



Editoriale

Davvero cosi

C'è una cosa che caratterizza in modo speciale ogni buona associazione di volontariato: fa quello che dice. Se promette una cosa, la mantiene. E se dice "ci impegniamo per costruire questo oppure organizzare quello", lo costruisce e l'organizza. Nei modi e nei tempi che gli sono possibili, naturalmente. Non è cosa da poco, di questi tempi in cui sembra che le parole si usino in tanti campi (non solo la politica) con un po' di leggerezza. Si parla tanto e si fa sì poco o pochissimo e la colpa è sempre di qualcun altro. Be', noi del CoL, nel nostro piccolo, vogliamo fare quello che diciamo. Ma vogliamo anche raccontarlo nel miglior modo possibile. Ai nostri soci, innanzi tutto, che sono tanti e sono la nostra vera forza. Ma illustrarlo e spiegarlo anche alle tante persone di buona volontà o semplicemente curiose che vogliono sapere come si costruisce e cresce, ad esempio, un'associazione di volontariato in oncologia come la nostra. Senza alcun finanziamento pubblico, senza sponsor potenti, senza santi in paradiso, come si suol dire. Ecco perché nasce oggi questa Newsletter, ecco perché si chiama "Dire&Fare" che abbrevieremo D&F, usciremo ogni tre mesi per informare, aggiornare, sottolineare quello che realizziamo e progettiamo. Ma anche per coinvolgere, motivare, contagiare col nostro entusiasmo chi vorrebbe aiutarci con le idee, con un piccolo versamento. Cercheremo di essere puntuali il più possibile, anche se stiamo facendo sempre più cose e sempre più impegnative e le ore non bastano mai. Speriamo perciò che nessuno usi il calendario come un cronometro. D'altra parte - e questo è bene ricordarlo - anche D&F nasce dal lavoro generoso e gratuito di tante persone normalissime. Che per i motivi più diversi decidono di regalare un po' di tempo agli altri. Nella vita ci sono poche cose davvero magiche: donare il proprio tempo è una di queste. Chi lo dice e lo fa è una persona speciale. E i volontari del CoL sono davvero così.

Guglielmo Valenti

P.S. Questa Newsletter arriverà gratuitamente a tutti i soci e agli amici del CoL. Con una piccola oblazione potete aiutarci a sostenerne i costi. Siamo certi che molti di voi diranno e faranno la cosa giusta.



Il punto

Il cielo, la prevenzione e noi

La nostra associazione non è nata in una notte buia e tempestosa, ma in un bel pomeriggio di maggio. Era il 2003. Come ragazzi curiosi di scrutare con occhi nuovi il grande cielo della prevenzione prendemmo la grande decisione: creare a Ponente un centro per la diagnosi precoce dei tumori. Nuovo Centro Oncologico del Ponente, così ci chiamavamo allora, orgogliosamente. Rimboccandoci le maniche

abbiamo sfruttato al meglio quanto ci è stato offerto: i locali di Via Sestri concessi dal Municipio Medio-Ponente, la ristrutturazione gratuita ad opera degli artigiani di Consedil, gli arredi offerti dal Lions Club Aeroporto Sextum. E così, grazie all'entusiasmo dei volontari, siamo partiti: apertura dell'ambulatorio, iscrizione al Registro Regionale del Volontariato, interventi educazionali nella scuola. Tutto piano piano è andato crescendo: i soci, i servizi, le specialità, i volontari, le idee e i progetti. Al punto che nel 2008 siamo diventati CoL - Centro oncologico Ligure e abbiamo aperto un poliambulatorio in Piazza Colombo, ampliato gli spazi di Sestri, informatizzato tutte le



foto Giacomo Valentini

attività, acquisito locali nel Levante in attesa di ristrutturazione, progettato attività in altre zone popolari della città. Insomma, in una città dove i cambiamenti si misurano col contagocce e i mugugnatori con le mani in tasca non mancano mai, non siamo stati fermi. E siamo solo all'inizio. Quello che stiamo facendo e faremo lo leggerete in questa Newsletter o sul nostro sito Internet www.colge.org. Così potrete giudicarci, sostenerci e magari farvi coinvolgere in qualcuna delle nostre attività. In questo numero zero abbiamo dato grande risalto a due speciali iniziative: l'avvio a Genova, grazie al CoL, de "La forza e il sorriso", corso di make-up gratuito per le donne che fanno chemioterapia e non vogliono rinunciare alla cura di sé; e la presentazione degli Angeli della Prevenzione 2010, i nostri ormai tradizionali tondi in ceramica, quest'anno con firme d'eccezione, che soprattutto a Natale diffondiamo per finanziarci. L'elenco dettagliato di tutti i nostri servizi lo trovate in quarta pagina insieme alle notizie per i soci e i volontari. Non vi sfuggirà la grande attenzione che vogliamo dedicare al benessere delle persone. Ma non è stando bene che si fanno meglio le buone cose della prevenzione? In attesa dei vostri commenti e suggerimenti, a tutti un caro augurio di Buon Anno. E, ogni tanto, non dimenticate di scrutare il cielo. Non si sa mai.

QUANDO IL SORRISO DA' FORZA

Grazie al CoL arriva a Genova "La Forza e il Sorriso" per le donne in chemioterapia

Anche a Genova finalmente le donne in chemioterapia potranno sorridere e sentirsi un po' più forti. Dopo un silenzioso periodo di sperimentazione parte "La forza e il sorriso", programma di laboratori make-up gratuiti per donne in trattamento oncologico. E' stato il CoL a volere fortemente la realizzazione di questa iniziativa che in Liguria non aveva finora trovato accoglimento. Negli spazi dedicati di Piazza Colombo potrà così svolgersi per le donne che lo desiderano un programma semplice eppure ricco di implicazioni psicologiche. E' stata ufficialmente presentato il 19 ottobre scorso, durante un incontro pubblico aperto alla stampa, alle istituzioni, al personale medico e, naturalmente, ai tanti volontari del CoL che per mesi hanno lavorato con passione al raggiungimento di questo obiettivo. Il Presidente dell'Associazione "La forza e il sorriso" Dr. Pierangelo Cattaneo ha illustrato gli aspetti salienti del programma, attivo in Italia dal dicembre del 2006 sotto il patrocinio di UNIPRO, Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche. "Ci siamo ispirati all'esperienza internazionale del progetto "Look Good...Feel Better", nato in America nel 1989 e diffuso oggi in 21 Paesi. L'iniziativa è dedicata a tutte le donne che, durante o subito dopo i trattamenti oncologici, non vogliono rinunciare alla propria femminilità riconquistando il proprio senso di benessere e autostima. Prendersi cura del proprio viso, scegliere e applicare il make-up adatto alle proprie caratteristiche, valorizzare il proprio aspetto possono essere strumenti efficaci per fronteggiare gli effetti secondari di chemio e radioterapia. In un'atmosfera informale e rilassante, con l'aiuto



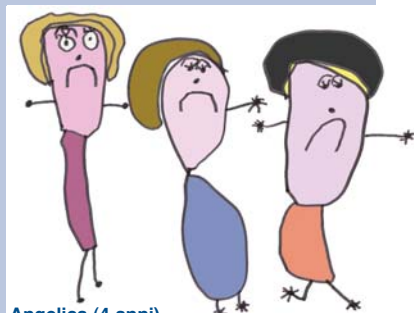
di estetiste specificamente preparate e psicologhe, guidiamo le partecipanti, circa 6 per ogni laboratorio (della durata di circa due ore e mezza), a ritrovare il piacere di gesti molto importanti per ogni donna". Con un totale di oltre 2000 donne coinvolte e più di 400 laboratori make-up realizzati in circa 4 anni di attività, "La forza e il sorriso" ha continuato ad allargare il numero delle donne partecipanti e dei centri coinvolti. Anche il numero delle aziende che lo supportano è andato crescendo, al momento sono 13 con ben 18 marchi "abbiamo aderito con entusiasmo all'iniziativa, primi in Liguria, non solo per il suo grande valore umano e psicologico - ha detto il Presidente del CoL, Dott. Guglielmo Valenti, oncologo medico dell'IST - Essa ha infatti anche uno straordinario valore culturale: ci ricorda che medici e infermieri lavorano quotidianamente non contro il cancro, ma a favore dei malati. Prendersi cura del loro aspetto e delle loro fragilità significa mettere al centro del nostro impegno anche la qualità della vita, non solo la sua durata. Senza dimenticare che il sorriso rende più forti non solo i nostri malati, ma anche noi". I laboratori organizzati presso il CoL sono totalmente gratuiti. Un kit di bellezza viene donato ad ogni donna per l'occasione affinché possa mettere in pratica anche a casa i consigli dei consulenti di bellezza. "Accanto ai farmaci sempre più efficaci non possono mancare ascolto e attenzione alle emozioni di chi riceve le cure - ha aggiunto la Dr.ssa Fiorenza Giribone, psicologa del CoL - Si può contribuire al benessere delle persone anche attraverso gli strumenti di bellezza.

Per questo il make-up è cura". Tutti d'accordo, insomma, sul fatto che ritrovando il sorriso davanti allo specchio lo si può ritrovare anche dentro di sé. Come partecipare gratuitamente ai laboratori del CoL? Telefonando al numero 010-583049 oppure scrivendo a info@colge.org vi aspettiamo.

metafore di Atticus

QUEL BRUTTO VIRUS

Vi è capitato ultimamente di passare da Bologna? Bella città, no? Mitico centro storico, bei negozi, un'esplosione di colori e di gente. E una fama invidiabile di città edonista e allegra, con cucina, donne ed economia da sempre opulente. Beh, qualcosa sta cambiando laggiù. Un misterioso e perfido virus si dev'essere insediato tutt'a un tratto. Ve ne accorgete camminando per strada, entrando in un bar, prenotando un albergo. I bolognesi sono diventati nervosi e astiosi. Si è spento il loro sorriso. Come può essere successo? La crisi economica? La paura degli extracomunitari? La vita competitiva e priva di mete gratificanti? Quale ne sia la causa i sintomi sono evidenti e anche un po' fastidiosi. E tuttavia i giornali ne parlano poco, i politici parlano d'altro. Per il turista la fortuna è che poi se ne torna a casa e non sono, come si suol dire, affari suoi. Ma è proprio così? Si tratta di una sindrome solo bolognese? A Genova tutto bene, ad esempio? Qui - luoghi comuni a parte - tutti gioiosi, amiconi, solidali? Quel virus è per caso già arrivato? Forse sarebbe meglio correre ai ripari. Perché non inventarsi, per esempio, un'associazione di volontariato i cui soci abbiano il minuscolo, semplicissimo obiettivo di andarsene per strada a distribuire sorrisi qua e là, gratuitamente? Senza altri nobili e decisivi obiettivi? Addirittura senza sponsor e simili? Se qualcuno volesse provarci noi del CoL siamo tra i primi. Per ovvi motivi: i sorrisi fanno bene alla salute e alla prevenzione, come ci ricorda l'angioletto di cui parliamo in questo numero. Dovunque e comunque prodotti. Vorremmo non dimenticarcele mai.



Angelica (4 anni)

Spazio giovani

TUTTI AMICI SU FACEBOOK!

volontariato e social networks possono lavorare bene insieme

E se Facebook fosse una opportunità e non una bidonata? Strumento per coinvolgere gente e non una stupida perdita di tempo? Insomma, meglio criticare il mondo dei social networks o entrarci dentro? Noi del CoL abbiamo scelto la seconda e ci siamo buttati. In poco tempo abbiamo superato duemila amici, soprattutto giovani. Non male, perché si parla poco con loro. Ed è più facile criticarli e metterli in croce piuttosto che ascoltarli e coinvolgerli. Noi del CoL li incontriamo sempre nelle scuole dove parliamo di tossicodipendenze e alimentazione. Ma lì non è facile comunicare davvero, mentre su Facebook uno dice e fa quello che si sente. Lì possono ruotare e diffondersi informazioni e idee a montagne. Proprio su Facebook un bel po' di ragazzi ha scoperto il profilo del CoL e ci ha chiesto amicizia. Scoprendo il volontariato che non è un mondo di generosi fraticelli ma di persone normali che vogliono dare una mano. Così si è costituita una bella tribù di gente con cui dialogare e fare cose un po' pazze. Tipo la raccolta fondi allo stadio, quando il Genoa gioca in casa e ci danno una mano persino tifosi di altre squadre. E si fa amicizia non virtualmente! Adesso, sempre su Facebook, cerchiamo gente per impacchettare regali nei negozi di Giglio Bagnara. A che scopo? Stare insieme, raccogliere euro, mettere su altri progetti. Interessati per caso? Appuntamento su Facebook!





UN DIRETTORE CHE SA FARE GOL

Giovanni Porcella parla di calcio e dell'altra sua squadra del cuore, il CoL

I giornalisti che si occupano di calcio in tv hanno una particolare stranezza: sono gentili e disponibili. Sempre indaffarati e, com'è ovvio, con la testa ...nel pallone, ma anche facili all'incontro e all'ascolto. Non è cosa da poco appartenendo ad una "tribù" di persone spesso col nasino all'insù. Giovanni, addirittura, è speciale per cordialità e spirito avventuroso: ha accettato, infatti, di essere il Direttore Responsabile di **D&F**

Perché hai accettato di...metterti nei guai con D&F?

Perché siete una bella associazione e mettete il cuore in quello che fate. E' una cosa questa che apprezzo moltissimo. In modo particolare perché vi occupate di un campo delicato come l'oncologia che conosco bene essendoci "passato", come si dice.

Come hai scoperto il CoL?

Mi è piaciuto il vostro slogan "CoL cuore e con la mente". Sono esattamente gli ingredienti che mi piacciono del vostro lavoro. Così vi ho invitato in trasmissione e ci siamo intesi subito. Ora eccomi qui in squadra con voi.

Ma una squadra del cuore non ce l'avevi già?

Ce l'avevo e ce l'ho: il Genoa! Ma per fortuna il cuore è un muscolo molto elastico (sorride citando Woody Allen) e c'è sempre posto per le cose importanti.

Pensi che il mondo del calcio faccia abbastanza per il volontariato?

Credo sia un settore più impegnato di altri. Basti pensare alla Sla, alla Gigi Ghirotti, anche al CoL. Certo si può fare di più. Magari ci si può impegnare personalmente di più. Qui però entrano in gioco la storia e la sensibilità personali.

Sarai un Direttore Responsabile severo?

Severissimo. Sveglia alle 6 del mattino: jogging al Peralto per ossigenare polmoni e cervello (così non scriviamo scemenze), poi in redazione fino a sera. E prima di uscire in stampa, tutti in ritiro... magari con trenette e vermentino di ponente. I dettagli, però, meglio tenerli per noi, se no (e se la ride) vengono tutti e il conto chi lo paga?



4 chiacchiere con...

Lavoriamo per voi

DATECI UN TONDO... E SOLLEVEREMO IL MONDO!

Presentati gli "Angeli della Prevenzione 2010" per finanziare il CoL



Non ci crederete, ma, a un certo punto, ci è sembrato di sentirlo davvero questo slogan "dateci un tondo e... solleveremo il mondo!".

Il fatto è che di gente ce n'era tanta lunedì 25 ottobre al Museo Luzzati alla presentazione degli "Angeli della Prevenzione", i nuovi tondi in ceramica del CoL. Non a caso, in quanto quest'anno le creazioni presentate erano due e frutto del lavoro di artisti straordinari. Insomma

c'erano tutti gli ingredienti per una festa simpatica e benefica a favore del CoL. Ma raccontiamo le cose con ordine. Rappresentare la prevenzione sotto forma di un angelo che non sta fuori, ma dentro di noi, è un'idea che era piaciuta moltissimo a Raimondo Sirotti e Francesco Musante che per primi avevano aderito al nostro invito creando le bellissime immagini dei tondi 2008 e 2009. Quest'anno grazie all'amico Sergio Noberini, Direttore del Museo Luzzati abbiamo potuto disporre di due nuove immagini sullo stesso tema: un Angelo di Emanuele Luzzati, coloratissimo e suggestivo come sempre, che porta un ramoscello di ulivo a significare - nella nostra visione - che la prevenzione è un'idea di pace con se stessi, un modo di volersi bene; l'Angelo di Nicoletta Costa, una delle maggiori illustratrici italiane per l'infanzia è, invece, un bimbo vestito di un sorriso dolcissimo, quasi a proporci un'idea della salute finalmente bonaria e amichevole. E' stato Noberini a introdurre l'iniziativa e a spiegare, in particolare, le ragioni della neonata collaborazione Museo - CoL: lavorare insieme per costruire una sorta di laboratorio dove creare nuove immagini e rappresentazioni relativamente ai grandi temi della salute, della prevenzione e del benessere. Lo stile e il senso dell'esperienza artistica di Nicoletta Costa, quest'anno vincitrice del prestigioso Premio Andersen, sono stati illustrati dal critico Luciano Caprile. Il Presidente della Fondazione Garaventa, Luisa Caprile, ha ricordato e confermato il sostegno per il CoL attraverso iniziative che facendo

conoscere alcuni degli artisti più significativi operanti a Genova insieme garantiscono visibilità e raccolta fondi per la nostra associazione. Alla fine il Presidente del CoL, Guglielmo Valenti, ringraziando quanti hanno contribuito alla realizzazione dell'iniziativa, ha illustrato alcuni dei programmi che grazie ai tondi sarà possibile finanziare. Va detto, per dovere di cronaca, che un bel po' di Angeli sono già volati via verso le case dei genovesi dal momento che il folto pubblico ha apprezzato molto le originali creazioni in ceramica. Quest'anno, per venire incontro alle richieste di molti, sarà possibile - per chi avesse "perso" gli Angeli degli anni precedenti - acquistare l'intera collezione. I tondi sono disponibili presso i poliambulatori di Via Sestri e di Piazza Colombo. E' possibile ordinarli anche telefonicamente al numero 010-583049, dal lunedì al venerdì, orario continuato 8.30 - 18.30. Chi poi fosse interessato a collaborare alla diffusione dei tondi nel periodo pre-natalizio può dare la propria disponibilità a quello stesso numero. I nostri angeli potranno volare di più se qualche nuovo volontario, anche senza ali, busserà dalle nostre parti. Siamo degli inguaribili ottimisti se contiamo anche in questo "miracolo"?



REGALATI UNA TESSERA SOCIO



Diventa socio pagando la quota annuale di 10.00 euro tramite il bollettino postale allegato o direttamente in una delle sedi CoL. Ti aspettiamo!

visitate il nostro nuovo sito

www.colge.org



AREA PREVENZIONE

- Ginecologia • Senologia
- Controllo nei
- Urologia • Gastroenterologia
- Otorinolaringoiatria
- Pneumologia



AREA BENESSERE

- Dermatologia • Chirurgia plastica
- Nutrizione clinica
- Endocrinologia e Malattie metaboliche
- Neurologia • Fisioterapia e Riabilitazione
- Agopuntura • Riflessologia



AREA PSICOLOGIA

- Punto di ascolto • Sostegno psico-oncologico
- Sostegno psicologico
- Counselling sistemico
- Gruppi di auto-mutuo-aiuto
- Gruppi di espressione corporea e bioenergetica



AREA EDUCAZIONE E FORMAZIONE

- Corsi di Educazione alla salute nelle scuole
- Corsi di Formazione per insegnanti
- Corsi e Percorsi "Oltre il Fumo" e "Oltre la Dieta"
- Laboratori "Salute donna"
- Laboratori e Corsi di Comunicazione



LA VOSTRA POSTA

Per commentare, suggerire, raccontare scrivete a CoL Redazione "Dire&Fare" Piazza Colombo 3/5 - 16121 Genova, oppure a direfare@colge.org

Abito a Lerici, ho subito un primo intervento nel 2008 per cancro al colon dx con metastasi al fegato e alla colonna, ho fatto la regolare chemioterapia e radioterapia con dei buoni risultati. Ad agosto ho iniziato ad accusare dolori al fegato rimasto e un rialzo del CEA. Sono state diagnosticate metastasi ai polmoni e ho ricominciato subito la chemioterapia, che mi sta dando molti disagi... Questa sera al Tg regionale ho sentito della vostra iniziativa "La forza e il sorriso:"che trovo geniale, vi scrivo per sapere se fosse possibile estendere anche nelle altre città. Io sono un' insana ottimista e penso che anche questa volta ne uscirò bene, ho solo 55 anni e ancora tante cose da fare nella vita ma spesso è dura... Quindi quando trovo iniziative, tipo la vostra, cerco di farla conoscere e se possibile realizzare anche qui. Tutto può aiutare, me ne accorgo quando faccio le ore di chemioterapia con le mie vicine di letto, basta una parola, un sorriso...Ancora complimenti per quello che fate.

Mariagrazia

TAM TAM dei Soci

ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA DEI SOCI

Martedì 14 dicembre alle ore 18.00 è convocata presso lo Starhotel di piazza Verdi l'Assemblea Ordinaria dei Soci: all'odg l'approvazione del bilancio preventivo 2011 oltre alla presentazione dei risultati fin qui conseguiti e dei programmi futuri. Seguirà un'Assemblea Straordinaria per modificare gli Articoli 5, 6 e 10 dello Statuto.

RINNOVO DELLE TESSERE

Sono in scadenza un gran numero di tessere sociali. Invitiamo tutti a rinnovarle (magari coinvolgendo famigliari e amici) quanto prima presso i poliambulatori di Sestri e di Piazza Colombo. Tali quote, è bene ricordarlo, rappresentano la principale modalità di finanziamento del CoL.

GIGLIO BAGNARA

Anche quest'anno è confermata la collaborazione CoL-Giglio Bagnara. Presso i tre punti vendita: Giglio Bagnara Via Sestri, Gallery&Foyer Via Roma e Lux Via XX Settembre, i volontari CoL confezioneranno i regali natalizi avendo così l'opportunità di presentare a migliaia di clienti finalità e programmi del CoL. Sarà anche un'ottima occasione per diffondere i toni in ceramica. Chi fosse interessato 346 4243362, info@colge.org

VOLONTARI CERCASI

I volontari sono il motore del CoL. Per sviluppare ogni nuova attività e progetto occorrono persone normalissime e, insieme, speciali disposte a dare un po' di tempo, fantasia ed entusiasmo. Può essere un'esperienza di crescita, conoscenza e arricchimento personale. Ma anche di comunanza e allegria. Per chi vuole provare o solo informarsi contattare mariangela.sotgia@colge.org

INDIRIZZI E NUMERI

CoL - Centro oncologico Ligure ONLUS

Sedi: Via Sestri 34 - 16154 Genova

tel 010 6091250

Piazza Colombo 3/5 - 16121 Genova

tel 010 583049 - tel 010 8594875

fax 010 8593895

www.colge.org - info@colge.org

ccp 44203263 ccb Banca Carige

IBAN IT04S0617501410000001569280



Dona il tuo
5x1000

Cod.Fisc.01390680997



D&F Newsletter del CoL - Centro oncologico Ligure ONLUS

Direttore Responsabile: Giovanni Porcella

Direttore: Guglielmo Valenti

Redazione: Lucia Marcello, Giulia Migliorini, Nicoletta Provinciali, Antonella Scottò

Segreteria: Ufficio Comunicazione e Sviluppo, Piazza Colombo 3/5 - 16121 Genova
tel 010 583049 info@colge.org

Progetto Grafico: Paola Vallarino - Stampa: Grafiche G7

Questo numero è stato stampato in 5000 copie distribuite gratuitamente ai soci e agli amici del CoL. Autorizzazione Tribunale di Genova Numero 20/2010 del 4/12/2010