

### Care amiche e cari amici

per costruire la pace è necessario che i popoli sposino i valori di giustizia e libertà. Per noi credenti, inoltre, non può esistere pace senza preghiera e contemplazione dato che è sempre anche a una dimensione trascendente che ci rivolgiamo e rimettiamo le nostre faccende mondane.

Al netto di questo imprescindibile humus sociale e spirituale, di fronte alla situazione contingente abbiamo però deciso di intervenire nel modo più immanente: tutti i Gruppi si sono fortemente mobilitati riuscendo a raccogliere somme ragguardevoli di denaro che abbiamo fatto pervenire alle persone in stato di indigenza attraverso canali sicuri e veloci e molti volontari hanno ospitato nelle proprie abitazioni le famiglie ucraine fuggite dal conflitto e/o hanno sbrigato per esse pratiche burocratiche e sanitarie.

Ci ispiriamo all'insegnamento, sempre radicato nel concreto, di san Vincenzo che nel 1649, in una Parigi impoverita dalla guerra con gli Asburgo, così descriveva l'attività dei vincenziani:

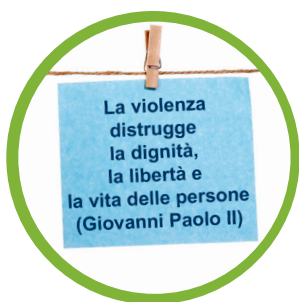
"...tuttavia, benché si abbia così poco frumento, ogni giorno se ne distribuiscono tre o quattro staia ai poveri, cosa che ci consola e ci fa felici anche nella estrema povertà in cui ci troviamo, e ci infonde la speranza che Dio non ci abbandonerà".

Miriam Magnoni  
Presidente GVV Lombardia

Roberta Frignati Premoli  
Presidente GVV Milano



Non firma questo editoriale l'amata Graziamaria Dente che è tornata al Padre; Miriam Magnoni la sostituisce alla presidenza regionale dopo aver ultimato il suo incarico quadriennale come vicepresidente nazionale.



#### Sotto la lente

Durante la pandemia 2020-2021, l'isolamento, il timore per i contagi, la perdita del lavoro sono solo alcuni dei motivi...

a pagina 3

#### Qui Lombardia

Notizie da Como, il saluto a Graziamaria e l'esperienza del SolidarMarket a Cassano d'Adda.

a pagina 5

#### Spunti di riflessione

Un articolo dedicato al Sinodo e le considerazioni sul rapporto tra i volontari e le loro famiglie.

a pagina 12

#### Qui Milano

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

a pagina 8

#### Pillole di benessere

Nonostante l'Italia stia uscendo da molte delle restrizioni degli ultimi due anni, resta ancora alta l'allerta per il Covid...

a pagina 14

#### Speciale Milano

Da luglio 2021 i centri di ascolto vincenziani stanno sperimentando un progetto di rilancio: il coraggio del...

a pagina 11

#### 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

### ■ **Assemblea regionale**

mercoledì 8 giugno 2022

Si terrà l'assemblea in modalità on-line per l'approvazione del bilancio.

### ■ **Festa di san Vincenzo**

domenica 25 settembre 2022

Ogni gruppo organizza festeggiamenti e/o raccolte fondi.

### ■ **Giornata della povertà**

domenica 9 ottobre 2022

Come di consueto ci sarà la vendita delle patate.

### ■ **Formazione nazionale**

novembre 2022

Incentrata sul ruolo della donna nel sociale, nel lavoro e nella Chiesa; località da definire.

## Da segnalare

I momenti salienti dell'ultimo periodo

### ■ **Consiglio nazionale**

4 marzo 2022

È stato eletto il nuovo Consiglio direttivo nazionale: presidente Elena Capra, segretaria Elena Cattai, tesoriera Stefana Pilloni. Ringraziamo la presidente uscente Gabriella Raschi e il suo consiglio direttivo per la grande opera svolta in questi anni difficili.

## Fiore all'occhiello

I riconoscimenti istituzionali



La parrocchia Notre Dame du Perpétuel Secours di Latibolière ad Haiti ha mandato ai GVV Milano il suo grazie per gli aiuti inviati in seguito al terremoto che ha provocato ingenti danni nell'agosto 2021. Con la somma ricevuta hanno potuto comprare banchi di scuola, lavagne, cattedre e sedie per gli insegnanti, gessi colorati, buste, libri, una stampante, e alimenti per i bambini. Ci esprimono profonda gratitudine e ci augurano grazie e benedizioni; a noi la gioia di essere d'aiuto a questi lontani Gruppi meno fortunati di noi.



*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.*

*La redazione è formata da: Maresin Cavagna, Mila Fossati Bellani, Barbara Gavotti Angeloni, Miriam Magnoni, Pucci Nava, Anna Rovetta, Paola Soresina Santagostino.*



## A sostegno delle donne vittime di violenza

Miriam Magnoni

Durante la pandemia 2020-2021, l'isolamento, il timore per i contagi, la perdita del lavoro sono solo alcuni dei motivi per cui abbiamo convissuto con un clima di incertezza per il futuro.

Contemporaneamente assistiamo a un aumento delle tensioni all'interno delle coppie e degli episodi di maltrattamento nei confronti della partner, di cui si ha notizia solo quando si arriva ad atti estremi. Anche noi abbiamo riscontrato

un aumento delle violenze domestiche, purtroppo poco dichiarate.

Come ne siamo venute a conoscenza?

Per quanto riguarda le violenze psicologiche, le mamme, dopo un po' di tempo che subivano soprusi, sono riuscite ad esternarle, perché arrivate allo stremo della sopportazione. Attraverso momenti di pianto sono riuscite a raccontare il loro dispiacere per come venivano trattate, perdendo la dignità di donna, moglie e madre e spesso avendo perso l'impiego domestico presso famiglie. Il lavoro fatto dalle educatrici e volontarie del gruppo "Porta della solidarietà prima infanzia" dei GVV Lombardia è stato quello di sostenerle, rassicurarle, ridare dignità al loro ruolo e aiutarle a inserirsi nel Gruppo antiviolenza, affinché potessero ricevere adeguato supporto. Altro aspetto che abbiamo riscontrato è quello delle violenze fisiche. È capitato diverse volte di vedere queste donne con ematomi.

Loro si scusavano dicendo di essere cadute dalle scale, di aver urtato un mobile, ecc.

Di fronte a queste palesi scuse, abbiamo cercato di metterle a loro agio per vedere se potevamo avere maggiori informazioni per poter attivare percorsi di sostegno concreto.

Un aiuto l'abbiamo avuto dai loro figli, attraverso disegni della famiglia e racconti di come trascorrevano il tempo a casa.

È emerso che questi bambini avevano paura della figura paterna, perché picchiava la mamma e talvolta venivano picchiati loro stessi. Volontarie ed educatrici si sono

fermate a riflettere su come aiutare queste donne di fronte a un rifiuto di parlarne apertamente, o alla paura di denunciare



per evitare che la situazione potesse peggiorare o addirittura potesse causare l'allontanamento dei figli. Grazie al lavoro di rete all'interno di un progetto in cui i GVV hanno partecipato, abbiamo contattato la rete del servizio Centro antiviolenza di Milano Metropolitana - rete Lombarda e ottenuto incontri di formazione per capire come approcciare la situazione in modo corretto. Abbiamo compreso che occorre lavorare per ridare fiducia alle donne maltrattate attraverso la conquista della loro autonomia e delle loro capacità/competenze, che è necessario creare il clima più favorevole affinché le donne ritrovino la propria stima dopo essere state offese nella dignità. Come ascoltare queste realtà dolorose che ci provocano sofferenza e suscitano in noi rabbia o incredulità? Abbiamo capito che dobbiamo fare i conti con la violenza nelle relazioni e ciò comporta mettere in gioco i nostri sentimenti e pensieri, confrontarci con i nostri pregiudizi e prendere una posizione: quella di stare dalla parte delle donne che subiscono violenze e non dalla parte di chi questa violenza la esercita, così da credere ai racconti e non pensare che la donna possa avere fatto qualche cosa che la renda in parte



responsabile della violenza subita. L'ascolto avviene nel modo più naturale, anche attraverso una telefonata, che può dare inizio a un'altra narrazione di sé e prospettare soluzioni dove prima non si vedeva una luce. Come volontarie/educatrici abbiamo acquisito la consapevolezza che l'ascolto, in quanto tale, dà già origine ad un miglioramento. Abbiamo appreso che spesso si fanno tanti errori, con il rischio di perdere il contatto con queste donne, aumentando in loro la paura che altri possano venire a sapere cosa sta succedendo loro. Gli incontri di formazione sono stati molto utili e il nostro approccio è migliorato, consentendo alle donne di ricevere una spinta a raccontare cosa veramente succede all'interno delle mura domestiche. Il nostro principale intervento è stato quello di ascoltarle, spiegare come funzionano i Centri antiviolenza e metterle nelle condizioni di attivarsi personalmente in modo autonomo. È molto importante ascoltare, **offrire il nostro supporto** con atteggiamento **non giudicante, senza forzarle** a prendere decisioni. Esistono alcuni **indicatori** che possono aiutarci a comprendere se una donna subisce violenza: **PSICOLOGICI** paura, stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione, perdita di autostima, agitazione, auto colpevolizzazione; **COMPORMENTALI** agitazione in caso di assenza da casa, racconti contraddittori relativi a lividi o ferite, chiusura o isolamento sociale; **FISICI** contusioni, bruciature, lividi, fratture, danni permanenti, aborti spontanei, disordini alimentari. Se abbiamo qualche dubbio dobbiamo creare un contesto di calma e tranquillità per suggerire a chi rivolgersi, evitando di chiedere di raccontarci cosa è successo. Ci è stato presentato il seguente **vademecum**:

### **COSA È IMPORTANTE SAPERE E FARE**

- assicurarsi di avere tutto il tempo per ascoltare il loro racconto;
- tranquillizzare la donna rassicurandola che crediamo a ciò che ci racconta;
- non stupirsi se emergono sentimenti contrastanti fra loro: paura, rabbia, amore;
- far capire alle donne che non c'è nessuna giustificazione alla violenza, che è una responsabilità di chi la effettua;
- evitare di dare giudizi e consigli su quello che deve fare;
- sostenere le sue decisioni;
- non sottovalutare le paure.

### **COSA EVITARE PER NON INCORRERE IN ERRORI: NON CHIEDERE E NON PRETENDERE CHE CI RISPONDANO**

- come mai non ce ne ha parlato prima;
- perché non lo ha denunciato;
- quali sono e quando accadono queste violenze;
- da quanto tempo avvengono le violenze, e se sono aumentate nel tempo e nella gravità;
- perché non se n'è andata prima e non lo lascia;
- se ci sono armi in casa;
- come può assicurare ai figli una adeguata vita familiare.

Queste sono domande che faranno gli operatori specializzati dei Centri antiviolenza, il nostro supporto si limita all'ascolto, che è già sostegno. Non prendere iniziative senza accordarsi con la donna stessa.

### **I Centri antiviolenza offrono:**

- supporto psicologico;
- assistenza legale anche in caso di difficoltà a fare denuncia;
- possibilità di accedere ad alloggi protetti;
- indicazioni su come affrontare le paure delle donne per evitare l'allontanamento dei bambini, in particolare se non in regola con il permesso di soggiorno.



## Como attiva

Franca Ronchetti

■ **La fiera di maggio** più discreta è stata senza dubbio quella che si è svolta da mercoledì 4 a sabato 7 maggio in via Primo Tatti 7, a Como, dove i GVV hanno rinnovato una loro benefica tradizione: in ciascuno dei quattro giorni, negli orari di apertura, dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18, gli acquisti effettuati alla fiera hanno contribuito ad alimentare le risorse che i volontari vincenziani destineranno espressamente a famiglie in difficoltà. L'azione svolta dai volontari vincenziani ha la duplice finalità di lottare contro le povertà morali e materiali, e le cause che le determinano, e favorire la promozione umana delle persone.

I servizi si rivolgono quindi a differenti categorie, famiglie, giovani, anziani e stranieri, dove si è verificata una condizione di disagio o di povertà, con attività specifiche strutturate e disponibili presso i diversi centri. È stata un'occasione per acquistare tante belle cose realizzate dalle volontarie con le loro mani, ma anche per pensare a chi in questo momento si trova a dover affrontare una crisi economica dovuta anche alla pandemia che purtroppo ha allargato le fasce di povertà ad una popolazione che prima viveva dignitosamente. E la fiera di maggio, nel suo piccolo, ha aiutato a provvedere.

### ■ 9 maggio 2022: giornata dell'impegno

A Como, con una cerimonia partecipata, solenne e emozionante si è celebrato l'atto di impegno preso



da Luisa Canevari, Calogero Falzone, Rita Leoni, Angela Soldano e Ilaria Vaccaro.

## Lettera a una presidente

Paola Soresina Santagostino a nome di tutti i volontari



Cara Graziamaria,  
ti pensiamo sempre.

Ricordiamo quello che dicevi, che facevi, che rappresentavi con la tua persona. Ci hai insegnato molto! Per esempio, che una presidente non governa mai da sola, chiusa nel suo ruolo, ma ne è corresponsabile con tutte le altre volontarie. Dimostrando che con il sorriso si ottiene molto di più che con l'autorità, hai retto la regione con cura ed intelligenza, cosciente che ad un incarico importante deve corrispondere un altrettanto profondo sapere e seria cultura.

Noi ti abbiamo seguito e imparato da te un'altra virtù: la fermezza nei principi, mai disgiunta dall'affabilità nel trattare con le persone, mettendo chiunque a proprio agio. Ecco, proprio così ti vogliamo ricordare, come la presidente di tutti, sempre disponibile e pronta ad ascoltare i nostri problemi, una presidente che ha messo in pratica nel suo quotidiano le virtù raccomandate da san Vincenzo: la semplicità, l'umiltà, la mitezza.

*"I poveri sono i nostri padroni: si devono amare teneramente e rispettarli grandemente".*

Graziamaria sapeva vivere queste parole di san Vincenzo!



## SolidarMarket, un'esperienza di solidarietà a più mani

Angela Magni

A Cassano d'Adda, lo scorso 7 marzo 2022, ha aperto i battenti a tutti gli effetti il nostro SolidarMarket, e questo mi fa ripensare a quanto ci sia costato questo progetto. Non intendo a livello economico, perché, come verrà specificato più avanti, abbiamo avuto diversi sostegni e aiuti, ma proprio a livello di preparazione, di impegno di idee, di lavoro e dispendio di energie messe in comune tra varie associazioni. Partiamo dall'inizio.



Già dal 2014 alcune delle associazioni di volontariato, sia di spirito ecclesiale che laicale, attive nella nostra città di Cassano d'Adda (provincia di Milano – diocesi di Cremona) e operanti in rete per progetti comuni, avevano avuto l'intuizione che sarebbe stato necessario avere un unico magazzino che permettesse lo stoccaggio e la distribuzione di derrate alimentari raccolte e/o donate, da consegnare ai cittadini con difficoltà economiche.

È vero che già alcune di queste associazioni, tra cui noi GVV, distribuivano delle borse spesa, ma questo sembrava a tutti dispersivo e che mettesse poco in risalto il fatto che le associazioni lavorassero insieme per il bene comune, pur mantenendo ciascuna la propria identità e il diverso carisma.

Nel frattempo, nel 2015, l'amministrazione comunale ha chiesto a queste associazioni di raccogliersi in un Forum che fosse propositivo nell'ambito della città per particolari manifestazioni legate al sostegno dei meno fortunati. E così ha avuto inizio l'attività del Forum delle associazioni di volontariato sociale, che a livello cittadino ha avuto sicuramente più visibilità che non la singola manifestazione dell'associazione.

Noi GVV siamo stati una delle cinque associazioni sottoscrittrici del primo Regolamento del Forum che è arrivato, ad oggi, ad avere 14 associazioni aderenti. Il Forum ha ripreso in mano l'idea del magazzino unico e, tramite il Bilancio Partecipativo promosso dal nostro Comune nel 2018, si è concretizzata la possibilità di aprire questa realtà, innovativa per il nostro territorio: l'idea basilare del SolidarMarket è che i cittadini che vi accedono (proposti sia dalle associazioni che dai Servizi Sociali) non vi trovino la "borsa spesa" preconfezionata, ma possano fare in autonomia la scelta di quello che a loro serve,

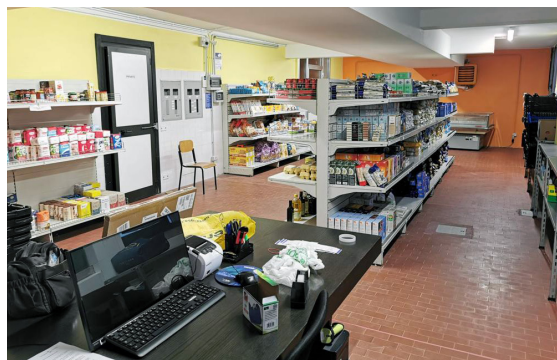


sulla base di punteggi assegnati ai nuclei familiari ed alle derrate, con il coinvolgimento anche di supermercati locali con i quali si andranno a stabilire accordi per il ritiro del fresco in scadenza e delle eccedenze alimentari.



Il Comune, da parte sua, a fronte del già citato Bilancio Partecipativo, ha messo a disposizione i locali della ex mensa di una scuola elementare, in disuso da molti anni; ha provveduto alla sistemazione degli impianti elettrici, delle celle frigorifere e alle altre migliorie strutturali necessarie per rendere nuovamente agibili i locali. Ad inizio 2020, con il contributo dei volontari delle varie associazioni, anche se non tutta la documentazione tra i partner era definitiva, si era pronti per poter “inaugurare” il nostro SolidarMarket. Si era già firmata la convenzione per comodato gratuito di 10 anni tra il Comune e i GVV (capofila del progetto). Purtroppo, come ben sappiamo, non tutti la pensiamo allo stesso modo, e così sono cominciate delle interpellanze in sede comunale sia da parte di componenti della giunta, sia da parte dei genitori della vicina scuola elementare. Questo ha causato l'interruzione delle operazioni di preparazione, di studio dei documenti da predisporre e l'accesso al magazzino stesso. A dare un'ulteriore battuta di arresto ha pensato la pandemia, che ha costretto tutti a non poter operare in luoghi chiusi, a non uscire di casa e così via con tutte le varie restrizioni che ben ricordiamo. Ma, finalmente, tra Comune e Istituto Comprensivo si è arrivati ad un accordo siglato il 6 maggio 2021 che ha riconosciuto la proprietà dei locali in capo all'Amministrazione Comunale e da lì abbiamo potuto riprendere quanto era rimasto in sospeso. Abbiamo approfittato della visita del Vescovo in occasione della “Peregrinatio Mariae” di giugno 2021 per la benedizione dei locali; abbiamo fatto una inaugurazione dei locali a luglio; abbiamo completato la documentazione necessaria per la

regolamentazione tra i partner e la rete sottoscritta a fine settembre; siamo riusciti a partecipare ed ottenere l'accettazione di un finanziamento dalla Fondazione di Comunità di Milano ai primi di novembre.



L'impegno di tutte le associazioni coinvolte è poi proseguito per la definizione delle regole e dei punteggi; dall'acquisto del software e dell'hardware necessari perché il magazzino possa operare al meglio, al reclutamento e formazione di nuovi volontari (abbiamo avuto ben 40 nuovi partecipanti attivi) e, come detto prima... adesso siamo nella fase iniziale! Posso assicurare che la pazienza e la buona volontà di tutti i volontari che hanno operato in questo progetto sono state messe a dura prova dalla burocrazia, dalla fatica di lavorare insieme e di saper accettare anche i pareri degli altri, dagli intoppi dei mezzi tecnici che ci dovevano supportare, ma che spesso invece ci hanno limitato. Ma lavorando per questo progetto abbiamo tutti maturato una convinzione che spesso viene dimenticata: l'unione fa la forza! Come anche san Vincenzo diceva: “La grazia della perseveranza è la più importante di tutte, essa corona ogni grazia”. E ci siamo potuti rendere conto ancora di più che “Le opere di Dio non si fanno quando lo desideriamo noi, ma quando piace a Lui. Non bisogna saltare davanti alla Provvidenza!”. E allora... andiamo avanti!



## C'è posta per noi

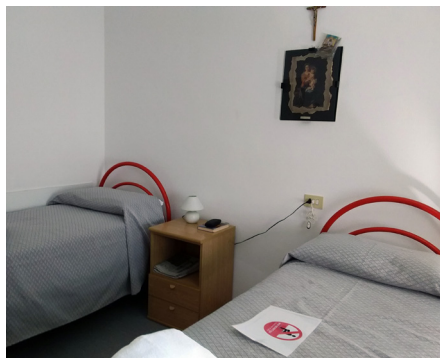
Redazione

### ■ Poma

*Patricia Terzi*

Al termine di un lungo incarico nel Gruppo Poma posso guardare lo scorrere del tempo e vedere come in otto anni tante cose siano cambiate e soprattutto imprevedibilmente successe. Il Gruppo si è trovato davanti a realtà, culture e religioni molto diverse tra loro ed è sempre riuscito a stare accanto alle persone cercando di conoscere e capire queste “diversità”, e per tutte noi è stata una fonte di nuovi stimoli e di ricerca personale. Il servizio della Casa di Accoglienza si è ormai focalizzato sulla residenza temporanea ai malati e/o ai loro parenti, e qui si apre una finestra su ricchissime esperienze che hanno avuto un forte impatto emotivo sulle volontarie. Il “ragionare con gli ospiti” sulla loro malattia in tutti i suoi aspetti (se e come accettarla e farla accettare dai propri cari, gestirla emotivamente, disponibilità a farsi aiutare, rapporto con i medici), ci coinvolge anche per saper leggere, nel loro comportamento, come poter essere loro d'aiuto e conforto.

Con le suore Figlie della Carità abbiamo continuato a perseguire la nostra missione di creare “casa” nel vero senso della parola e dare



quelle semplici certezze quotidiane che fanno famiglia. Svolgendo il servizio di distribuzione dei viveri e ascolto delle famiglie che si rivolgono al Gruppo, le volontarie hanno attraversato in questi anni momenti difficilissimi per la crisi economica e hanno

dovuto affrontare nuove povertà che insistono su una già difficile situazione economica delle famiglie. Inoltre durante la pandemia i nostri servizi e il Gruppo hanno subito un notevole cambiamento: la Casa di Accoglienza è stata chiusa per poi riaprire con un severo protocollo di sicurezza, mentre il pacco alimenti, grazie alla presenza delle suore, ha potuto essere distribuito con regolarità su appuntamento.

Passato il periodo peggiore abbiamo fatto tesoro dell'esperienza durante l'isolamento ed abbiamo continuato a lavorare con le famiglie su appuntamento incrementando



così l'ascolto per arrivare ad oggi a un ascolto curato e alla consegna di un pacco alimenti mirato e “pensato insieme”.

Purtroppo alcune volontarie del Gruppo si sono ritirate per motivi di salute ma altre si sono aggiunte, creando così una nuova squadra coesa e motivata e adesso sono ripartite con entusiasmo.

Lungo il cammino degli anni mi sono resa conto quanto fondamentale, nei nostri servizi, sia la testimonianza dei valori cristiani di rispetto reciproco, di riconoscimento della dignità di ogni essere umano, di rifiuto di ogni forma di violenza, dell'impegno a favore di un mondo migliore e della difesa del nostro creato. “Perché, se la fede ci fa essere credenti e la speranza ci fa essere credibili, è solo la carità che ci fa essere creduti”.





## ■ Ariberto

*Raffaella D'Angelo*

“Intrecciamo le nostre vite”: il progetto che non si è mai fermato e anzi si è rafforzato in questi anni, cerca di perseguire percorsi formativi per le famiglie che assistiamo. In particolare ci dedichiamo alle mamme e ai loro bambini per aiutarli nella crescita educativa, nell'integrazione, nelle competenze, raggiungendo anche con piccoli passi obiettivi che rafforzano l'autostima e promuovono le risorse personali. Il percorso, iniziato nel 2018, non è stato interrotto con il lockdown, ma abbiamo continuato a incontrare “le nostre mamme” via zoom.

Abbiamo modificato il titolo del nostro progetto, che era “Accorciare le distanze”, in “Intrecciamo le nostre vite”, poiché ci siamo rese conto di avere tutte, mamme e volontarie, le stesse paure, problemi, fragilità, di essere “sulla stessa barca”. Questi incontri sono guidati da una volontaria molto preparata, una dottoressa competente sul piano educativo, che fornisce schede



di lavoro per mamme e volontarie. Ci si confronta e si approfondiscono le riflessioni insieme. Gli argomenti trattati sono stati molti in questi anni, attraversando le varie età dei figli.

Iniziando da “Sono una buona mamma?”, per affrontare poi problematiche scolastiche “Famiglia e scuola si incontrano”, “Il bullismo, scuola e famiglia si alleano”, fino a entrare nelle dinamiche più difficili, “Educare tra premi e castighi” e “Le buone e le cattive rotture” dedicato agli adolescenti.

“Abbi cura della tua anima” è il titolo del tema di spiritualità che abbiamo trattato nel rispetto delle diversità e che ci ha abituato a uno sguardo nuovo.

---

## ■ Cinisello Balsamo San Giuseppe

“Carissimi amici, ci permettiamo di chiamarvi amici perché da voi ci siamo sentiti subito accolti ed in famiglia. [...] Noi per voi ci saremo sempre.

Grazie di cuore a voi, vincenziani San Giuseppe di Cinisello, chissà che un giorno noi possiamo fare per altri tutto quello che avete fatto voi per noi. [...] per noi siete stati una luce che illuminava il nostro buio. Adesso è il momento di andare con le nostre gambe e mettere in pratica il vostro insegnamento”. *Famiglia Machado*

*Giuseppina Palumbo*

Consuelo e Freddy Machado arrivano in Italia dalla Bolivia nel 2004.

Lui laureato e lei diplomata alle scuole superiori. Lui trova lavoro part-time come meccanico e lei trova lavoro come colf presso qualche famiglia.

Nel 2011 nasce il loro bambino.

Nel 2012 arrivano al nostro centro con una richiesta di aiuto economico.

Lui si adatta a qualsiasi lavoro, operaio, magazziniere. Ma il denaro non basta ed è così che riceve un piccolo aiuto dal Fondo famiglia lavoro.



Il bambino viene iscritto al nido. I due coniugi aderiscono a vari progetti promossi dal nostro gruppo e scelgono dei corsi a loro consoni, lui di mulettista e lei di panificazione.

Lei era venuta in Italia anche per un intervento di trapianto della cornea che viene eseguito nel 2014, e quindi si rendono necessari colliri costosi. Il gruppo si fa carico di queste spese e non solo. I problemi di salute non mancano, al bambino viene diagnosticata una difficoltà di linguaggio, e il gruppo si attiva per far fare al piccolo le terapie consigliate in collaborazione con i servizi sociali e con una dottoressa di neuropsichiatria che partecipa al progetto promosso dal gruppo Ariberto. Il bambino migliora ma restano i problemi, però la famiglia si è sempre resa disponibile per aiutarci, per il carico dal Banco Alimentare e non solo, in spirito di solida reciprocità. Nel 2018 partecipano al progetto del gruppo “geniattori” e anche qui si dimostrano attivi aiutando altri genitori. Nel 2019 con mille sacrifici comprano casa.

Arriviamo al 2022: la famiglia si presenta con una bella lettera di ringraziamento e ci comunica che ci lasciano perché vogliono farcela da soli. È stata una bella testimonianza di un ottimo risultato.

---

### ■ Ca' Granda

*Mila Fossati Bellani*

Nonostante l'età avanzata dei volontari, la mancanza di giovani, la difficoltà di reperire fondi e la situazione Covid-19, il centro di ascolto Ca' Granda continua la sua attività, sostenuto da diversi collaboratori.

La crisi economica ha dato alle persone un senso di precarietà e paura del futuro.

Ci sono famiglie in povertà assoluta, senza lavoro, con figli che non studiano, che non

accettano regole e norme di comportamento sociale: per tutto questo e altri problemi, il centro viene incontro ai bisogni più urgenti, con la collaborazione di diversi enti religiosi e laici. Un grande aiuto arriva dal parroco della parrocchia di San Carlo-Ca' Granda con la distribuzione dei pacchi alimentari una volta al mese.

Non è prevista la distribuzione di vestiario, ma il centro fa fronte alle necessità più impellenti, come il pagamento di utenze quali luce e gas, affitti e aiuta nel disbrigo di pratiche. In ambito medico c'è l'assistenza per interventi di logopedia e odontoiatria. Inoltre il centro dà la possibilità di trovare un lavoro tramite le pubblicazioni di offerte nella bacheca della parrocchia.

Continuano le visite a domicilio da parte dei volontari, per portare fisicamente aiuti immediati. Inoltre una valida collaborazione arriva dal CPS dell'ospedale di Niguarda per quanto riguarda disagi psichici e casi difficili. È essenziale la collaborazione dei cittadini che telefonano al centro per effettuare donazioni, soprattutto in denaro.

Un grande aiuto arriva dalla Fondazione Don Zilli. L'oratorio dà la disponibilità per il doposcuola, frequentato prevalentemente da ragazzi musulmani.

Grazie alla collaborazione dell'Emporio Solidale nel Refettorio Ambrosiano, a pochi passi dalla Caritas, arrivano rifornimenti alimentari a cui attingere. Nell'ottica di approfondire la reciproca conoscenza e migliorare la collaborazione il Caritas Compact Centre ci ha chiesto di illustrare in dettaglio in cosa consista più precisamente il nostro centro di ascolto: ne è nato un prezioso esame di coscienza che ci ha fatto rendere conto del lavoro svolto e di quello che ci prefiggiamo di fare in futuro col prezioso aiuto di chi ci sostiene.



## Il coraggio del cambiamento

Ines Lettera

Da luglio 2021 i centri di ascolto vincenziani stanno sperimentando un progetto di rilancio: “Il coraggio del cambiamento”.

Dopo che il periodo Covid-19 ha fatto emergere il numero di persone in difficoltà, si è reso necessario per l'associazione avviare un profondo intervento di ammodernamento del servizio. L'obiettivo generale del progetto è la lotta alle povertà, e in questa linea troviamo il miglioramento dell'efficienza dei centri di ascolto e il rafforzamento alle risposte emergenziali.



Il progetto vuole potenziare le risorse dei centri di ascolto, nove punti strategici distribuiti sulla città di Milano e due nell'hinterland. I Centri, per ubicazione e per propria tradizione cristiana, rappresentano un presidio sociale rispetto al disagio socioeconomico che intercettano. Per quanto rappresentano in termini di appartenenza, di storia ed esperienza sul campo, ci si è chiesti come valorizzarli per aumentare le loro competenze e renderli maggiormente inclusivi, anche per accogliere nuovi volontari. Cosa vuol dire oggi essere un volontario vincenziano? In che modo ci si può rapportare al disagio sociale e non? È questo il percorso intrapreso, sia formativo che logistico. Infatti il progetto include un percorso di formazione rivolto ai volontari, e un ammodernamento informativo con

nuovi strumenti per migliorare la struttura organizzativa. La proposta della formazione è incentrata su incontri da svolgersi in sede centrale per nuovi volontari che affluiscono dalle diverse sedi e, in remoto, per altri volontari. A questi seguono incontri locali, dove nuovi volontari si confrontano con i volontari esperti: in questi incontri è prevista formazione attiva o supervisione, in base alle diverse situazioni, per facilitare la circolazione di informazioni e riflessioni tra gruppi diversi. Gli incontri sono suddivisi in tre temi (l'Ascolto, il Gruppo, La Rete) per sei incontri in totale. Cosa avvicina un volontario a un centro di ascolto vincenziano?

La presenza di un gesto prezioso per le persone: la possibilità di ascoltare e di essere ascoltati, affrontare le difficoltà e aprirsi alla speranza. Per migliorare l'efficienza dei Centri si prova a rispondere con un riassetto organizzativo mediante una nuova scheda informatica per raccogliere dati che confluiscono su una piattaforma condivisa: ciò vuol dire aggiornamento e interrelazione tra tutti i centri. La scelta di procedere a piccoli passi appare tuttora strategica rispetto a un'organizzazione storicamente collaudata, ma bisognosa di adeguamento alle nuove domande sociali ed a un riassetto tecnico organizzativo per dare risposte più adeguate ai bisogni lavorativi e sociali. L'organizzazione del centro di ascolto quindi potrà essere ancora più strutturata, con la partecipazione di mediatori, dove necessario, e della comunità, attraverso i natural helpers, cioè membri del quartiere che segnaleranno spontaneamente le persone in difficoltà, con lo scopo di offrire un ascolto costruttivo a chi ne ha bisogno, ma anche accompagnare chi desidera far parte dell'Associazione in un percorso per rendere i servizi più efficaci e adeguati ai tempi.



## Riflessioni sul Sinodo

Pucci Nava

Papa Francesco ha invitato tutta la Chiesa a partecipare al Sinodo dei Vescovi in corso da settembre 2021 al 2023. Anche all'AIC è stato chiesto di partecipare riflettendo su alcune domande che ci vengono suggerite. Già nel 1993, nelle conclusioni del Sinodo della Diocesi di Milano voluto dal Cardinale Martini, sono presenti molte delle risposte alle domande per l'attuale Sinodo che ripropone il "camminare insieme" della società e della Chiesa indicato dal Concilio Vaticano II. Ecco alcune considerazioni sulla traccia di lavoro proposta.

- Chi sono quelli che camminano insieme? A che punto è il coinvolgimento dei laici nella Chiesa? Chi intendiamo per laici? La Chiesa è la comunità di tutti gli uomini "amati da Dio"; la Chiesa dovrebbe quindi includere e non escludere, valorizzare ciò che unisce più di ciò che divide.
- L'ascolto dell'altro, oltre ad essere un aspetto importante nella nostra "mission", è il primo passo di apertura, fondamentale per creare empatia.
- Dobbiamo avere il coraggio delle nostre certezze senza perdere l'attenzione alle voci diverse: possono essere un ostacolo, ma anche un arricchimento.

Da un piccolo lavoro di gruppo su questi temi sono emerse diverse esperienze.

- Una riguarda la collaborazione tra laici e sacerdoti attraverso i Consigli pastorali, che però possono essere vitali e creativi solo se il parroco è disposto a confrontarsi con chi ne fa parte ed è in grado di offrire una collaborazione competente, senza far pesare la sua autorità.
- Un'altra esperienza riguarda la comunicazione e la partecipazione, per una liturgia coinvolgente e che "cattura" la concentrazione dei fedeli all'ascolto dell'omelia durante la Messa della

domenica. Il celebrante riesce a guidare i fedeli con pensieri concreti ed essenziali, con richiami a concetti su cui ci si ritrova a riflettere durante la settimana.

- Camminare insieme è possibile se tutti i fedeli delle comunità fanno ascoltarsi e pregare gli uni per gli altri, anche attraverso l'attenzione alla preparazione dei lettori della Parola e l'uso corretto degli strumenti tecnici.
- Il Sinodo Diocesano del 1993 auspicava che tutte le Chiese cristiane della diocesi potessero intraprendere un autentico cammino sinodale, e in questo spirito si costituì il Consiglio delle Chiese Cristiane di Milano. La vita di questa realtà procede non senza difficoltà, ma la riteniamo fondamentale per un cammino veramente sinodale della Chiesa.

Le esperienze riportate sono molto diverse tra loro, con effetti positivi o decisamente negativi, si nota cioè quanto sia difficile rispondere all'invito di camminare insieme. Forse negli anni passati è mancata una volontà concreta e unitaria di accogliere, incoraggiare e strutturare presenza e ruolo dei laici e generalmente di "elementi esterni" nel cammino della Chiesa. La riuscita di esperienze condivise è dipesa perlopiù da iniziative spontanee, incontri fortunati e, non di rado, è stata guardata con una certa diffidenza. Perché invece non ricreare momenti che replichino le esperienze positive in contesti simili, piccole realtà potrebbero essere approfondite pur senza provocare urti e forzature. Il Cardinale Martini proponeva di sostituire ai termini *credenti* e *non credenti* i termini *pensanti* e *non pensanti*, un chiaro richiamo al discernimento che significa anche imparare a vivere insieme, avere il coraggio di assumersi delle responsabilità, passare da "io" a "noi", saper "inter ascoltarsi" con l'umiltà che porta anche all'obbedienza.



## I parenti dei GVV

Arianna Fontana

Volontari e loro familiari. Non sempre fanno rima anche nella concretezza del quotidiano. Succede spesso, infatti, che chi si dedica con passione al no profit, faticosi a far capire ai propri conviventi quanto l'impegno nel sociale sia fondante per la propria identità e come nel gesto di dare gratuitamente si possano trovare stimoli che ampliano la propria visione del mondo. In pratica per il volontario l'attività in associazione diventa anche un importante, talvolta imprescindibile, momento di crescita personale e in questo rientrano anche gli eventuali malumori, le inevitabili difficoltà



pratiche e psicologiche che si incontrano, la complessità di relazionarsi efficacemente con le tante persone con cui si collabora. I familiari, non coinvolti nelle dinamiche associative, stentano a capire, talvolta anche comprensibilmente, perché il congiunto-volontario dedichi una gran quantità di tempo e di energie a una realtà che dal di fuori non sempre è facilmente inquadrabile non essendo prettamente né lavorativa, né ludica, né amicale ma un mix sui generis. Tutte le associazioni sono ognuna un piccolo microcosmo che per essere capito e apprezzato necessita di essere vissuto dal di dentro. Ricordo, per esempio, che quando ero scout, da ragazzina, girava la voce tra i più grandi, "i capi", che riuscissero a fidanzarsi solo tra di loro perché per un esterno era impossibile concepire le tante domeniche dedicate alle uscite, le lunghe

riunioni, i campi estivi. Ma attenzione, e qui viene il bello, c'è un'eccezione: il volontariato vincenziano! Il nostro san Vincenzo è riuscito a farsi capire da tutti, anche dai familiari più distratti. È entrato nel cuore di tutti coloro che, più o meno, direttamente lo incrociano. Mi è capitato, infatti, conversando con qualche amica vincenziana, di scherzare sul fatto che mio marito, solitamente sempre malcelatamente perplesso di fronte ai miei numerosi impegni nel cosiddetto terzo settore, si apre sempre in sorrisi e esternazioni di affettuosa approvazione quando parlo dei progetti sviluppati con i Gruppi di Volontariato Vincenziano, i GVV! Ho scoperto così, tra reazioni divertite e volti che annuivano, di non essere una mosca bianca e che la mia situazione era analoga a quella di altre volontarie impegnate su più fronti. Sarà che, come nel mio caso in cui la mamma di mio marito era volontaria in via Ariberto, spesso i vincenziani hanno alle spalle una tradizione familiare, sarà la diamantina fama dei GVV che rassicura, giustamente, tutti coloro che gravitano intorno ad essi, sarà la quasi proverbiale capacità pratica e organizzativa che l'associazione sa mettere in campo, sarà, sarà, sarà... fatto sta che un'associazione che può contare sull'assenso dei familiari ha sicuramente una marcia in più e un piccolo "tesoretto" da capitalizzare. Ogni persona ha una responsabilità sociale nel costruire la propria comunità e il volontariato, in generale, è un modo di assumerla offrendo servizio e presenza. Il volontario vincenziano ha la peculiarità di riuscire, già nella piccola comunità che è la famiglia, a portare un racconto edificante che viene ascoltato di buon grado e facilmente recepito.



## L'enigma Long-Covid

Bianca Marasini

Nonostante l'Italia stia uscendo da molte delle restrizioni degli ultimi due anni, resta ancora alta l'allerta per il Covid-19, anche se i sintomi sono oggi più leggeri e la pressione sugli ospedali meno forte. Gli esperti puntano ora l'attenzione anche verso i postumi di Covid-19. Infatti, alcune persone guarite riferiscono una situazione di malessere, con stanchezza, dolori, difficoltà alla concentrazione, depressione, ansia, a volte tali da impedire una vita normale. Questa condizione, riconosciuta come una entità clinica specifica, è denominata Long-Covid. È il nuovo punto critico della lotta al coronavirus, perché sta determinando un impatto devastante sullo stato di salute sia nella gestione delle emergenze mediche, sia a lungo termine, a livello sociale e lavorativo; presente fino al 30% dei pazienti guariti, può persistere anche oltre un anno dalla guarigione e influenzare in modo serio la qualità della vita.

### *Cos'è il Long-Covid?*

Definito come "sindrome post-virale caratterizzata da sintomi fisici, neurologici e della sfera cognitiva, presenti anche per parecchie settimane dopo la negativizzazione del tampone". Purtroppo oggi, dopo oltre due anni, ne sappiamo ancora poco, e soprattutto, non conoscendone la causa, non siamo in grado di curarlo. Sappiamo però che può colpire pazienti che hanno avuto il Covid anche lieve, e che i sintomi sono i più disparati. Con l'ultima variante, Omicron, sono particolarmente frequenti stanchezza, disturbi articolari, digestivi, cognitivi (il cosiddetto "fog brain", cervello annebbiato, difficoltà di concentrazione e memoria) e psicologici (ansia, depressione, disturbi del sonno). Sappiamo anche che esistono fattori di rischio (diabete, alta carica virale al momento dell'infezione acuta, obesità) e che

la vaccinazione sembra ridurre il rischio. Poiché non è la prima volta che un'epidemia lascia dietro di sé uno strascico di disturbi simili, ci si è chiesti quanto lo stress post-traumatico (forma di disagio mentale dopo esperienze traumatiche) possa incidere sull'attuale situazione, cioè se i sintomi siano causati direttamente dal virus o dal trauma che porta in sé una epidemia. Secondo la teoria più accreditata, tuttavia, il Long-Covid dipenderebbe dal virus con attivazione inappropriata del sistema immunitario e conseguente eccessiva risposta infiammatoria in diversi organi, compreso il cervello. Purtroppo mancano test diagnostici, quindi la diagnosi è solo clinica, basandosi sulla storia di pregressa infezione e sullo sviluppo di sintomi così svariati da essere considerati tipici (stanchezza, il più frequente, seguita da artromialgie e difficoltà alla concentrazione). *Come affrontare questa coda dell'epidemia?* L'Istituto Superiore di Sanità ha presentato un progetto dedicato al Long-Covid, per definirne le caratteristiche, mappare i centri che se ne occupano (oggi in Italia circa 120) e condividere criteri per diagnosi e gestione. Finora non esistono terapie specifiche; si stanno valutando riabilitazione fisica, farmaci miorelassanti e analgesici, supporto psicologico, e il ricorso all'ozonoterapia sistemica (anche se ancora mancano evidenze scientifiche); alcuni centri (Ravenna e Bologna) riportano risultati incoraggianti con l'ossigenoterapia; altri studi stanno verificando se gli antivirali, usati per l'infezione acuta, possano ridurre lo sviluppo del Long-Covid. Il Long-Covid quindi è una malattia che colpisce soggetti guariti da Covid-19, la cui causa rimane oggi un enigma; ma in tutto il mondo numerosi studi danno la certezza che a breve, con dati finalmente univoci, il Long-Covid sarà sconfitto.



## Vademecum per un risparmio energetico domestico

Barbara Gavotti Angeloni

[continua dallo scorso numero 24]

### Lampade

È bene sapere che, proprio dall'impianto di illuminazione, deriva il 12% dell'energia che necessita ad una famiglia. Pertanto, la sostituzione delle vecchie lampadine a incandescenza o a fluorescenza permetterà



un risparmio del 90% per le prime e del 70% per le seconde, sempre e comunque ricordando

che vanno spente, quando non servono.

### Condizionatore

Il consumo di energia elettrica è gravoso specie se viene regolato a più di 6 gradi di differenza con la temperatura esterna. Una certa economia e un beneficio della qualità dell'aria negli ambienti si ottengono con regolare manutenzione/pulizia delle macchine e lavaggio dei filtri fatto autonomamente con acqua e sapone.

### Ferro da stiro

Questo apparecchio, seppur piccolo, può consumare molto in quanto il suo uso, prolungato nel tempo, impiega un'importante quantità di energia. A seconda dei modelli, può essere impiegata una potenza fino a 3 kW, con picchi di assorbimento pari o superiori a quelli delle lavatrici.

Nella fase di riscaldamento viene richiesta la massima potenza (luce rossa accesa), mentre il consumo di corrente scende con la temperatura a regime per garantire il mantenimento.

È importante non accendere il ferro per stirare pochi indumenti e spegnerlo immediatamente dopo il suo utilizzo.

Scegliere lavaggi delicati, stendere con attenzione gli indumenti, stirare, prima quelli a basse temperature e poi gli altri a mano a mano che il ferro si scalda, poi staccarlo prima della fine, avendo il ferro ancora il calore necessario per terminare i restanti. Pulire spesso il ferro per evitare l'accumulo di calcare con i prodotti appositi o con l'aceto.

### Lavatrice e lavastoviglie

Impostare il funzionamento nelle fasce orarie agevolate e avviarlo a pieno carico. Il lavaggio ad alte temperature e prelavaggio aumentano del 15% il consumo, meglio utilizzare un programma come ECO o ESPRESSO quando il bucato e le stoviglie non sono troppo sporchi.



Aggiungere regolarmente un decalcificante al bucato, il sale alla lavastoviglie e l'aceto in entrambe. Pulire regolarmente i filtri ed eseguire dei lavaggi a vuoto

con i prodotti specifici per l'igienizzazione. Volendo, in estate, si può eliminare l'asciugatura ad aria calda nella lavastoviglie aprendo il portello a fine lavaggio.

### Un simulatore al nostro servizio

Ecco allora l'idea della applicazione per smartphone e tablet "Elettrodomestici", un vademecum di regole per chiunque desideri effettuare una scelta consapevole ed ecosostenibile, grazie a un simulatore di consumi domestici in grado di calcolare la spesa annuale in relazione al consumo medio di energia elettrica, che spiega come utilizzarli in tutta sicurezza e in modo risparmiato.



Gruppi di Volontariato  
Vincenziano - AIC Italia  
Lombardia ODV

**Contro le povertà agire insieme**

Destina ai GVV Lombardia il

**5x1000**

nella dichiarazione dei redditi

codice fiscale **97127220156**



*Fai volare i nostri progetti!*



*Dona il tuo 5x1000  
ai GVV MILANO*

*Codice Fiscale 80103490159*

*Da 160 anni aiutiamo minori a rischio,  
persone sole, famiglie in difficoltà.*

Gruppi di Volontariato  
Vincenziano AIC Italia

Milano Città  
Via Ariberto, 10 - 20123 Milano - Tel. 02/8372667  
www.gvv.milano.it

## 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](mailto: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 Porta della solidarietà
- MILANO GVV regionale
- 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](mailto:areaservizi@gvv.milano.it)

- MILANO Ariberto
- MILANO Baggio
- MILANO CEDAG QR52

- MILANO Giambellino
- MILANO IRDA
- MILANO Neera
- MILANO Centro Formagiovanì
- 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)

