. Il ricavato di 1.105 € andrà alle famiglie bisognose.

### ■ Nerviano

Milano è stata premiata per il suo progetto contro lo spreco alimentare, partito nel 2019. Il premio "Earthshot Prize" è stato istituito dal principe William e dalla consorte Kate Middleton ed è dedicato alle migliori soluzioni per proteggere l'ambiente e dare al tempo stesso sostegno alle persone in difficoltà. Il premio consiste in un prestigioso riconoscimento internazionale e in una somma in denaro di 1 milione di sterline, andato al Comune di Milano per ampliare le proprie soluzioni ambientali, perché riconosciuta come la prima grande città ad aver applicato una politica contro lo spreco alimentare. Nerviano fa parte di questo progetto già dal 2019. L'hub di via Borsieri stava partendo ed era alla ricerca di enti beneficiari; attraverso una persona che vive a Nerviano e lavora col Banco Alimentare, ne siamo venuti a conoscenza e abbiamo aderito. Racconta Marina Facchini, Presidente di Nerviano: "personalmente avevo accarezzato da tempo l'opportunità di fare un progetto per il recupero dei cibi in scadenza destinati ad essere smaltiti dai supermercati. Desideravo fare qualcosa contro gli sprechi. E così è stato per grazia di Dio. Si è costituito un bel gruppo di persone che si sono prestate, chi ad andare settimanalmente a Milano a ritirare i cibi dall'hub, chi a rendersi disponibile all'arrivo del materiale a confezionare le cassette



destinate alle famiglie assistite, chi a gestire le chiamate per le consegne. Con 150 kg di cibo alla settimana confezioniamo dalle 16 alle 18 cassette che distribuiamo alle famiglie operando una rotazione sulla totalità

dei nuclei assistiti. Sentiamo l'orgoglio di fare parte di qualcosa di grande: una quantità di enti coinvolti che formano una catena virtuosa e il miracolo di arrivare a servire tante persone in perfetta gratuità.

Il premio assegnato al Comune di Milano non

arriverà a sollevare le nostre finanze, resterà al Comune di Milano, ma la soddisfazione e l'orgoglio li sentiamo tutti. Un'associazione vive di persone, ma si alimenta anche di obiettivi di miglioramento e di crescita. Il nostro Food waste hub, che recupera circa 130 tonnellate di cibo all'anno equivalenti a circa 260.000 pasti, è la nostra forza ed è dal mio referente presso l'hub che ho ricevuto la notizia sulla scelta dei reali inglesi. Sono stati tutti felici di condividere questa gioia con tutti gli altri anelli della catena. Ed è anche la mia gioia personale di aver visto realizzata una vocazione, quella di lavorare contro lo spreco del cibo e per la promozione di persone in difficoltà. Il nostro riconoscimento infatti è passato per la categoria *costruisci un mondo senza sprechi*, anch'essa come altre categorie cui si compone il cuore del progetto, nell'ambito di una speranza per un mondo più pulito, una miglior distribuzione dei beni e parte di quanto auspicato dalla enciclica *Laudato sii* di papa Francesco".

#### ■ Paderno

A Paderno la Giornata del povero coincide con la distribuzione dei viveri a circa 60 famiglie, con ritiro presso la nostra sede o

con la consegna a domicilio.

La visita domiciliare ci permette di instaurare rapporti di vicinanza, di conoscenza e anche di amicizia reciproca.

Il 13 novembre si è tenuta l'iniziativa "La città solidale" organizzata dal Comune e a cui abbiamo partecipato anche noi come gruppo.

#### ■ Pavia

Per la celebrazione di San Vincenzo si è tenuta una Messa straordinaria celebrata dal Vescovo Corrado Sanguineti.

I gruppi di Santa Maria di Caravaggio e San Lanfranco hanno partecipato, già come l'anno passato, a raccolte straordinarie, di cibo e altro, in alcuni supermercati della



città, promosse dal Comune di Pavia e in collaborazione con altre associazioni caritative. Ss. Salvatore ha ripreso l'attività all'armadio del Fratello. Prosegue il Progetto Studi dedicato agli studenti, che dà loro la possibilità di studiare, sostenendoli anche con contributi. Continuano infine le visite a casa di persone anziane.

#### ■ Sondrio

La sera del 27 settembre, ricorrenza di San Vincenzo de' Paoli, alle ore 18 nella chiesa Ss. Gervasio e Protasio è stata celebrata l'Eucarestia in memoria di tutti i soci e socie GVV che hanno prestato la loro opera al servizio dei poveri. Era presente un nutrito numero di persone che, al termine della celebrazione, ha recitato la preghiera della famiglia vincenziana che riportiamo nell'ultima pagina.



## Un murale per via Ariberto

Fiorenza Sasso, educatrice IRDA

Nella primavera 2021, dopo oltre un anno di pandemia e di restrizioni che hanno colpito pesantemente anche i giovani, arriva una proposta dalla presidenza dei GVV: realizzare un murale per la sede di via Ariberto. Da subito l'attività appare stimolante, coinvolgerebbe tutti i giovani dei nostri Centri di Aggregazione Giovanile (CAG) e metterebbe all'opera su tematiche sempre attuali come la solidarietà e l'accoglienza. Dopo un anno così duro, in cui i ragazzi e le ragazze hanno sperimentato più che mai i valori della solidarietà, chiedendo e ricevendo



aiuti di vario tipo (economici, alimentari, supporti tecnologici per la didattica a distanza...), questa può diventare l'occasione per rielaborare quanto vissuto e spingere un passo oltre: da fruitori e beneficiari di piccoli e grandi atti di solidarietà a protagonisti capaci di gentilezza, ascolto, accoglienza. È un obiettivo educativo che da sempre anima i CAG, quello di spingere i nostri giovani a diventare cittadini capaci di sentire i bisogni degli altri e di andare sempre incontro al prossimo. Per fare questo non basterà un murale, ma di sicuro diventerà un tassello importante in un percorso che già molti hanno intrapreso con gli educatori.

Si parte con questo progetto a scuola conclusa. Il primo passo si tiene in ogni CAG. Per il Centro IRDA è un pomeriggio caldo quando emergono le prime idee in stile brainstorming, a partire dalla frase di San

Vincenzo: "Signore aiutami, perché non passi accanto a nessuno con il volto indifferente, con il cuore chiuso, con il passo affrettato".

I partecipanti parlano di cosa voglia dire avere il cuore chiuso, come la pietra, come un muro, così nasce l'immagine di un muro che si può rompere per lasciare emergere parole preziose, portatrici di una luce che illumini il buio dell'indifferenza. Così le idee dei ragazzi vengono inviate alla pittrice Chiara, che farà da guida artistica durante questa esperienza. Siamo pronti a metterci all'opera. Ogni CAG si organizza in gruppi e giorni diversi, per iniziare e completare il murale in due settimane. Si comincia dalla preparazione delle tracce sul muro, imparando a usare il metro e la livella, riportando le misure in scala dal bozzetto alla parete e affrontando anche la paura delle scale. I pomeriggi trascorrono velocemente, con pennelli e colori, seguendo i consigli di Chiara e contribuendo tutti con creatività: è un lavoro impegnativo, ma piano piano il murale prende forma.

L'ultima fase è quella delle parole: i giovani di tutti i Centri hanno proposto delle parole significative, che riguardassero il mondo della solidarietà, del volontariato e dell'accoglienza, che stanno esplorando grazie al loro percorso nei centri dei GVV. Queste parole sono state riportate sul muro, scritte sui biglietti attaccati a palloncini colorati, che hanno gradualmente riempito la parete del murale con messaggi positivi: amicizia, apertura, ascolto, calore, coraggio, creatività, empatia, famiglia, felicità, fiducia, forza, fratellanza, generosità, gentilezza, libertà, luce, ottimismo, pace, pazienza, presenza, reciprocità, rispetto, solidarietà, sostenere, sorrisi, speranza, uguaglianza, unione, vicinanza.

Queste sono le parole che i ragazzi e le ragazze hanno iniziato a vivere e che vorremmo non dimenticassero mai.



## Aspettando il Natale

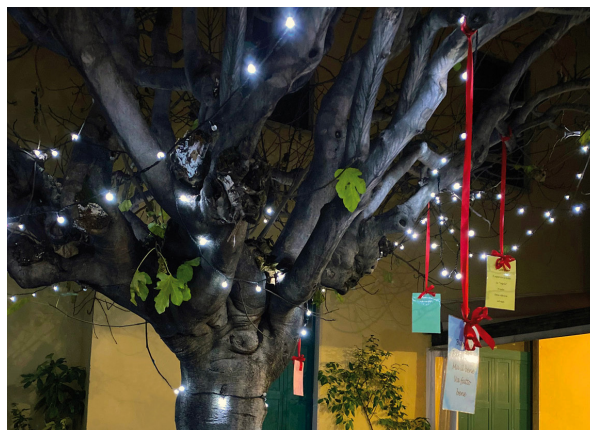
Redazione

Dagli archivi dell'AIC abbiamo ritrovato un'antica lettera augurale valida ancora oggi. *"Carissimi, avrei voluto parlarvi anche in altre occasioni, ma penso che fra tutte la più bella, la più dolce e la più importante sia la nascita del Bambino Gesù. È in questo periodo che ci sentiamo più buoni e maggiormente disposti verso gli altri e anch'io, che a volte tanto buona non sono, ho pensato di mettermi a riflettere sul Natale. Per tante persone questo periodo potrebbe essere ancora più doloroso di altri: pensiamo a chi è solo, a chi è ammalato, a chi è emarginato, a chi è lontano dai propri cari e dal proprio paese, a chi non ha una casa, un lavoro, degli amici, a chi non conta niente nella società, a chi non può esprimersi perché non conosce la nostra lingua, a chi non è compreso anche se l'italiano lo parla benissimo.*

*Questo Natale, scriveva don Primo Mazzolari, è come tutti gli altri Natali, i Natali che sono passati, i Natali che verranno: un gran dono fatto a povera gente. Povera gente quella di tanti anni fa, quando Gesù nacque dalla Vergine Maria nella stalla di Betlemme; povera gente quella che venne dopo. Povera gente i pastori, i magi, Cesare Augusto, Erode, i Sacerdoti. Povera gente sempre, anche se mutano gli imperi, le civiltà, le economie. In questo inguaribile contrasto tra noi e il dono è la sostanza del Natale, il suo significato divino, il suo mistero. Le grandi feste cristiane sono come l'alta marea: raggiungono anche coloro che si sono allontanati o sono stati allontanati. A Natale c'è la più grossa onda del nostro mistero, che molti non riescono più, se non come reminiscenza, a ricongiungere alla venuta del Salvatore fra gli uomini. Ma nessuno può sottrarsi a colui che viene*

*sempre. Gesù è venuto, sono tanti anni che è venuto, e noi non siamo ancora né giusti, né buoni, né pacifici, né misericordiosi: ma perché lui è venuto, la giustizia, la bontà, la pace, la misericordia si affacciano oggi nel cuore e sul volto di ognuno, quasi un anticipo di quella gioia dietro cui sospirano i nostri cuori, e che ricchi e poveri veniamo a domandare al Povero del presepio. Buon Natale a tutti!"*

### ■ L'albero delle carità



Anche quest'anno, confortati dal successo ottenuto lo scorso dicembre, i volontari del gruppo Ariberto pensano di allestire l'Albero della Carità, illuminando e addobbando il fico presente nel cortile di via Ariberto 10. Indicativamente a partire dal 7 e fino al 23 dicembre, per circa 3 pomeriggi settimanali, sarà aperto il cancello dalle 16 alle 19 con accoglienza dei visitatori e illustrazione dell'attività che si svolge in questa sede, fin dal lontano 1857!

Alcuni pomeriggi saranno animati da laboratori per la realizzazione di origami, braccialettini e piccoli gadget di tema natalizio. Il tutto nel rispetto assoluto delle regole anti Covid-19. A breve sarà definito il progetto con relativo programma/locandina.



## Taglio del nastro in via Neera a Milano

Redazione



Per l'inaugurazione degli ampi e luminosi locali del New Formagiovani GVV, mercoledì 20 ottobre, grande affluenza da tutto il quartiere di ragazzi e genitori che hanno avuto anche la possibilità di assistere e partecipare alle dimostrazioni dal vivo dei corsi pomeridiani. Presso il centro, infatti, i ragazzi dai 12 ai 18 anni possono studiare nel doposcuola seguiti da volontari e educatori, frequentare i laboratori gratuiti di fotografia, teatro, spray art, ciclofficina, musica e inglese tenuti da insegnanti specializzati e partecipare a gite ludiche e culturali. Il progetto è sostenuto anche dal bando EDUCARE del Dipartimento per le politiche della famiglia che contribuisce all'acquisto di materiali e allo sviluppo delle attività, avendo riconosciuto l'ottimo impatto sociale e la capacità aggregativa del centro New Formagiovani di via Neera.

I Gruppi di Volontariato Vincenziano,



da sempre attenti ai mutamenti sociali, stanno intensificando l'impegno a favore di pre-adolescenti e adolescenti.

Ecco il racconto di Luca Pedroli che ha presenziato all'inaugurazione come volontario:

*“È stato un grande piacere vedere tanti ragazzi partecipare, alcuni anche con i genitori, al pomeriggio inaugurale! È stato importante perché il centro vuole avere anche una finalità educativa e formativa: sappiamo bene che le povertà non sono solo quelle economiche, ma ci sono anche povertà educative, culturali, affettive e di visioni sul proprio futuro. Se*

*si riesce ad affrontarle in via preventiva i risultati spesso arrivano. Come GVV Milano abbiamo forte il desiderio di intervenire*



*in tal senso, fedeli alla missione di lottare contro tutte le povertà. I locali sono proprio accattivanti e abbiamo a disposizione anche un bello spazio esterno: tutto questo ci aiuterà molto a raggiungere l'obiettivo di essere un valido punto di riferimento nel quartiere, grazie anche alla vicinanza e alla collaborazione con la parrocchia, all'impegno degli educatori e dei volontari”.*





## Il tuo abbraccio mi dà tanta sicurezza

Arianna Fontana

Si è conclusa sabato 23 ottobre 2021 l'attività a Milano di Suor Margherita che dal 2013 ha ricoperto l'incarico di Suor Servente nella casa di accoglienza di via Poma, nella casa vincenziana di Cinisello e di assistente spirituale per il gruppo Ariberto.

### ***Come andò l'arrivo a Milano 8 anni fa?***

Venivo da Roma e il cambio di scenario fu totale: le relazioni erano diverse sia dentro la famiglia vincenziana che verso l'esterno. All'inizio mi sembrava tutto più freddo, compassato e per me che sono festaiola è stato complicato interpretare i nuovi codici. Poi una sera mi hanno invitato a una cena organizzata dalla parrocchia di San Vincenzo in Prato e lì ho raccontato la mia storia: ho sentito intorno a me calore, attenzione, entusiasmo, tanto che si misero le basi per... il cappotto della gioia.

### ***Il cappotto della gioia?***

Sì, avevo solo un vecchio cappotto logoro anche perché a Roma non lo usavo mai. Senza dirmi nulla, i nuovi amici mi hanno invitato per una passeggiata e, in un centro commerciale, mi hanno comprato un cappotto stupendo che uso ancora e che chiamo il "cappotto della gioia". Questi sono i milanesi, asciutti, generosi, di cuore!

### ***Qual è l'aspetto più significativo della sua attività di questi anni?***

Spero di essere riuscita a trasmettere il messaggio che per i poveri non bastano vitto e abiti, ci devono essere le volontarie che nutrono anche lo spirito e che creano un clima di accoglienza. Così succede, per esempio, nella casa di via Poma dove si ospitano i malati e i loro familiari quando, da fuori Milano, devono venire in città per curarsi. Un altro progetto dal titolo emblematico è "Accorciare le distanze" che prevede momenti di festa e condivisione nel centro di ascolto e di aiuto alle mamme

nell'educazione dei figli: con la dott.sa Rita Sidoli, abbiamo trattato vari argomenti, come la gestione dei rapporti con gli altri, con la tecnologia, i problemi dell'adolescenza.

All'inizio chiamavamo le mamme per spingerle a partecipare ma poi sono state loro a richiedere gli incontri, anche a distanza durante la pandemia. Ci esprimono grande riconoscenza che, in un certo senso, ci umilia.

### ***In che senso?***

Sembra che solo noi "diamo" invece bisogna che sia chiaro che riceviamo moltissimo da loro. San Vincenzo diceva che servendo un povero serviamo Dio. È un'esperienza intensa stare accanto alle persone ponendosi in contatto profondo e reale, non dal piedistallo, ma ascoltando senza giudizio e rispettando i tempi di ognuno, con progetti fatti con loro e per loro.

### ***Cosa pensa del concetto di ubbidienza?***

Mi ha permesso di fare sempre esperienze diverse, mai ripetitive. Adesso torno ad Arezzo da dove sono venuta via 24 anni fa e dove avevo formato tanti giovani. Quando fui mandata ad Arezzo la prima volta, a sostituire una Suor Servente molto amata, ero impauritissima ma poi ho vissuto anni costruttivi e bellissimi. Poi da Roma a Milano, con tutti che mi sconsigliavano di accettare ma io ho detto provo, se mi ci mandano ubbidisco, dato che anch'io avevo lavorato per la riorganizzazione delle province. Non so a che realtà vado incontro ma spero e prego di riuscire a fare un buon lavoro e di trovare anche lì qualcuno che, come succede qui a Milano, mi dica: Suor Margherita, il tuo abbraccio mi dà tanta sicurezza.



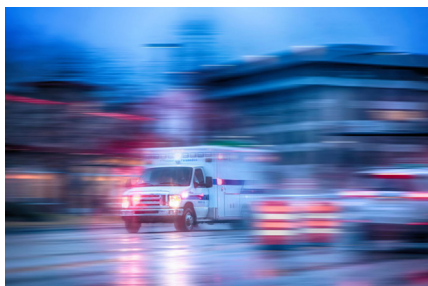


## Un viaggio

Una volontaria GVV

Un viaggio doloroso, ma felice... alla luce di una grande speranza!

Un viaggio alla scoperta della sanità in Lombardia. Un dolore lancinante, un'ambulanza, una sirena, la strana sensazione di non essere più padrona del proprio corpo, la presenza di tante persone, e poi luci, parole...



“Chi sono tutti questi estranei?” Sono degli angeli che si prenderanno cura di me in questo

momento così difficile della mia vita.

Ecco, vi voglio raccontare il mio viaggio, il mio percorso, durante più di un mese di malattia, che mi ha portato ad esercitare la pazienza, con attese snervanti, per sapere qualcosa, e poi esami, visite, accertamenti... Finalmente l'esito: “Poche speranze di salvarla”. “Cosa faccio?” Non mi appartengo più, ho poco tempo, ma qualcosa devo fare, non posso assistere passivamente: allora con coraggio mi attivo subito! Chiedo a tutti di unirsi nella preghiera, amici e conoscenti, e poi scrivo il mio testamento spirituale.

Figli e fratelli rimangono sconvolti, ma io decido di continuare e lascio alcune istruzioni ben precise: voglio essere riposta nella bara più semplice e povera che esista, ornata solo da un rametto di orchidea, quindi cremata. In Chiesa, la cerimonia deve essere un momento di gioia, bandite le lacrime, invece tanti canti e preghiere corali: scelgo i canti e le letture.

### **Ecco la mia lettera testamento**

Carissimi: figli, nipoti, fratelli, ex colleghi Unicat, condomini, ragazzi, educatori Irda,

volontari GVV cittadini, regionali, nazionali e internazionali, Suore FdC e Padri della Missione, desidero ringraziare tutti per il tempo trascorso insieme, fatto di bei ricordi, momenti particolari di festa, viaggi, assemblee e consigli, vacanze, pranzi per raccolta fondi, grigliate condominiali, ecc. Non dimentico anche qualche momento difficile che insieme abbiamo affrontato e... superato. Penso che dobbiamo condividere, e mai affrontare da soli, le difficoltà per poterle vincere, così come raccomando di agire sempre con discrezione, riservatezza e umiltà.

Lavorare insieme con tante persone, a volte in percorsi un po' complessi, mi ha arricchito molto sia personalmente sia professionalmente: sono stati momenti di vita, sempre gratificanti, e supportati da studi approfonditi che non lasciavano niente al caso. Sono orgogliosa di queste esperienze: mi hanno dato e insegnato tanto.

Mi state accompagnando, carissimi, verso un nuovo viaggio, diverso, più lungo: devo lasciarvi, ma voi gioite con me, non soffro, non sarò sola.

Desidero ricordare ai ragazzi e agli educatori dell'Irda di seguire sempre i propri sogni, anche se i tempi si presentano lunghi: non smettete mai di sognare, è importante credere nella speranza.

Scusate se ho dimenticato qualcuno, voglio bene a tutti i miei compagni di viaggio. E adesso cantate! Mi piace Jerusalem in canto o solo in musica, se preferite.

### **Proseguo il mio diario**

Cosa ho provato quando tutti gli ospedali specializzati in questo tipo di interventi al cuore mi rifiutavano? “Non c'è posto, ci dispiace!”, dicevano, per timore che morissi nella loro struttura! M'invase un senso di impotenza, mista a rassegnazione, ma non



## Ciao Betty

Il gruppo San Giuseppe di Cinisello Balsamo

avevo scelta, ero nell'ingranaggio, non potevo uscirne. Finalmente dal Monzino arriva la risposta: "Signora, accettiamo la sfida!". Sfida per la vita! E così via in ambulanza attraverso la città, "Dai che arriviamo in tempo!". Un'ora sola di ritardo e l'intervento sarebbe stato impossibile, ed io che pensavo... "Chi sono veramente!"

Avevo tanto tempo per stare sola con me stessa! Qualcuno dice che sono una "rompi", anche se sto morendo, altri mi vedono come un raggio di sole, le sfumature sono infinite, chissà? "Forse sono solo una donna, impegnata nella vita".

Nella comunità parrocchiale dove sono cresciuta spiritualmente, da ragazza, all'oratorio, alla fine di ogni Messa dicevano, in questi giorni, una preghiera particolare: mi sono commossa.

Per necessaria riservatezza, nessuno sapeva chi fosse la sventurata, ma tutti i giorni le volontarie pregavano per me. Il medico che mi ha operato è venuto a trovarmi, appena uscita dal coma, e ha detto che io sono la dimostrazione vivente che i miracoli esistono ancora: alla mia risposta, "È stata la preghiera di tutti i vincenziani!", si è commosso. È poi tornato a chiedere spiegazioni, voleva sapere tutto di noi. Anche alcune infermiere mi hanno chiesto dettagli del nostro volontariato. Così ho potuto raccontare della nostra missione, intanto che facevo esperienza del mondo che ruota attorno agli ospedali, mondo che non avevo mai avvicinato, mai conosciuto in profondità. Non si finisce mai di crescere, di imparare, di conoscere.

Anche il mio viaggio non è ancora finito: vedo in fondo la luce, "Ma quanto ci vorrà?" Un mese, due mesi?...

Intanto preghiamo e continuiamo ad aiutare gli altri, perché il Signore aiuta noi.

*La tua morte ci ha colti di sorpresa, ma tu ci hai dato una bella lezione di vita, vissuta con stile cristiano e umano. Hai vissuto con la consapevolezza che la vita non è eterna, come il Qoelet ci suggerisce. Innanzitutto ci parla della vecchiaia e ci invita a godere la vita con gioia giorno dopo giorno, anche quando ci sono delle sofferenze. E tu con coraggio e fede hai superato questi momenti di debolezza e fragilità, cogliendo il lato positivo della vita. Inoltre hai colto quel briciolino di gioia che giorno dopo giorno la vita ti ha donato e che tu non hai esitato a offrire a noi e a coloro che hai incontrato lungo il tuo percorso. Ora possiamo ringraziarti a nome di tutto il gruppo Vincenziano. E ringraziare tuo marito per la pazienza che ha avuto nel lasciarti svolgere il tuo ruolo nell'ambito del tuo servizio di ascolto e non solo. Grazie per il tempo che hai donato, che certamente non è stato breve. Grazie per la tua amicizia che hai dato a noi e alle famiglie che hai incontrato nell'ascolto e nelle visite domiciliari. In tutti hai sempre trovato il lato positivo. Non hai mai giudicato nessuno e non hai fatto prediche, anzi hai sempre cercato di fare emergere i problemi con gentilezza e discrezione. E con generosità di cuore, di tempo e denaro. Hai saputo con il tuo sorriso accogliere ascoltare e lenire la tristezza degli altri. Grazie per aver accettato qualsiasi ruolo nel nostro gruppo, dalla segretaria alla cassiera, tutte mansioni svolte con competenza e responsabilità. Grazie per la grande testimonianza di una fede cristiana vissuta con coerenza, concretezza e umiltà. Con una nota gioiosa del tuo servizio di ascolto: ci hai evitato sempre di consultare la rubrica con i numeri di scheda delle famiglie, perché le sapevi a memoria. Il Signore, oltre al coraggio e a una grande forza, ti ha regalato questo dono!*



## Vitamine e integratori

Bianca Marasini

Le vitamine sono sostanze necessarie (in piccole quantità) per il funzionamento del nostro organismo: contribuiscono a fornire energia, garantiscono il rinnovo cellulare, aiutano le difese immunitarie, aiutano il funzionamento del sistema nervoso, sono utili a occhi, pelle e capelli. Vanno assunte con il cibo perché, a parte alcune (la vitamina D), il nostro corpo non le produce. Le vitamine di cui abbiamo bisogno sono 13, designate da lettere dell'alfabeto, e, in base alle proprietà fisiche, distinte in idrosolubili (si sciolgono in acqua) e liposolubili (si sciolgono nel grasso). Le prime (B e C) non vengono trattenute dal nostro corpo, e devono quindi essere assunte con regolarità (si trovano specialmente in alimenti di origine animale); le liposolubili (A, D, E, K) presenti in frutta e verdura, potendo essere immagazzinate specie nel tessuto adiposo e nel fegato, non necessitano una assunzione costante. La scoperta delle vitamine nasce dallo studio di malattie dovute alla loro carenza, e del rapporto fra malattie gravi e alimentazione insufficiente. Vasco da Gama nel '500 ipotizzò che lo scorbuto, la malattia dei marinai, fosse dovuta a una alimentazione carente tipica di chi non toccava terra per mesi, e la debellò con alimentazione ricca di arance. Si scoprì poi che lo scorbuto era dovuto proprio a carenza di vitamina C, di cui sono ricche le arance. All'inizio del '900 lo scienziato polacco Casimir Funk scoprì che il beriberi, malattia dei sistemi nervoso e cardiocircolatorio, era dovuto a carenza di una sostanza presente nella crusca del riso (vitamina B1). Funk coniò il termine vitamina: ritenendo che questa sostanza fosse una amina (contenente azoto) la chiamò "amina della vita", e quindi vitamina. Altre malattie sono dovute a carenze vitaminiche: rachitismo e malattie dell'osso (vitamina D),

disturbi della vista (A), anemia perniziosa (B12), pellagra (B3). Per una persona sana, una dieta varia e bilanciata è sufficiente per soddisfare il fabbisogno vitaminico. Una carenza vitaminica (ipovitaminosi) è frequente in soggetti anoressici o in presenza di malattie gastro-intestinali che causino malassorbimento. Le carenze vitaminiche più comuni sono relative alle vitamine A, B, C; di particolare importanza l'ipovitaminosi D (la vitamina D è scarsissima nel cibo) per il rischio di osteoporosi. Assumere quantità eccessive di vitamine può causare problemi di salute (ipervitaminosi). I rischi sono maggiori per le vitamine liposolubili, che si accumulano nei tessuti, mentre un eccesso di vitamine idrosolubili raramente ha effetti tossici perché facilmente eliminate. L'ipervitaminosi di origine alimentare è rara perché pochi alimenti contengono dosi di vitamine così elevate da essere tossiche; di solito dipende dall'eccessiva assunzione di farmaci o integratori: l'ipervitaminosi A può causare colore giallastro delle mani, cefalea e irritazione cutanea, e il rischio di malformazioni nel feto. Troppa vitamina D può provocare ipercalcemia con possibili conseguenze renali e cardiache. Una ipervitaminosi C è associata a disturbi intestinali e calcoli urinari. Nonostante questo, è ancora diffusa l'idea che le vitamine facciano bene, e molti, spinti anche dalla pubblicità, assumono integratori multivitaminici senza necessità né benefici per la salute, ma con potenziali danni. L'uso di integratori vitaminici è consigliato in caso di malattie defedanti, disturbi alimentari, abuso di alcol, oppure ai vegani per la carenza di B12. Le vitamine sono sì essenziali per la vita, ma il "fai da te" può essere molto dannoso; ogni carenza va corretta solo sotto controllo medico e a dosaggi personalizzati.



## Vademecum per un risparmio energetico domestico

Barbara Gavotti Angeloni

Quali accorgimenti possiamo usare nelle nostre case per risparmiare sulla bolletta della luce che diventa ogni giorno più cara? Piccoli gesti possono aiutarci a diminuire il consumo, giorno per giorno, per rendere meno onerosa la spesa e più contento l'ambiente. Prima di tutto bisogna scegliere,



tra le tante, una tariffa che si addica alle proprie esigenze: se, per lavoro o altro, si passa la giornata fuori casa e si

usano gli elettrodomestici soprattutto la sera o nei week end, ci si deve indirizzare verso un'offerta bi-oraria, mentre una mono-oraria sarà più adatta a chi ne farà uso durante il giorno, senza dimenticare che esiste una tariffa agevolata per i residenti. Inoltre, ci può essere convenienza ad optare per un'offerta di gas e luce con lo stesso gestore.

### Consumo

Bisogna fare attenzione quando si intende procedere alla scelta di apparecchi elettronici o elettrodomestici. Oggi più che mai è il caso di indirizzarsi ad un apparecchio a basso consumo, scegliendo la classe energetica che più esprime l'efficienza (il suo massimo è indicato dalla sigla A+++).

Ciò comporterà una spesa superiore al momento dell'acquisto, ma sarà minore il consumo di energia nel tempo e più leggera la bolletta, tenendo anche presente che più l'apparecchio/elettrodomestico acquistato sarà grande, maggiore sarà il suo consumo. Rispetto ai PC fissi, i computer portatili fanno sempre risparmiare.

### Utilizzo

Un grande risparmio si può avere facendo un corretto utilizzo. Per esempio: i modelli grandi del forno tradizionale consumano molta energia per cucinare e scaldare. È meglio evitare il preriscaldamento e,

se indispensabile, fare uso di un timer, non aprire lo sportello e alla fine spegnere in anticipo, lasciando finire la cottura a forno spento ancora caldo.

È preferibile indirizzarsi verso l'impiego di forni ventilati che consentono la circolazione ad aria ventilata in modo uniforme, diminuendo i tempi di funzionamento, o verso l'ultima generazione di forni a vapore che, grazie ad una caldaia interna che riscalda l'acqua presente in un serbatoio riempito prima dell'uso, cuociono i cibi con basse temperature, senza uso di grassi o condimenti, mantenendo inalterate le loro proprietà. Il forno a microonde è una vera risorsa in cucina: riduce fino a 4 volte i tempi di cottura dei cibi rispetto alla cottura tradizionale. Non altera le qualità nutrizionali ed è semplicissimo da pulire, per esempio con acqua e limone.

### Spegnimento

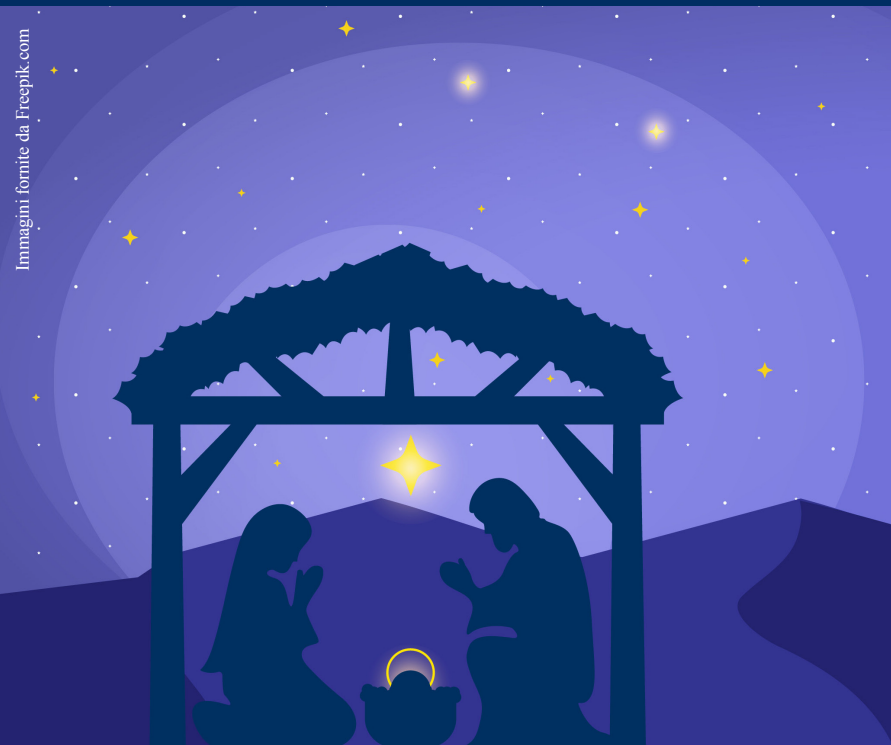
Occorre sempre spegnere, subito dopo l'uso, tutti gli elettrodomestici e gli apparecchi elettronici, non lasciare accesi computer, monitor, stampante, ferro da stiro, climatizzatore, televisore, ecc.

Non si deve pensare che solo il televisore assorba energia, ma in piccole quantità tutti gli elettrodomestici con luce LED, pure in modalità standby, ne consumano.

È necessario disinserire la spina anche del caricatore del cellulare, quando non in carica. Sono cattive abitudini diffuse anche tra gli adolescenti quelle di lasciare tutto inserito, che non comportano una grande spesa di energia singolarmente, ma incidono sulla bolletta nel loro insieme.

Si può risparmiare sul consumo, staccando le prese di corrente o inserendo un timer a spegnimento automatico o utilizzando una ciabatta con interruttore.

*[continua sul prossimo numero]*



*Signore, fammi buon amico di tutti.  
 Fa' che la mia persona ispiri fiducia  
 a chi soffre e si lamenta,  
 a chi cerca luce lontano da Te,  
 a chi vorrebbe cominciare e non sa come,  
 a chi vorrebbe confidarsi  
 e non se ne sente capace.  
 Signore aiutami,  
 perché non passi accanto a nessuno  
 con il volto indifferente, con il cuore chiuso,  
 con il passo affrettato.  
 Signore, aiutami ad accorgermi subito  
 di quelli che mi stanno accanto,  
 di quelli che sono preoccupati e disorientati,  
 di quelli che soffrono senza mostrarlo,  
 di quelli che si sentono isolati senza volerlo.  
 Signore, dammi una sensibilità che sappia  
 andare incontro ai cuori.  
 Signore, liberami dall'egoismo,  
 perché Ti possa servire,  
 perché Ti possa amare,  
 perché Ti possa ascoltare  
 in ogni fratello che mi fai incontrare.*

## 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. Annunciata
- 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](http://www.gvv.milano.it)



[www.gvvaiclombardia.it](http://www.gvvaiclombardia.it)



[www.gvvaicitalia.it](http://www.gvvaicitalia.it)



... nel mondo

[www.aic-international.org](http://www.aic-international.org)

