VERSO SERA

Per non sentirsi mai soli

Quadrimestrale dell'**Associazione Cure Palliative ODV-ETS** di Bergamo

25° anniversario Hospice Mamoli-Minetti

Tariffa Associazioni senza scopo di lucro: "Poste Italiane S.p.A." Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Filiale di Bergamo

Anno XXIX - N. 82 - Settembre / Dicembre 2025

SOMMARIO n. 82

3 Editoriale Aurora Minetti
5 Un convegno per celebrare i 25 anni degli hospice di Bergamo Luciana Polliotti
7 L'Associazione Chiara Simone e ACP sono un'unica realtà Sonia Spreafico
9 Pigiama Run Bergamo Nazzareno Angeli
10 Riflessioni sul fine vita al convegno Lions di Bergamo e provincia Luciana Polliotti
11 Un cammino di ascolto e presenza nel tempo del congedo Luciana Polliotti
14 Volontari in festa per un Natale... più buono
15 I due grandi cuori dell'ACP
16 Il bello della nostra gioventù raccontato nel nuovo calendario 2026
17 La voce dei volontari Castigliano Licini
18 Una città in cammino alla Strabergamo 2025
20 L'approccio alle cure palliative: rimane molto lavoro da fare Luciana Polliotti
21 Il massaggio in hospice Maria Paola Zinetti
22 18^ Cena degli Amici del Cuore S. Spreafico
23 Cosa faremo

PRESIDENTE
Aurora Minetti

CONSIGLIO DIRETTIVO
Nazzareno Angeli
Castigliano Licini
Nadia Rebba
Sonia Spreafico

REVISORE DEI CONTI
Lorenzo Ruggieri

CONTATTI
Associazione Cure Palliative ODV-ETS
Padiglione 16E – Via Borgo Palazzo, 130
24125 Bergamo - Tel, 035/2676599

E-mail: segreteria@associazionecurepalliative.it
Pec: segreteria.acp@pec.it

Orari Segreteria:
dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00

INSIEME POSSIAMO FARE MOLTO

per rafforzare la rete delle Cure Palliative

DONA IL TUO 5X1000

Codice Fiscale 95017580168

BPER Banca
Iban IT 49 X 05387 11101 000042425845

Lasciti testamentari
segreteria@associazionecurepalliative.it

Sostieni l'Associazione
Cure Palliative ODV-ETS

Qualità di cura e assistenza
per la migliore qualità di vita, sempre

Settembre / Dicembre 2025
Notiziario quadrimestrale
dell'Associazione Cure Palliative ODV-ETS di Bergamo
Autorizzazione n. 31 del 05/07/1996 -
Tribunale di Bergamo
Tariffa Associazione senza scopo di lucro:
"Poste Italiane S.p.A."
Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003
(conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB
Filiale di Bergamo

Questo numero di Verso Sera è stato stampato
su carta riciclata

REDAZIONE
ACP Associazione Cure Palliative ODV-ETS
Via Borgo Palazzo, 130 – 24125 Bergamo
news@associazionecurepalliative.it
DIRETTORE RESPONSABILE
Luciana Polliotti
COORDINAMENTO REDAZIONALE
Nazzareno Angeli, Barbara Gasparini, Aurora Minetti,
Marisa Oberti, Sonia Spreafico
GRAFICA E STAMPA
Novecento Grafico srl - Bergamo

Editoriale

Ci sono momenti in cui è essenziale fermarsi, non per fare bilanci, ma per riconoscere il senso del nostro percorso. I venticinque anni dell'Hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti unitamente ai 25 anni dell'Hospice don Luigi Palazzolo, celebrati con un Convegno l'8 Novembre, non sono solo una ricorrenza, sono la testimonianza viva di un'idea di cura che ha saputo attraversare il tempo, rinnovarsi e continuare a generare alleanze. È il tempo della presenza, non della nostalgia. Di chi c'è, ogni giorno, per custodire la dignità e la vita anche quando la guarigione non è più possibile.

Oggi il nostro impegno come Associazione Cure Palliative si muove lungo questa stessa traiettoria: non contare le iniziative, ma dare valore al filo che le lega. Ogni progetto, ogni incontro, ogni evento nasce da un'unica intenzione: promuovere la cultura delle cure palliative e farlo non solo negli spazi della cura, ma anche là dove la vita quotidiana si incontra… tra la gente, nei luoghi della città, nei gesti che uniscono le persone.

Abbiamo imparato che la cultura della cura non passa solo dai convegni o dalle aule, ma anche dalla capacità di raccontarsi in forme nuove. È ciò che stiamo facendo con The Winter Games Express, un treno di cioccolato che, nel suo viaggio simbolico verso Milano e le Olimpiadi Invernali 2026, porterà con sé anche la nostra missione. La dolcezza diventa qui linguaggio di solidarietà: ogni tavoletta venduta racconterà una storia di cura, una presenza accanto a chi soffre.

Lo stesso accade con il progetto Qui Vicino, nato grazie all'Associazione Panificatori Bergamaschi: un'iniziativa che unisce produttori, distributori e panificatori locali, trasformando la filiera corta in un gesto di cittadinanza attiva. Parte del ricavato infatti sostiene le nostre attività, ma ciò che conta ancor più è il messaggio che veicola: la prossimità come forma di cura, la comunità che si fa pane condiviso.

Parallelamente, abbiamo continuato a lavorare "dentro" i luoghi della cura, in particolare con il documento "Curare con Cura", frutto del lavoro congiunto tra la nostra Associazione e gli operatori dell'Hospice.

Uno scritto che nasce dal desiderio di offrire, a chi ogni giorno opera accanto ai pazienti, una traccia di atteggiamento, più che un insieme di procedure. Non spetta a noi definire protocolli, ma proporre uno sguardo, un orientamento etico e relazionale su come stare dentro un contesto in cui si accompagna la vita nel suo ultimo tratto. In questo ambiente, anche il cibo assume un significato diverso: non è solo nutrimento, ma un linguaggio. È simbolo di vita dentro un contesto in cui la vita si assottiglia e per questo va trattato con una cura particolare. Non si tratta di quantità o di diete, ma di rispetto, di bellezza del gesto, di attenzione ai tempi, ai desideri, alle possibilità di chi si accompagna.

Curare con Cura ricorda che la postura, il modo in cui ci si avvicina, si serve, si attende, si ascolta… è parte della cura stessa. È un documento che parla di presenza, di sensibilità, di rispetto che

restituisce dignità anche ai gesti più semplici, come preparare un vassoio o posare un bicchiere d'acqua accanto a un letto. È da qui che passa la cultura della cura: non solo nei grandi eventi, ma in queste attenzioni quotidiane, che diventano segni di un modo di essere.
Accanto a queste esperienze, la nostra rete ha continuato a rafforzarsi anche sul piano formativo, con momenti di confronto come il convegno "Le cure palliative in RSA", che ha posto al centro la continuità della presa in carico, la dignità, e la necessità di accompagnare anche chi vive la fragilità in strutture residenziali.
Infine, tra le azioni più significative di questi mesi, desidero ricordare la fusione per incorporazione dell'Associazione Chiara Simone ODV all'interno della nostra realtà: un incontro di storie, prima ancora che di organizzazioni. La loro esperienza, nata dal dolore e dalla restituzione, entra a far parte del nostro cammino con la stessa delicatezza con cui si accoglie qualcuno in casa: con gratitudine e rispetto. Non un'espansione, ma un modo per custodire e far continuare una voce che ci somiglia e che insieme potrà arrivare più lontano.
In questo tempo, tutto ciò che facciamo, dai grandi eventi ai piccoli gesti quotidiani, nasce da un medesimo principio: promuovere, ovunque, la cultura della cura. Portarla fuori dagli hospice e dalle corsie, perché diventi patrimonio comune. Perché la cura non è una competenza riservata, ma una forma di civiltà.
In fondo, la nostra forza è essere un'associazione che cresce per inclusione, non per estensione. Che costruisce ponti tra mondi diversi, sanità, arte, scuola, impresa, volontariato, per far circolare un'idea semplice e necessaria: che prendersi cura è un atto umano, prima ancora che sanitario.
È con questo spirito che celebriamo i nostri "primi" venticinque anni di Hospice: non come un traguardo, ma come un punto di partenza. Perché ogni volta che una persona entra nel nostro Hospice o usufruisce di cure palliative domiciliari, ogni volta che un cittadino incontra la parola "palliativo" e la capisce un po' di più, sentiamo che quel seme sta germogliando.
E allora possiamo dire che stiamo facendo bene il nostro lavoro.

Aurora Minetti
Presidente – Associazione Cure Palliative ODV-ETS

Un convegno per celebrare I 25 anni degli hospice di Bergamo

Una tappa fondamentale nella storia della cittadinanza della medicina territoriale e nel modo di prendersi cura delle persone

Questo è l'anno degli Hospice, del "nostro" Kika Mamoli e Arnaldo Minetti e quello della Casa di Cura Palazzolo. La loro nascita ha segnato una tappa fondamentale nella storia della medicina territoriale e delle cure palliative nel modo di prendersi cura delle persone con patologie a prognosi infausta, non solo a Bergamo, ma a livello nazionale.
Per celebrare questo storico traguardo, sabato 8 novembre 2025, presso l'Auditorium di Piazza Libertà (Via Norberto Duzioni, 2 – Bergamo), è stato organizzato il convegno "Gli Hospice a Bergamo: 25 anni di cura, presenza e qualità di vita", promosso congiuntamente da ASST Papa Giovanni XXIII, Casa di Cura Palazzolo, Associazione Cure Palliative ODV-ETS e Organizzazione di Volontariato Con Te ODV.
L'incontro sarà un momento di riflessione e condivisione per ripercorrere il cammino fatto, analizzare l'attuale rete di cure palliative e guardare con responsabilità e speranza al futuro. nel modo di prendersi cura delle persone con patologie a prognosi infausta. L'evento sarà un momento di riflessione e condivisione per analizzare il cammino fatto, la realtà attuale e le prospettive future delle cure palliative.
La giornata si articolerà in due sessioni: la mattina vedrà gli interventi di esperti, tra cui Sandro Spinsanti, esperto di bioetica e Direttore dell'Istituto Giano per le Medical Humanities e il management in Sanità, e Luca Moroni, presidente Federazione Italiana Cure Palliative, sul significato e l'evoluzione delle cure palliative in Italia e nella provincia di Bergamo. Il pomeriggio sarà dedicato ad offrire un focus sugli hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti di Borgo Palazzo e Casa di Cura Palazzolo, con testimonianze dirette di volontari e caregiver.

Il comitato scientifico è composto da esperti del settore, tra cui la Dr.ssa Simonetta Cesa, Direttore Sociosanitario dell'ASST Papa Giovanni XXIII, e la Dr.ssa Aurora Minetti, Presidente dell'Associazione Cure Palliative ODV.

Il convegno è accreditato ECM-CPD per tutte le professioni sanitarie (crediti 0,9 per sessione) ed è gratuito, con iscrizione sul sito https://formazione.asst-pg23.it

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE
La soglia minima di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste, pari a n. ore 3. su 3. per la sessione mattutina e n. 3 ore su 3 quella pomeridiana.
con crediti formativi sarà rilasciato ai soli partecipanti, in regola con che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione.
La partecipazione sarà documentata dalla firma del partecipante, in ingresso e in uscita, apposta sul foglio presenze.

Alla conclusione formativo i partecipanti compileranno un questionario di gradimento secondo la normativa vigente.
È obbligatoria la compilazione entro 10 giorni dalla conclusione formativo, pena la mancata attribuzione dei crediti formativi.

PARTECIPANTI

Numero operatori: **220**

Accreditamento ECM-CPD: tutte le professioni

Accreditamento per Assistenti Sociali presso CROAS in corso.

MODALITÀ ISCRIZIONE
Si precisa che prevede due sessioni di iscrizione separate e indipendenti come sotto descritto.
.

DIPENDENTI ASST PG23
La partecipazione è a carico .
Inviare la scheda di iscrizione a Formazione via fax al n. 035/2674805 o 4805, **entro il 30 ottobre 2025** segnalando la sessione di interesse.

ESTERNI:

Non è prevista una quota di iscrizione.

a. Per coloro che hanno già frequentato corsi presso PG23, procedere come descritto al punto .
b. Per coloro che non hanno mai frequentato corsi presso effettuare la registrazione entro il **30 ottobre 2025** sul portale Papa Giovanni XXIII di Bergamo al seguente link http://formazione.asst-pg23.it.
c. Effettuare al convegno entro il **30 ottobre 2025**.

OBIETTIVO NAZIONALE ECM
Trattamento del dolore acuto e cronico. Palliazione

Provider ECM CPD Codice RL 7149
Segreteria Organizzativa
SSD Formazione
Tel. 035/2673711 - Fax 035/2674805
E-mail: formazione@asst-pg23.it

Crediti ECM-CPD pre assegnati
Sessione mattutina crediti 0,9
Sessione pomeridiana crediti 0,9

GLI HOSPICE A BERGAMO: 25 ANNI DI CURA, PRESENZA E QUALITÀ DI VITA

8 novembre 2025

Auditorium di Piazza Libertà
Via Norberto Duzioni, 2 - Bergamo

CASA DI CURA PALAZZOLO BERGAMO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

50° anniversario Anno 2025 Mantova

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT PER TUTTI APS - ETS
Associazione di Promozione Sociale

Iscritta nel Registro Unico del Terzo Settore numero di Repertorio 114834

EVENTO IN ATTUAZIONE DEGLI SCOPI ISTITUZIONALI FIASP

È OMOLOGATO con provvedimento del Comitato Territoriale FIASP competente per territorio in attuazione degli scopi istituzionali il seguente evento ludico motorio

economia magazine EVENTS

ACP ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE Odv-Ets Bergamo dal 1989

DOMENICA **14 DICEMBRE** 2025

BERGAMO HA UN ♥ GRANDE

EVENTO LUDICO MOTORIO - Valido concorso internazionale IVV

Camminata solidale a sostegno
dell'**HOSPICE KIKA MAMOLI E ARNALDO MINETTI** di Borgo Palazzo,
per una migliore **QUALITÀ DI CURA E ASSISTENZA**

7:30 ORARIO DI **PARTENZA**

4 km PERCORSO **CORTO**

10 km PERCORSO **MEDIO**

15 km PERCORSO **LUNGO**

↓

presso l'Hospice di via Borgo Palazzo 130 Bergamo

Contributo a sostegno dell'evento:

€ 3,50 soci FIASP
€ 4,00 non socio FIASP
€ 5,50 soci FIASP con dono promozionale evento
€ 6,00 non socio FIASP dono promozionale evento (riconoscimento con sacchetto di biscotti - max 800)

Iscrizioni:
dalle **h 7:00** presso il **Bar ONP BISTRÒ**

NAMASTÉ cooperativa sociale
BAR APERTO
POSSIBILITÀ DI COLAZIONE

Info:
Danesi **035 53 13 26**
Teani **393 70 03 445**

L'Associazione Chiara Simone e A.C.P. sono un'unica realtà

Intervista alla famiglia Simone sulle motivazioni che hanno determinato la fusione

Sonia Spreafico

Com'è nata l'Associazione Chiara Simone e qual è stata l'urgenza del cuore che vi ha guidati?
L'Associazione nasce nel marzo 2013. Chiara, nostra figlia e sorella, è volata su una soffice nuvola il 4 ottobre 2012; stava studiando per inseguire il suo sogno e diventare insegnante, amava il sociale e in particolar modo amava i bambini, desiderava farli crescere e voleva crescere con loro, forte della consapevolezza che la vera ricchezza si attinge anche dall'altro con l'interazione e la complementarità.
Chiara, nei lunghi 14 mesi di malattia (una patologia oncologica cerebrale), supportata dalla famiglia, dai medici, dagli amici, dagli insegnanti e dai compagni di scuola ha concepito un sogno: quello di "aiutare gli altri come loro, ora, aiutano me...".
Questo è il motivo che ci ha spinti a costituire, supportati da ottimi amici, l'Associazione Chiara Simone ODV"; perché non potevamo veder sprecato quell'enorme potenziale e per restituire un poco di quell'amore che ci era stato donato in quei mesi di speranza e di tormento.

Come ha risposto la comunità ai primi passi dell'associazione? Vi siete sentiti accompagnati e sostenuti nel portare avanti il sogno e il ricordo di Chiara?
La comunità ha risposto con affetto, calore e solidarietà alle nostre proposte, dimostrando quanta sensibilità e valori positivi possano essere intrinsechi agli animi delle persone; in quel momento abbiamo compreso che molto spesso si è accolti nella misura in cui noi ci apriamo, ovvero non possiamo sempre scegliere gli eventi che ci accadranno, ma possiamo scegliere la nostra reazione agli eventi stessi, generando delle riposte conseguenti.

Oggi quali progetti e iniziative custodiscono e onorano la memoria di Chiara? Quali sono i valori che guidano il vostro impegno?
Il "Progetto Chiara" propone azioni che propendono alla cura di sé e dell'altro; la prima edizione del dicembre 2012, ha sollecitato e realizzato, grazie al contributo della comunità, una massiccia raccolta di indumenti e alimenti prima infanzia da destinare alle famiglie in cura presso l'ospedale Gaslini di Genova. Negli anni a seguire, il "Progetto Chiara" è stato indirizzato ad azioni di sensibilizzazione all'interno delle scuole, con l'evoluzione di volta in volta di proposte differenti: rappresentazioni teatrali sul tema dell'empatia e del volontariato, la realizzazione di un libro che ha raccolto gli stati emozionali dei bambini/ragazzi rivolti ai loro coetanei coinvolti in un percorso di cura; il libro è approdato, nelle ultime edizioni, al coinvolgimento degli studenti mediante laboratori interattivi condotti da personale specializzato e qualificato.
L'ultimo "Progetto Chiara", 11° edizione nell'annualità scolastica 2024/2025, ha coinvolto circa 900 studenti, e si è inteso promuovere interventi preventivi volti a formare la volontà nel determinare in ciascuno una propensione, interiorizzata e stabilizzata, a operare scelte consapevolmente indirizzate al proprio benessere psicofisico. Il proprio benessere psicologico che, conseguentemente, si riflette sulla comunità, anche mediante confronti inerenti un volontariato attivo ed empatico. "La scuola viene intesa come compartecipazione, cogestione fra più soggetti partecipanti: studenti, insegnanti, famiglie, operatori e professionisti del territorio" (cfr. Barisone e Graziano 2005).
Un altro progetto: "CHIARAmente... oltre i confini" è stato pensato per

Giovedì 26 settembre, presso la sala consiliare del Comune di Pontirolo Nuovo è stata organizzata la presentazione ufficiale alla cittadinanza del nuovo Progetto (vedi Intervista) dell'Associazione Chiara Simone dopo l'unificazione con l'Associazione Cure Palliative avvenuta il 19 luglio scorso.
All'evento hanno partecipato il Sindaco della cittadina e l'Assessore ai Servizi Sociali, che hanno espresso stima e sostegno all'iniziativa, sottolineando l'importanza per tutta la comunità della solidarietà e della rete di supporto di volontariato nel territorio.
L'Associazione Chiara Simone è nata con l'intento di mantenere viva la memoria e i valori della giovane Chiara, amore, gratitudine, solidarietà e resilienza, promuovendo attività di sensibilizzazione, sostegno e vicinanza alle persone fragili, nel particolare momento della vita in cui si manifesta una malattia inguaribile. L'integrazione con l'Associazione Cure Palliative rappresenta un passo importante: unire forze, competenze e risorse in un unico progetto condiviso che ha l'obiettivo di accompagnare con dignità e umanità coloro che affrontano momenti di malattia e sofferenza.
Durante la serata sono intervenuti, oltre alle autorità, i presidenti delle due Associazioni, alcuni volontari e membri delle due associazioni, condividendo testimonianze, obiettivi futuri e progetti già in fase di realizzazione. Un clima di commozione, partecipazione e speranza ha caratterizzato l'intera serata, segno tangibile dell'impatto positivo che l'unificazione genera nella comunità.
Le autorità comunali hanno ribadito l'impegno a sostenere la nuova realtà associativa, fondamentale per la costruzione di un tessuto sociale più coeso, empatico e attento ai bisogni della cittadinanza.

assistere, mediante adozioni a distanza, giovani affetti da patologie oncologiche, in condizioni di importante indigenza, residenti in Stati dove il diritto alla cura non è scontato per tutti, nello specifico in Perù. Scopo di questo intervento consiste nel fatto che i fondi destinati possono incoraggiare e favorire la riduzione dell'abbandono delle cure, alleviare le difficoltà economiche dei pazienti e delle loro famiglie, compresi i casi di malnutrizione, e supportare l'aspetto psico-sociale mediante l'intervento di adeguati professionisti, garantendo una migliore qualità di vita ai giovani pazienti con patologie oncologiche.

E il progetto "Bandarucca ...per sorridere"?
Chiara aveva lunghi, bellissimi capelli biondi e quando, a seguito delle cure chemioterapiche, è stata colpita da alopecia, un'Associazione interna all'ospedale Gaslini di Genova le aveva donato una bellissima parrucca, facendole tornare il sorriso e la voglia di relazionarsi. Per questo motivo, abbiamo realizzato il Progetto "Bandarucca...per sorridere", ovvero la donazione di parrucche e bandane alle pazienti che ne presentino richiesta, indipendentemente dal luogo di cura. Il valore aggiunto del servizio che offriamo è che ogni singola donazione ha comportato il potenziamento della carica umana, l'ascolto dei bisogni, mediante l'accurata costruzione dei rapporti tra le volontarie, debitamente formate, della nostra associazione e delle utenti stesse.
Il Progetto "Accanto a chi fa crescere", attivo dal 2015 e rivolto ai giovani pazienti in cura presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, basato sul sostegno psicologico familiare individuale di genitori con figli rientranti nelle patologie oncologiche. Il Progetto, per la sua realizzazione, prevede, inoltre, riunioni multidisciplinari tra lo psicologo di riferimento afferente alla stessa unità di psicologia clinica con medici, infermieri, fisioterapisti e assistenti sociali per una reale "umanizzazione delle cure". Infine, il "Progetto Riccardo" è un percorso di prevenzione mediante suggerimenti riguardante sane abitudini alimentari e condotto da un'esperta in nutrizione oncologica. Nell'ultima edizione, a completamento del percorso, sono stati inoltre inseriti contenuti riguardanti il movimento fisico (teorico e pratico) gestiti da professionisti: fisioterapista e osteopata. Il "Progetto Riccardo" si è ampliato anche a incontri conviviali e gratuiti offerti alla cittadinanza.
I valori che guidano il nostro impegno sono quelli che ci ha insegnato Chiara: amore, gratitudine, solidarietà e resilienza.

Quando avete incontrato l'Associazione Cure Palliative per la prima volta? Qual è stato il contesto e che tipo di legame si è creato?
Ancor prima che Chiara partisse per il cielo, sapendo perfettamente quale sarebbe stato l'epilogo, eravamo fermamente intenzionati a proseguire con i suoi ideali ma non avendo alcuna esperienza empirica in ambito associativo, partecipammo ad una serata di Associazione Cure Palliative finalizzata al reclutamento di nuovi volontari. Volevamo capire e addentraci in quel mondo, un mondo che ci aveva accompagnato nelle fasi di malattia di Chiara e che aveva lenito le sue sofferenze. In quella sede incontrammo e ci confrontammo con Arnaldo Minetti, e ancora oggi abbiamo nel cuore la sua grande carica comunicativa ed empatica, impossibile non creare immediatamente un legame di fiducia. Arnaldo ha lasciato una grande eredità, raccolta da Aurora, e nel corso degli anni le nostre strade si sono incrociate e allontanate più volte, ma quel legame fiduciario non si è mai spezzato.

Cosa vi ha portati a scegliere di intrecciare la vostra strada con

quella dell'Associazione Cure Palliative, affidando il compito di custodire e proseguire la vostra missione?
Il legame fiduciario di cui si parlava prima. Come pensiamo sia comprensibile, per noi l'Associazione Chiara Simone non rappresenta unicamente una missione, ma rappresenta Chiara stessa, la sua stessa vita portata avanti mediante azioni mosse da quelli che erano i suoi ideali e il suo senso di gratitudine per tutta la vicinanza che le è stata donata nei momenti più difficili. Scelte che lei non potrà più personalmente portare a compimento, ma che potranno trovare la loro più pura espressione e prosecuzione solamente se gestite da chi opera con un'onestà intellettuale senza se e senza ma. Ecco che il legame fiduciario è stato ed è un elemento fondamentale nella scelta di affidare Chiara e la nostra missione ad Associazione Cure Palliative.

Ora che la fusione tra le due associazioni è una realtà, quali percorsi immaginate di costruire insieme? In che modo pensate che questa unione possa fare bene alla comunità e tenere viva la presenza di Chiara?
Siamo certi che insieme potremo costruire molto... Costruire molto di più di quello che avremmo fatto individualmente. Nel dizionario al termine "individualismo" tra i contrari più comuni troviamo generosità, altruismo e solidarietà. Ecco, noi desideriamo che questa visuale non resti solo una terminologia da vocabolario, ma desideriamo renderla concreta, con tenacia e con il vissuto quotidiano per il bene comune. Per quanto riguarda Chiara... la sua presenza sarà viva più che mai, perché...non si vive solo se batte il cuore!

Pigiama Run Bergamo obiettivo superato: 2302 iscritti!

Oltre ogni aspettativa la partecipazione della cittadinanza all'evento promosso da LILT

Nazzareno Angeli

La seconda edizione della Pigiama Run di Bergamo si è svolta il 18 ottobre scorso, registrando una partecipazione record di 2.302 persone. L'evento, promosso dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori in collaborazione con diverse realtà del territorio, tra cui il Comune e la Provincia di Bergamo, ha coinvolto famiglie, operatori sanitari, rappresentanti delle istituzioni e anche un nutrito gruppo di cadetti della Guardia di Finanza, tutti insieme per sensibilizzare la cittadinanza sui tumori pediatrici.

I dati ricordano l'importanza dell'iniziativa: ogni anno in Italia si ammalano di cancro 1.400 bambini e 800 adolescenti, mentre circa 30.000 vivono in condizioni terminali per patologie oncologiche, un impressionante numero in crescita del 5% annuo.
Sport, solidarietà e consapevolezza: l'evento offre visibilità e sostegno concreto alle famiglie colpite dalla malattia.
I partecipanti, rigorosamente in pigiama, hanno creato un multicolore serpentone che si è snodato tra Parco Suardi, la Green Way, le mura venete e l'Accademia Carrara. La manifestazione, giunta alla settima edizione nazionale e alla seconda a Bergamo, ha superato i risultati dell'anno precedente sia in termini di partecipazione che di sostegno della comunità.
I fondi raccolti saranno destinati a Casa Amoris Laetitia, della Fondazione Angelo Custode, per l'acquisto di un mezzo attrezzato che permetterà di portare le cure a domicilio dei bambini oncologici.

Riflessioni sul fine vita al convegno Lions di Bergamo e provincia

Approfondimenti a tutto campo di eminenti personalità sui diritti dei cittadini nei momenti più delicati della vita

Il 12 novembre presso l'Hotel San Marco di Bergamo, dopo l'aperitivo di benvenuto e la cena conviviale, si terrà un importante convegno dal titolo: "Alla fine della vita: riflessioni sugli aspetti medici, etici e giuridici legati al fine vita e alle scelte collegate". Interverranno personalità tra le più qualificate nei vari ambiti di discussione e saranno moderate dalla giornalista Carmen Tancredi.
Le relazioni hanno l'obiettivo di sensibilizzare e migliorare la consapevolezza di ognuno sull'importanza dei vari percorsi inerenti il fine vita e, soprattutto, ribadire e sviluppare una migliore comprensione della dignità del morire. Quindi si approfondiranno temi quali Il diritto all'autodeterminazione del paziente, la gestione medica ed etica della terapia, le cure palliative, l'assistenza spirituale.
Relatori: il prof. Giuseppe Remuzzi, il Mons. Giulio Dellavite, la dott.ssa Carmen Pugliese, il dott. Roberto Labianca, il dott. Fabrizio Lazzarini e la dott.ssa Marcella Messina.

Un cammino di ascolto e presenza nel tempo del congedo

Intervista a Bruno Bodini, assistente spirituale all'Hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti

Luciana Polliotti

In un tempo in cui tutto corre, l'Hospice è uno dei pochi luoghi in cui il tempo rallenta. Qui non si guarisce ma si accompagna, qui inizia la cura amorevole della persona quando non c'è più cura. È in questo spazio sospeso che l'assistente spirituale lavora. Una figura silenziosa ma fondamentale, che si prende cura di ciò che non si vede: l'interiorità, la paura, le domande senza risposta. In questa intervista, proviamo ad ascoltare la sua voce. Una voce che parla di presenza, di ascolto e, soprattutto, di umanità.

Com'è nato il desiderio e poi la scelta di accompagnare persone nel fine vita: c'è stato un momento, un incontro, una consapevolezza che ha fatto scattare qualcosa in lei?
L'attenzione per l'accompagnamento spirituale è scaturita durante la pandemia, quando in modo inatteso il virus ha causato migliaia vittime lasciando i loro familiari traumatizzati. Riflettendo su questa impreparazione alla morte sia dei malati di Covid che dei loro familiari mi sono chiesto, nel caso mi fossi ammalato io, se ero pronto all'evento. La risposta è stata negativa e mi sono progressivamente reso di conto di come io ero il prodotto di un cultura che ci fa pensare di essere amortali, e che quando arriva l'inevitabile momento della fine ci lascia senza parole, in preda a una profonda angoscia e disperazione. Da qui la spinta ad approfondire anche con corsi di studio la mia condizione di finitudine: un gesto controintuitivo per la maggioranza delle persone ma carico del desiderio di vivere la vita che mi resta senza sprecare un solo attimo che mi viene donato.

Lei come si presenta a una persona che sa di essere prossima alla fine e quali sono i primi segnali che le consentono di capire come entrare in relazione, anche quando le parole sembrano non bastare?
Sentirsi prossimi alla fine credo sia la vera questione perché la consapevolezza non è uno stato ma una processo. Detto altrimenti, consapevoli (semmai) lo si diventa piano piano perché nel nostro intimo facciamo fatica a pensarci finiti e, anche quando ci proviamo non è detto che riusciamo ad accettare il limite. Padre Guidalberto Bormolini, che reputo un mio grande maestro, per spiegare l'accompagnamento spirituale utilizza la similitudine della danza in coppia, dove chi guida è l'altra persona e a noi non resta che assecondarne il movimento. Durante la danza, per continuare con l'immagine, ci si confonde nel ritmo dei movimenti dell'altro, nella fluidità delle sue parole, delle sue pause e dei suoi silenzi. Può succedere che sbadatamente si incespichi nel suo piede perché abbiamo perso il ritmo, ma se l'altra persona sente di essere compresa, ci comprende a sua volta. Danzare assieme credo sia l'immagine più plastica di come si cerca di comprendere a che punto è il processo di consapevolezza della persona.

Quando il silenzio è l'unico modo possibile per stare accanto a un paziente, come dà valore a una presenza che non dice, ma è?
Stare in silenzio accanto a un pa-

ziente è spesso molto più difficile che parlare. Significa accettare la propria impotenza e rinunciare al desiderio di "fare qualcosa" per forza. In quei momenti in cui mi trovo al cospetto del mistero della sofferenza e della morte le mie parole le percepisco come presuntuose e dissacranti: allora mi fermo accanto alla persona, cerco di concentrarmi e di creare uno spazio interiore di silenzio dalle cui profondità può emergere una parola, una lacrima, una preghiera, un ringraziamento, un vuoto: custodisco tra me e me quello che arriva nella speranza che il paziente o il familiare lo possa intuire senza che io parli. Non si tratta di un silenzio vuoto, ma gravido.

Quali sono, secondo la sua esperienza, i bisogni spirituali più profondi che emergono nei pazienti terminali? E come li accoglie senza volerli "risolvere"?
Ogni incontro con un paziente o i suoi familiari è unico e irripetibile. C'è chi racconta la propria vita perché vuole essere rassicurato che abbia avuto un senso, che non sia vissuto invano riuscendo a lasciare un segno: ad esempio che è stato un buon genitore o un coniuge fedele, un cittadino onesto o un valido professionista. Altri invece sentono l'esigenza di riconciliarsi con se stessi, con altre persone oppure con la vita alla ricerca di un perdono per sgravarsi da un senso di colpa, dal tempo sprecato, da occasioni mancate. C'è chi chiede di rispettare in solitudine il proprio silenzio mentre altri esprimono spasmodicamente il bisogno di non restare soli. Qualcuno parla apertamente della propria fine e altri fantasticano su cosa faranno una volta tornati a casa quando saranno più in forze. Chi ha la camera costellata di immagini sacre, chi di peluche, chi di fotografie dei nipoti. Chi ha gli occhi gonfi di commozione, chi spenti dalla malattia, chi lucidi di gratitudine, chi incollati al televisore o chiusi per dimenticarsi. Non è facile rendersi conto di essere esseri finiti, ma soprattutto di ammetterlo e dirlo a parole.

Accompagna anche i familiari nel loro percorso? In che modo si differenzia l'ascolto che rivolge a loro rispetto a quello rivolto al paziente?
Capita spesso lungo i corridoi o nelle camere dell'Hospice di incontrare i familiari dei pazienti. Anche con loro vale la similitudine della danza: li si accompagna in base al desiderio che hanno di danzare e al ritmo che prediligono. C'è chi piange tutta la propria disperazione e altri che si illudono di riportare a casa il proprio caro, chi si danna per non essersi accorto prima della malattia e chi si abbandona al volere di Dio, chi non lo abbandona mai nemmeno la notte e chi fa una visita saltuaria, chi pensa al funerale e chi non vuole che gli si faccia sapere la prognosi... In quei momenti credo che per entrare nello spazio interiore che l'altro ci offre, ampio o ristretto che sia, occorra sentirsi "liquidi", ossia disposti a prendere la forma dell'acqua per poter assumere ogni volta la forma più opportuna e necessaria allo spazio che l'altro ci concede.

Come affronta con loro il dolore del lutto anticipato, quando la morte è già vicina, ma non ancora arrivata?
Di fronte ad atteggiamenti e comportamenti così differenti da parte dei familiari credo che non ci si possa né imporre né proporre, semmai disporre: essere disposti a corrispondere alle istanze dell'altro infonde il coraggio ai familiari di esprimere quello che pensano, la rabbia che covano, il dolore che li abita, la fatiche che stanno vivendo e quelle a cui andranno incontro. A volte basta un sorriso, una domanda semplice del tipo "Come va oggi?", oppure "E' riuscito a far mangiare qualcosa a suo marito per colazione?" per far spalancare la porta del loro cuore. Altre volte, invece, sono così asserragliati nel loro dolore e angoscia che decido di fare un passo indietro perché percepisco la sacralità della loro sofferenza che reputo inviolabile e inaccessibile.

Come si integra il suo ruolo all'interno dell'équipe sanitaria? Come si costruisce fiducia in questi casi?
L'assistenza spirituale fa parte dell'approccio integrale ai bisogni di cura della persona, che include anche la sfera fisica, psicologica e sociale. A di là della presenza nell'équipe sanitaria di una figura dedicata, l'attenzione alla dimensione spirituale dei pazienti dovrebbe essere presente in tutti gli operatori sanitari e i volontari. Per questa ragione l'avvio del servizio di assistenza spirituale presso l'équipe curante dell'Hospice Mamoli Minetti è stato preceduto da incontri formativi con un'esperta che da anni lavora come consulente spirituale in un ente ospedaliero della Svizzera Italiana. Anche perché non dobbiamo dimenticare che la dimensione spirituale attraversa tutti, operatori compresi, e si attiva profondamente a contatto con la sofferenza e la morte. Trattandosi di una figura nuova che entra nell'équipe di lavoro, la fiducia si costruisce man mano attraverso il lavoro sul campo.

Qual è, secondo lei, il valore della spiritualità all'interno di un approccio realmente multidisciplinare alle cure palliative?
Una malattia fortemente invalidante o una prognosi infausta producono nella vita delle persone e dei loro familiari una discontinuità esistenziale derivante dalla perdita delle condizioni di vita precedenti, acuita anche da una contrazione del tempo a disposizione nel futuro. In questi momenti, che si abbia o meno una visione trascendente dell'esistenza, la persona e i suoi familiari attivano un lavoro di ristrutturazione identitaria nel tentativo di adattarsi alla nuova condizione. Si tratta di un processo in cui si vagliano i valori fondanti dall'esistenza nello sforzo di attribuire un significato alla nuova condizione anche in prospettiva di ciò che potrà accadere, spesso atteso con paura o angoscia. Questo processo spirituale del paziente e della sua famiglia influenza profondamente il grado di consapevolezza e aderenza del paziente alle proposte di cura degli operatori sanitari.

In un hospice multiculturale e interreligioso, come riesce a offrire

un supporto spirituale autentico senza rischiare di imporre una visione personale?
La multiculturalità della società italiana si riproduce anche all'interno dell'hospice dove vengono ricoverati pazienti di varie fedi religiose. Il supporto spirituale è caratterizzato da un approccio laico, da intendersi come non influenzato da dogmi o ideologie rigide, attento a rispettare le diverse convinzioni delle persone mettendo al centro la ragione, il dubbio, il confronto, la pluralità dei punti di vista. Per semplificare, l'assistenza spirituale si preoccupa di far emergere le domande esistenziali delle persone che spesso sono implicite o rimosse attorno ad aspetti quali il senso della vita o della sofferenza, il lascito della propria vita, il senso dell'identità al di là della malattia, la presenza di un "oltre". Chi ha un credo religioso può sentire il bisogno di contattare un ministro della sua tradizione religiosa per dare risposte a queste domande esistenziali. Per altri invece, tra cui coloro che non si riconoscono in alcuna fede religiosa, il supporto spirituale può costituire un sostegno in un eventuale percorso di ricerca individuale per rispondere alle domande esistenziali.

Qual è per lei la differenza tra "spiritualità" e "religione", e come si muove tra queste due dimensioni?
L'European Association for Palliative Care nel 2011 dà della spiritualità la seguente definizione: "Dimensione dell'esperienza umana che si riferisce al modo in cui le persone esprimono il senso e lo scopo della vita, il bisogno di speranza, riconciliazione, amore e connessione con se stessi, gli altri, la natura o il sacro". Secondo questa definizione la spiritualità è una caratteristica di tutti gli esseri umani, un corredo antropologico. La religione, intesa come un insieme organizzato di credenze, riti, simboli, testi sacri e pratiche condivise da una comunità, costituisce invece il modo con cui in un dato periodo storico una collettività risponde alle domande spirituali. Religione e spiritualità di per sé non sono dunque in contrapposizione ma sovrapponibili. E' però esperienza comune che a volte spiritualità e religione non coincidano: accanto a persone molto religiose e nel contempo fortemente spirituali, abbiamo conosciuto persone religiose ma senza alcuna tensione spirituale, così come persone fortemente spirituali senza alcuna appartenenza religiosa. Secondo questo approccio, diventa chiaro come il supporto spirituale non sostituisca l'assistenza religiosa, ma anzi la sostenga o la integri. Può inoltre diventare un'alternativa per tutti coloro che non si riconoscono nelle diverse tradizioni religiose.

Come si prende cura di sé nel quotidiano e quali pratiche o riflessioni le consentono di non farsi sopraffare dal dolore che incontra ogni giorno?
L'equilibrio tra il curarsi e l'essere in grado di curare gli altri è sempre molto precario ma imprescindibile. Personalmente adotto due movimenti apparentemente opposti ma di fatto complementari. Da un lato, cerco il rapporto con gli altri operatori per condividere con loro il carico emotivo prodotto dal dolore e dal mio senso di impotenza. Da solo mi sento troppo esposto al rischio di burnout e di disumanizzazione. Dall'altro lato, pratico un lavoro più personale e introspettivo immergendomi nella natura e cercando di coltivare la meraviglia e la gratitudine delle piccole cose della vita. Per ricollegarmi alla domanda precedente mi viene in mente un'affermazione del matematico inglese Alfred North Whitehead: "Religione: quello che l'individuo fa della propria solitudine". Questa citazione credo si possa arricchire aggiungendo al termine Religione anche quello di Spiritualità: per stare accanto alla spiritualità degli altri devo prestare molta attenzione alla mia, imparando a gestire la solitudine che abita la mia interiorità.

Può raccontarci un momento che ha toccato profondamente il suo cammino personale? Un paziente, un gesto, uno sguardo che le ha fatto capire perché questo lavoro è il suo posto nel mondo?
Ricordo Alfredo, un signore che nella vita aveva fatto il ferroviere, proprio come mio padre, ma essendo molto più giovane di lui non lo aveva conosciuto. Peccato, pensai. Tuttavia il mondo che Alfredo mi raccontava della sua professione mi era così familiare da sembrare di stare accanto a mio padre per i termini utilizzati, le situazioni evocate, gli odori, i luoghi ecc. Aveva un portamento molto signorile e, benché loquace e ben disposto alla narrazione di sé, manteneva sempre un certo riserbo, come se portasse ancora il cappello e la divisa da ferroviere: una sorta di "marchio di fabbrica" che ritrovavo anche in mio padre e tutto questo mi inteneriva. Fare i colloqui con lui era una specie di tuffo nel mio passato e mi ci bagnavo volentieri. Ci davamo rigorosamente del lei finché un giorno mi prese la mano e mi disse: "Senti, diamoci del tu..." e iniziò a parlami di come da un paio di giorni si sentiva confuso, come "se non fossi più io" e suoi ricordi, narrati con maggior fatica, si facevano più rarefatti ma più dolci, come pacificati. Nel letto, con la mia mano che stringeva appoggiata al suo petto, lo osservavo e nella mia testa me lo figuravo nella sua divisa mentre alla stazione tendeva la sua mano per aiutare le persone anziane a salire in carrozza. Quel pomeriggio la mano era la mia e a salire sul treno in arrivo era lui. Morì due giorni dopo, ma il bacio che diede alla mia mano quando ci congedammo lo conservo ancora gelosamente in me.

Volontari in festa per un Natale... più buono

Un'occasione d'incontro, solidarietà e allegria alla Trattoria dell'amica Giuliana

Come ogni anno, l'Associazione Cure Palliative di Bergamo ha organizzato la tradizionale cena di Natale presso l'antica Trattoria D'Ambrosio dell'amica Giuliana, un appuntamento molto atteso da tutti coloro che dedicano tempo ed energia a supportare le cure palliative e il nostro Hospice di Borgo Palazzo.
La serata rappresenta un momento speciale per ritrovarsi, ringraziare i volontari per il loro prezioso contributo e scambiarsi gli auguri di buone feste in un clima di amicizia e condivisione. Tra piatti tipici bergamaschi e il calore dell'accoglienza, non mancheranno sorrisi, racconti ed emozioni, all'insegna dello spirito natalizio che ci unisce.
La tradizione vuole che, al termine della cena, si dia il via all'immancabile lotteria: i "Ricchi premi e cotillons" in palio, renderanno l'evento ancora più divertente e coinvolgeranno tutti i presenti in un'atmosfera giocosa e spensierata.
L'iniziativa, oltre a rafforzare i legami tra i volontari, rappresenta anche un importante momento di raccolta fondi per sostenere le attività dell'associazione nel nuovo anno. Un brindisi finale suggellerà la serata, con l'augurio che il Natale porti a tutti serenità e nuove energie per continuare a donare tempo e cuore alle cure palliative.

I due grandi cuori dell'Associazione Cure Palliative

A disposizione di pazienti, familiari, operatori e volontari le "nostre" segretarie operano con discrezione e professionalità

Sonia Spreafico

Nel cuore operativo dell'Associazione Cure Palliative, due figure preziose garantiscono ogni giorno empatia, ordine e dedizione: sono Barbara e Marisa, le segretarie. Da anni, con discrezione e professionalità, rappresentano un punto di riferimento fondamentale per pazienti, familiari, operatori e volontari.
Barbara e Marisa non sono semplicemente delle segretarie. Chiunque sia entrato in contatto con l'Associazione sa quanto il loro lavoro vada ben oltre la gestione delle telefonate, degli appuntamenti e della documentazione. Esse sono il primo sorriso che accoglie chi entra, la voce gentile che risponde al telefono, le orecchie attente di chi sa ascoltare anche quando le parole fanno fatica a uscire.
In un contesto delicato come quello delle cure palliative, dove ogni dettaglio può fare la differenza, la loro presenza rappresenta una garanzia di umanità. Barbara ha un dono naturale per l'organizzazione: precisa, attenta, capace di anticipare i bisogni e trovare sempre una soluzione ai problemi. Marisa, con la sua calma e sensibilità, è capace di creare un ambiente accogliente anche nei momenti più difficili.
Sono loro che tengono insieme i puzzle quotidiani della nostra Associazione, gestendo con pazienza pratiche amministrative, richieste dei medici, necessità dei volontari; si occupano dell'organizzazione di eventi, serate benefiche e tanto altro, ma soprattutto dei bisogni di chi si affida ai nostri servizi in momenti particolarmente fragili della vita.
Barbara e Marisa portano nel loro lavoro una componente umana fondamentale. In un ambito dove spesso ci si confronta con la sofferenza e la vulnerabilità, la loro capacità di interagire con tatto e rispetto con ogni persona è un valore inestimabile; esse non si limitano a "fare il loro dovere": ascoltano, accompagnano, consolano.
Le famiglie, i pazienti e i volontari sanno di poter contare sulle segretarie ACP non solo per risolvere una questione pratica, ma anche per un momento di condivisione, una parola gentile, un piccolo gesto che fa sentire meno soli.
L'Associazione Cure Palliative è fatta di tanti professionisti e volontari straordinari, ma Barbara e Marisa ne rappresentano l'anima silenziosa e operosa. Il loro impegno quotidiano contribuisce a creare un ambiente sereno e funzionale, dove il prendersi cura è un valore condiviso e vissuto in ogni gesto.
Senza dimenticare che per le nostre segretarie l'impegno in ACP non si ferma alla porta dell'ufficio di segreteria: entrambe custodiscono un ruolo altrettanto importante, quello di madri e mogli.

Le loro giornate sono una danza continua: la mattina le corse in ufficio, il disbrigo delle pratiche, rispondere al telefono, organizzare gli eventi, prendersi cura dei volontari, seguire l'Hospice e poi ci sono le esigenze familiari; infine, c'è il ritorno a casa, con le mille necessità che solo chi ha famiglia e cresce figli conosce. E, ancora, spesso la sera altri impegni associativi se ci sono eventi, manifestazioni, incontri informativi.
È bene che i lettori di "Verso sera" conoscano i volti, le persone che fanno girare le ruote di questa meravigliosa macchina che si chiama Associazione cure palliative di Bergamo e di quell'inestimabile bene che è l'Hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti. Ogni figura che qui opera assume un grande valore, insieme con le responsabilità che decide di sposare.
A tutti loro e, in particolare a Barbara e Marisa, va un grazie speciale. Per la dedizione, la discrezione, la professionalità e soprattutto per l'umanità che infondono ogni giorno nel loro lavoro. Perché, anche se spesso restano dietro le quinte, sono proprio persone come Barbara e Marisa a fare la vera differenza tra un lavoro portato avanti in modo rutinario oppure con passione e grande umanità.

Il bello della nostra gioventù raccontato nel nuovo calendario 2026

Una al mese, si susseguono le suggestive immagini raccolte dal gruppo di volontari capitanato da Bertocchi

È uscito il nuovo Càlendare bergamasch 2026 dedicato a "Ol bèl de la nòsta zoentü", un viaggio lungo dodici mesi dentro emozionanti fotografie che ritraggono il "come eravamo" e regalano delle suggestive immagini in bianco e nero della mejo gioventù. Ancora una volta, il gruppo di volontari, capitanato dal signor Amadio Bertocchi ha colto nel segno.
Facciamo un caloroso appello ai nostri lettori: comprate il Càlendare, diffondetelo: è bello, stimolante, ci parla attraverso le immagini della nostra vita, quella forse più spensierata, la gioventù. Sono immagini preziose, raccolte con dedizione e amore.
I fondi raccolti saranno donati, come sempre, alla nostra Associazione cure palliative e all'Hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti.
Ringraziamo con tutto il cuore il gruppo di amici del Càlendare per la dedizione, la generosità e il desiderio di fare del bene, consapevoli che fare del bene ...fa bene.

LA VOCE DEI VOLONTARI

Ho riscoperto il valore del tempo come dono da abitare con pienezza

Siamo come ponti silenziosi che uniscono paziente, famiglia e personale sanitario

Castigliano Licini

Essere volontario in cure palliative significa entrare in punta di piedi in uno dei momenti più delicati della vita: quello della fragilità e della sofferenza. È un servizio che va oltre il semplice aiuto pratico: è una presenza umana, empatica, capace di offrire ascolto, conforto e dignità. In un contesto in cui spesso le parole non bastano, il volontario diventa un ponte silenzioso tra il paziente, la famiglia e il personale sanitario. La sua forza sta nella capacità di esserci senza invadere, di sostenere senza sostituirsi, di accompagnare senza dirigere.

Dopo 20 anni, vissuti nel mondo delle cure palliative, la vita non si guarda più con gli stessi occhi di "prima". Si impara a dare valore all'essenziale: un gesto, una parola, il silenzio. Si comprende che il tempo è un dono, non una certezza, e che ogni momento può essere pieno di significato, anche nella fragilità. Le priorità cambiano: ciò che prima sembrava urgente perde importanza, mentre diventano centrali la presenza, l'ascolto, la gratitudine. Accompagnare chi è alla fine del proprio cammino insegna a vivere con più consapevolezza e, paradossalmente, più speranza. E forse, in fondo, tutto questo lo sappiamo già. Sappiamo che il volontariato, in qualunque forma venga vissuto, ha il potere di arricchire profondamente: ci trasforma, ci rende più liberi. Libera il nostro tempo da ciò che è superfluo e ci restituisce a ciò che conta davvero. E ci cambia, perché ci mette in contatto con l'umanità più autentica, vera, quella che si incontra solo quando si dona senza aspettarsi nulla in cambio. A volte basta davvero poco: semplicemente uscire dal nostro piccolo mondo fatto di abitudini e sicurezze e decidere di metterci a disposizione degli altri, aprirsi, fare spazio, scegliere di esserci. E in quel momento qualcosa cambia anche dentro di noi, anche dentro di me.

Da quando ho iniziato questo percorso, la mia quotidianità ha preso un ritmo diverso. Ho imparato a fermarmi, a respirare, a osservare con più attenzione ciò che mi circonda. Le giornate non sono più una corsa contro il tempo, ma un'occasione per riflettere su ciò che conta davvero. Ho avuto la possibilità di ripensare a momenti vissuti, a scelte non fatte, a parole non dette. E questo mi ha portato a cambiare. Ho iniziato a dare spazio a ciò che avevo trascurato: relazioni, emozioni, piccoli gesti. Il volontariato nelle cure palliative mi ha insegnato che non è mai troppo tardi per essere presenti, per chiedere scusa, per amare meglio. Ogni incontro mi ha lasciato qualcosa e oggi sento di vivere con più consapevolezza, con più gratitudine. È come se avessi riscoperto il valore del tempo, non come qualcosa da riempire, ma da abitare con pienezza.

Una città in cammino alla Strabergamo 2025

Sport, solidarietà e attenzione al prossimo le caratteristiche della °47 edizione dell'evento

Un sabato di festa ha accolto la 47ª edizione della StraBergamo, marcia non competitiva che ha animato il centro cittadino di Bergamo e Città Alta. I partecipanti sono stati oltre 15 mila, numerose e varie le attività e la presenza di molte associazioni hanno regalato importanti momenti di condivisione.
Fin dalle 10,00 di sabato 13 settembre piazza Matteotti e le aree limitrofe hanno ospitato il "Villaggio StraBergamo" con un ricco programma di intrattenimento e di iniziative per le famiglie: giochi gonfiabili, trucchi per i bimbi, calciobalilla, divertimenti per i più piccoli. Inoltre, erano a disposizione corner per la divulgazione di discipline come frisbee, pattinaggio, scherma, danza ritmica, balli country e tanto altro. La fornitura dei numerosi gadget e il finanziamento delle attività sono stati offerti dagli sponsor e dai partner; tra i partner dell'evento c'era la nostra Associazione Cure Palliative, presente con lo stand informativo, presidiato dai nostri cari volontari. Numerosa la partecipazione di altre associazioni locali con banchetti, stand informativi che, con la loro presenza, hanno contribuito all'animazione del Villaggio e evidenziato la natura solidaristica dell'evento.
La mattina della domenica la StraBergamo è iniziata con la celebrazione della Messa all'aperto in piazza Vittorio Veneto, momento simbolico che ha preceduto l'apertura ufficiale avvenuta alle 7,30 con il taglio del nastro. Le autorità cittadine hanno così dato il via alla "marcia solidale", che si è snodata come un lunghissimo serpentone lungo le vie storiche della città, scorci panoramici da togliere il fiato per la loro bellezza, salite e scalinate di grande suggestione.
I percorsi proposti erano quattro: 6, 10, 15 e 19 km con partenza libera tra le 7,30 e le 9,00, così da consentire a ciascuno di scegliere l'itinerario più adatto al proprio ritmo ed esigenze. Durante il cammino e la corsa i partecipanti hanno potuto usufruire di punti di ristoro dislocati lungo il tracciato, per reintegrare le energie e idratarsi.
L'edizione 2025 della StraBergamo ha confermato di essere un evento atteso e molto apprezzato dalla cittadinanza anche per la sua forte vocazione solidale: quest'anno parte del ricavato delle iscrizioni sarà devoluto all'Associazione Cure Palliative di Bergamo, partner ufficiale dell'evento, in riconoscimento dell'importanza della nostra azione nel territorio bergamasco.
Durante la manifestazione, si è svolta la premiazione dei gruppi partecipanti: scuole, aziende e gruppi informali che hanno deciso di camminare e marciare insieme per sostenere e sottolineare l'importante messaggio di solidarietà dell'evento.
A premiare i gruppi sono stati l'organizzatore Massimiliano Pezzoni, Aurora Minetti e Nazzareno Angeli, Presidente e volontario e membro del Comitato direttivo dell'Associazione Cure Palliative. Prima della consegna dei riconoscimenti, la dott. Aurora Minetti ha fatto un breve ma toccante discorso al pubblico presente: "La nostra presenza qui oggi è un modo per ringraziare la città e tutti voi che, con la vostra partecipazione, ci aiutate a sostenere e diffondere la cultura delle cure palliative. I nostri volontari operano ogni giorno con impegno e delicatezza accanto a chi affronta momenti difficili, offrendo ascolto, presenza, conforto. Non si tratta solo di assistenza medica, ma di umanità, di relazione, di accompagnamento nel rispetto della dignità della persona. Ogni passo che avete fatto oggi è un gesto concreto che dà valore al nostro operato e a quello di tanti volontari silenziosi ma fondamentali."
Il ringraziamento da parte dell'or-

ganizzazione è stato poi esteso a tutti i gruppi che hanno preso parte alla StraBergamo, sottolineando l'importanza della collaborazione tra cittadini, associazioni e istituzioni per costruire una comunità più solidale e attenta ai bisogni "degli altri".
La solidarietà è stata quindi un filo conduttore: sport, benessere e attenzione al prossimo si sono indissolubilmente intrecciati nel percorso della manifestazione.

Associazione Cure Palliative ODV-ETS

Le nostre attività

Con una piccola donazione renderai possibile promuovere maggiore contatto e vicinanza nelle relazioni tra il malato e i suoi famigliari. Con poco possiamo donare più vita ai giorni:

Massaggi
Un'ora di massaggi e altre attività diversionali € 15,00

Musicoterapia
Un'ora di musicoterapia € 25,00

Pet Therapy
Un'ora di pet therapy € 30,00

BPER Banca
iban IT 49 X 05387 11101 000042425845

L'approccio alle Cure palliative: rimane molto lavoro da fare

Al Convegno "Insieme si può. Insieme funziona" ampia analisi dell'assistenza domiciliare e in hospice in Bergamasca

Sono state oltre 5mila, nel 2024, le persone che in Bergamasca hanno beneficiato di cure palliative. "3.700 le persone prese in carico dalle unità di cure palliative domiciliari e 1.400 i ricoveri in hospice. La copertura del territorio non è omogenea: le differenze sono legate alla storicità dei servizi, ma anche a elementi epidemiologici e all'approccio culturale". Questi i dati forniti da Alberto Zucchi, direttore del Servizio epidemiologico aziendale Ats Bergamo, al Convegno organizzato da "Insieme si può. Insieme funziona", che si è tenuto in città nel settembre scorso. L'intervento di Lucia De Ponti, presidente della Lilt Bergamo e moderatrice dell'incontro, si è invece diffuso sulla necessità, ancora molto forte, di diffondere e divulgare la conoscenza oltre a raccontare quanto è stato fatto".
È quindi intervenuto Castigliano Licini, membro del Comitato Direttivo di A.C.P. "Le cure palliative sono una forma attiva e globale di assistenza e abbracciano una sofferenza non solo fisica ma emotiva, sociale e spirituale. È fondamentale una presa in carico precoce e ribadire che le cure palliative non si limitano al cancro, ma devono poter abbracciare anche altre patologie".
Maria Grazia Capello, volontaria Lilt, ha sottolineato l'importanza di "aiutare i familiari nella gestione e nella comprensione del quotidiano".
Melania Cappuccio, medico di medicina generale e presidente della sezione bergamasca dell'Aidm, ha evidenziato la necessità oggi di avere una visione ampia, olistica della medicina e le cure palliative occupandosi della persona nella sua globalità, rispondono a questa cultura anche esprimendo vicinanza alla famiglia del malato".
Simona Travellini, psicologa e psicoterapeuta dell'Asst Papa Giovanni, ha posti l'accento su: "la psicologia come elemento centrale nelle cure palliative, strumento indispensabile nel dare risposte appropriate, giacché "non possiamo promettere di eliminare la sofferenza, ma possiamo renderla affrontabile".
Erika Gotti e Giada Zanotti, studentesse del Liceo Federici di Trescore (è stato creato anche un podcast sull'argomento), hanno portato la loro preziosa testimonianza, frutto del percorso di conoscenza delle cure palliative e, in sintesi, hanno detto che le cure palliative non devono essere considerate un tabù poiché fanno parte della vita e che "tutti noi siamo stati o siamo in qualche modo coinvolti."

CON POCO
POSSIAMO DONARE
PIÙ VITA AI GIORNI

PET THERAPY 1h — 30€

Il massaggio in Hospice: un tocco di benessere per corpo, mente ed emozioni

Ogni movimento è un sussurro, ogni pressione un abbraccio, ogni tocco un invito alla pace

Maria Paola Zinetti

Sono donne e uomini, di ogni età e paese; c'è chi è abituato a ricevere massaggi e chi arriva in Hospice e prova l'esperienza per la prima volta. C'è chi, durante la coccola, chiude semplicemente gli occhi e con la mente vola altrove, c'è chi si addormenta, c'è chi ride, chi si commuove, chi parla, chi preferisce restare in silenzio ad ascoltare la musica rilassante e immaginare le dita che scorrono sul proprio corpo. Alla fine di ogni esperienza di contatto e carezza tutti mostrano uno stato di profondo benessere, che può essere di distensione, leggerezza e tranquillità, oppure di ricarica di energia e di tono muscolare.

Da più di 20 anni i massaggi rientrano tra le numerose attività gratuite proposte ai nostri ospiti. Non si tratta di fisioterapia o di ginnastica passiva, ma di un tocco "magico" capace di promuovere un senso di pace interiore, un aiuto concreto per drenare, sciogliere le tensioni muscolari, favorire la circolazione, stimolare la diuresi o l'intestino. Un perfetto mix che porta il paziente in uno stato di equilibrio fisico e psicologico, mentale ed emozionale in armonia con l'ambiente che ci circonda.
Grazie al costante confronto con i sanitari, ogni giorno personalizziamo i trattamenti in base alle necessità, possibilità e desideri dei pazienti. Con attenzione e sensibilità possiamo alternare tecniche delicate e avvolgenti come lo sfioramento, a manualità drenanti, tonificanti e stimolanti come l'impastamento e la percussione. Ci dedichiamo alle gambe, alle braccia, alle mani, al viso e qualche volta anche alla schiena ma, soprattutto, ai piedi. Alcuni volontari sono specializzati proprio in riflessologia plantare: utilizzando tecniche antiche, perfezionate nel corso dei millenni dalle tradizioni orientali. Ci dedichiamo a determinate zone dei piedi a cui corrispondono precisi organi: articolazioni, ghiandole, strutture nervose e ossee e attraverso la pressione e il massaggio di specifici punti gli effetti benefici si propagano su tutto il corpo.

L'olio di mandorle, perfetto per ammorbidire la pelle, viene miscelato con selezionati oli essenziali che agiscono su emozioni e ricordi. L'olfatto, infatti, è l'unico senso "senza filtri" che porta la mente in spazi inconsci. Si può scegliere l'olio alla lavanda (con proprietà sedative, antidepressive, lenitive, antinfiammatorie e calmanti), oppure quello agli agrumi (efficace contro ansia, stress e tensione), o alla menta (la sua azione eccitante sul sistema nervoso centrale riduce la sensazione di affaticamento e aumenta la concentrazione e la reattività).

Le musiche rilassanti, con cui accompagnamo il tempo di questa cura alternativa, creano un'atmosfera ideale per far danzare le mani che si muovono con una vivace alternanza di leggerezza e intensità e il corpo scivola in uno stato di abbandono totale.
Nel 2024 abbiamo donato 514 massaggi. Siamo 10 volontari-massaggiatori che in Hospice copriamo 6 giorni a settimana per un totale di 24 ore. La media mensile di questi primi mesi del 2025 è di 45 trattamenti. Noi non operiamo solo in struttura: è molto apprezzata anche la proposta di massaggi a domicilio per pazienti non ricoverati che ricevono cure palliative a casa. In questo caso, si crea un rapporto speciale nel proprio ambiente di vita quotidiano non solo con chi viene massaggiato ma anche con la famiglia che lo assiste e vive al suo fianco. Attualmente sono due le persone in trattamento.

Un supporto fondamentale al nostro lavoro ci viene offerto dal registro: un insieme di schede, una per ogni paziente, che leggiamo prima di iniziare il massaggio; al termine, le compiliamo con tutte le informazioni ricevute dai sanitari, le manualità effettuate e che cosa abbiamo notato prima e dopo l'incontro.

Siamo costantemente formati e aggiornati grazie ai corsi finanziati dall'Associazione Cure Palliative per poter migliorare la tecnica, ma soprattutto per entrare in empatia con i pazienti e far danzare le dita non solo sul corpo, ma direttamente sulla loro anima perché ogni tocco è una carezza all'anima, un linguaggio silenzioso che parla di cura, comprensione e umanità.

Numerosa partecipazione alla 18^ Cena degli Amici del cuore

Grande la soddisfazione degli organizzatori per l'ottima riuscita della serata a Torre Boldone

Sonia Spreafico

Una serata di convivialità, solidarietà e partecipazione quella che si è svolta il 5 agosto scorso a Torre Boldone alla "Cena con gli Amici del cuore", organizzata con passione e dedizione dai volontari dall'Associazione Amici del Cuore. L'Associazione, apartitica, apolitica e senza fini di lucro, è animata da volontari che operano gratuitamente per solidarietà sociale. Gli obiettivi principali sono la sensibilizzazione della ricerca sulle malattie cardiovascolari, il sostegno alle famiglie con bambini cardiopatici, l'organizzazione di eventi per la raccolta fondi da donare a persone affette da gravi fragilità, famiglie in difficoltà sia in Italia che all'estero. Non solo, ma sostiene molte altre associazioni sul territorio, quali la nostra Associazione Cure Palliative.
La "Cena" è l'evento annuale più importante, organizzato ogni estate ormai da 18 anni e si svolge per una decina di giorni nel campo sportivo-comunitario di Torre Boldone. All'interno dell'area sono organizzati una serie di stand, tra cui la piadineria, il bar e quello gastronomico che propone una cucina conviviale realizzata in diretta dai volontari. Il menu proposto è sempre molto ricco, gustoso, vario e in grado di soddisfare ogni palato. Inoltre, musica dal vivo, balli, tombolate, lotterie, intrattenimenti per bambini hanno reso ancora più vivace a serata.

L'evento quest'anno ha avuto una grande partecipazione della comunità locale e, come di consueto, una sessantina di volontari della nostra Associazione si sono dati appuntamento per condividere un momento speciale all'insegna dell'amicizia, del buon cibo e della solidarietà. Il clima sereno e coinvolgente ha trasformato la serata in una vera festa popolare, animata da sorrisi, musica e momenti di profonda umanità. Inoltre, durante la serata si è svolto un breve incontro con il dottor Mazzoleni, responsabile scientifico e coordinatore delle attività mediche dell'Associazione Cuore Batticuore: è stato un esempio significativo di come si possa intervenire sul territorio non solo per curare, ma informare, prevenire, sostenere.
La "Cena a Torre Boldone" si conferma così un appuntamento atteso e sentito: non è un momento di solo ristoro, ma un'occasione per riscoprire il valore della comunità, di sane tradizioni ed è capace ogni anno di coinvolgere sempre più persone unendo il piacere dello stare insieme a una causa di grande generosità.
Il nostro incontro con i nostri "amici del cuore" non si ferma qui: infatti, ogni anno nel mese di Ottobre, essi organizzano la consegna pubblica delle donazioni raccolte e destinate a sostenere diversi progetti di solidarietà. La cerimonia si svolge nel cinema parrocchiale di Torre Boldone, dove il pubblico può assistere anche a una rappresentazione teatrale in dialetto. Tra le realtà beneficiarie delle donazioni figura anche l'Associazione Cure Palliative contribuendo così a sostenere la nostra attività, tanto delicata quanto preziosa.

L'incontro del mese di Ottobre rappresenta la giornata più significativa per ogni volontario: quella in cui il tempo, l'impegno e la passione dedicati alle iniziative trovano piena realizzazione: ma questo non è un traguardo, bensì un nuovo inizio, un'occasione cioè per rinnovare entusiasmo e determinazione nel continuare a fare del bene.

Cosa faremo

Ottobre

Sabato 25 ore 08.00 - 14.00	**Le cure palliative in RSA** Convegno	Via Autostrada, 82 Bergamo (solo per medici)
Sabato 25 ore 20.45	**Amici del cuore** Serata della Solidarietà con Concerto del Coro Alpini Valcavallina e distribuzione delle donazioni raccolte	Auditorium Cineteatro Sala Gamma Via S. Margherita, 2 Torre Boldone

Novembre

Sabato 8 ore 09.00 - 17.00	Convegno **25° anniversario degli Hospice**, Hospice Kika Mamoli e Arnaldo Minetti - Hospice Palazzolo	Auditorium Piazza Libertà Bergamo
Giovedì 20 venerdì 21 sabato 22	**XXXII Congresso nazionale SICP** "Evoluzione delle reti per il rinnovamento del sistema sanitario nazionale"	Hotel Mediterraneo Riccione
Sabato 29 ore 16.00	**Messa di San Martino**	Chiesetta in Borgo Palazzo Seguirà un rinfresco in Hospice (saletta)
Sabato 29 ore 22.00	**Serata solidale Festa bikers**, con donazione fondi raccolti durante il raduno agostano	Cologno al Serio

Dicembre

Mercoledì 3 e mercoledì 17 dalle 9.00 alle 12.00	**Street gazebo A.C.P.**	Ospedale Papa Giovanni XXIII, Bergamo
Mercoledì 10 ore 20.00	**Cena di Natale dell'Associazione**	Trattoria D'Ambrosio, da Giuliana Via Broseta 58, Bergamo
Domenica 14 ore 07.00	Camminata Associazione Cure Palliative "Bergamo ha un cuore grande".	

Gennaio

Sabato 31 ore 20.30	**Commedia teatrale dialettale** della "Compagnia del Sottoscala"	Teatro Modernissimo Piazza Libertà, Nembro

Insieme possiamo rafforzare la rete delle cure palliative

BPER Banca
IBAN IT 49 X 05387 11101 000042425845

Lasciti testamentari
segreteria@associazionecurepalliative.it

Per ogni donazione indicate nella causale i vostri dati (nome, cognome, indirizzo e codice fiscale) al fine di emettere ricevuta di donazione.

Sostieni l'Associazione Cure Palliative ODV-ETS

Associazione Cure Palliative ODV-ETS
Padiglione 16E - Via Borgo Palazzo, 130 - 24125 Bergamo
Riferimenti Hospice: Tel. 035/2676580 - 035/2676594 (degenza) - hospice.segreteria@asst-pg23.it
Orari Segreteria ACP: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00
Tel.035/2676599 - E-mail segreteria@associazionecurepalliative.it - Pec: segreteria.acp@pec.it
www.associazionecurepalliative.it
Associazione Cure Palliative ODV-ETS @ACP_Bergamo associazionecurepalliative