

Il volontariato può cambiare la vita

Testimonianze di volontari File attivi nell'assistenza alle persone malate e alle loro famiglie, nel supporto al lutto, nella raccolta fondi

INTRODUZIONE A CURA DI LIVIA SANMINIATELLI BRANCA, PRESIDENTE DI FILE

Lil volontariato può cambiare la vita, titolo azzeccato per questo numero del Notiziario: chi sceglie di donare il proprio tempo a File può farlo per motivi diversi ma, come disse una volta una nostra volontaria, "a File forse si arriva per caso ma poi si rimane per scelta". Niente di più vero.

La prima volta che Donatella mi chiese di prendere in mano le redini di File, dopo di lei, mi venne da sorridere e le dissi "assolutamente no!". E invece eccomi qua, da tre anni presidente e volontaria di File, una circostanza inaspettata che, sotto molti aspetti, mi ha davvero cambiato la vita.

Mi sono legata a File nel 2009, quando

Donatella mi chiese di entrare a far parte dei volontari del comitato organizzatore degli eventi di raccolta fondi e, successivamente, del Consiglio di Amministrazione: allora non potevo sapere che mi sarei trovata a succedere a questo "capitano coraggioso" nella sua "battaglia contro il dolore inutile", uno dei primi slogan della Fondazione.

Ho trovato il mio posto in questo "mondo nuovo", accanto a persone speciali, i volontari di File, che hanno scelto di donare il loro tempo a supporto di una missione importante.

L'assistenza e l'accompagnamento in Cure Palliative è certamente la loro attività prevalente, che si svolge soprattutto negli

Hospice e a domicilio, con un ruolo nella relazione di aiuto alla persona malata e alla famiglia che è unico e insostituibile.

Ma ci sono altri due gruppi di volontari impegnati in attività importantissime per File: i volontari facilitatori attivi nel supporto al lutto, che donano le loro preziose competenze all'interno dei nostri Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, agevolando la condivisione delle esperienze tra i partecipanti; e i volontari attivi nella raccolta fondi, un aiuto indispensabile per l'organizzazione dei nostri eventi ed iniziative.

— Segue a pagina 2

In un paese, il nostro, che riconosce le risorse di una cittadinanza attiva e solidale, anche File non può fare a meno di abbracciare questo filone di pensiero. Guardare al futuro, infatti, significa anche riconoscere il valore del volontariato, un capitale umano di fondamentale importanza.

Ma andiamo a conoscere l'asse portante della nostra fondazione, i volontari. Chi sono? Perché hanno scelto questo percorso? Perché si sono uniti a File?

Sotto, le testimonianze di una piccola rappresentanza dei molti volontari che fanno parte di File. Buona lettura!

Qual è il vero valore del volontariato?

Martedì 5 Dicembre 2023 si celebra la 38ª Giornata internazionale del volontariato, indetta dall'Onu. In Toscana sono ben 27.000 le organizzazioni di volontariato, con una presenza attiva di circa 500.000 volontari, tra le più alte in Italia.

Un grande numero che dimostra grande valore. Ma qual è il vero valore del volontariato? Non è da ricercare solo nei servizi che attiva o nei progetti che realizza: sta soprattutto nelle relazioni che crea, in quei rapporti che possono davvero cambiare la vita delle persone perché aiutano a liberarsi dalla solitudine consentendo di ritrovare serenità, anche nelle situazioni più difficili. Il volontariato vive dove nascono i nuovi bisogni.

Come File, il nostro impegno si conferma, giorno dopo giorno, anno dopo anno, nel contribuire a promuovere comunità sensibili e solidali, sostenendo il volontariato e i volontari, quelle persone speciali senza le quali non potremmo esistere come organizzazione. A tutti voi, cari volontari, va il nostro "grazie" più sincero.

Antonio, volontario in assistenza

Mi chiamo Antonio, sono volontario File presso l'Hospice di Prato da circa sette anni. Venni a sapere del corso per volontari in Cure Palliative organizzato da File e vi partecipai perché gli argomenti trattati mi interessavano e stuzzicavano, in qualche modo, la mia voglia di esplorare un mondo, fino ad allora, conosciuto solamente per sentito dire. Ho sempre avuto una naturale predisposizione all'ascolto e, pertanto, mi sono trovato subito a mio agio.

Passare del tempo accanto a persone che soffrono ti insegna a dare più valore alle cose importanti e che riteniamo, a torto, scontate. Inoltre, quando esco dall'Hospice, mi rendo conto di quanto sono fortunato, cosa che prima non percepivo.

Ciò che mi ha spinto a fare il volontario in Hospice è la voglia di fare del bene, il desiderio di aiutare gli altri; ma vorrei soffermarmi sul fatto che, a mio avviso, noi facciamo sì del bene agli altri ma facciamo principalmente del bene a noi stessi perché, specialmente nel mio caso, questo percorso mi ha portato a conoscere più in profondità il lato umano delle persone, mi ha portato ad affrontare con loro argomenti intimi e profondi sul senso della vita. A volte lascio anch'io trasparire le mie fragilità.

Essere volontario mi ha sensibilmente cambiato: mi commuovo facilmente e mi rapporto anche con amici e conoscenti affrontando temi intimi, cosa che prima non mi sarei mai sognato di fare; anche nel mio rapporto di coppia il dialogo si è ampliato, tanto che mia moglie un giorno mi ha detto che ha scoperto in me una personalità che prima non conosceva e ne è rimasta favorevolmente meravigliata.



«Questo percorso mi ha portato a conoscere più in profondità il lato umano delle persone, ad affrontare argomenti intimi e profondi sul senso della vita».



«Essere utile nella raccolta fondi mi fa stare bene, mi fa sentire parte di una grande famiglia, la famiglia File, alla quale devo molto».

Laura, volontaria nella raccolta fondi (... ma non solo!)

Ho iniziato a fare la volontaria per la raccolta fondi una quindicina d'anni fa, chiamata da un'amica. A Palazzo Corsini, il Mercato Nataleperfile si svolgeva solo nella prima stanza e, a me, avevano assegnato un banco con oggetti donati. Era la prima volta che vendevo qualcosa ed ero un po' imbranata! Negli anni ho fatto un po' di tutto: fiocchi per i panettoni, supporto ai banchi di bigiotteria, di cupcakes, servizio al buffet e caffetteria. Con il tempo, il Mercato Nataleperfile è cresciuto e, con esso, è cresciuto moltissimo il reparto Vintage, di cui mi occupo da qualche anno insieme a uno splendido gruppo di volontarie che sono diventate amiche preziose.

Nel 2014 ho voluto partecipare al corso per diventare volontaria in Hospice ed è stata un'esperienza determinante per la mia crescita personale. Ho prestato servizio in Hospice a Torregalli fino all'arrivo del Covid. In quel periodo, non potendo avere contatti con i pazienti, molti di noi volontari si sono occupati di consegnare o ritirare i farmaci direttamente nelle case degli assistiti, con tutte le precauzioni che richiedeva la situazione. Ho conosciuto tante persone meravigliose che mi hanno regalato le confidenze di una parte dolorosa della loro vita e tutto questo mi ha aiutato tantissimo ad affrontare con coraggio, consapevolezza e amore la malattia di mia madre.

Ho sospeso il mio servizio in Hospice ma, poter continuare ad essere utile nella raccolta fondi, mi fa stare bene, mi fa ancora sentire parte di una grande famiglia, la famiglia File, alla quale devo molto.



Claudia, volontaria nel supporto al lutto

Ho incontrato File nel 2007 a Roma, ad un convegno nazionale dei gruppi di auto mutuo aiuto per il sostegno al lutto. Era morto da pochi anni mio figlio ed io, vivendo un profondo smarrimento per questa perdita, stavo guardandomi intorno per individuare una direzione verso cui andare, cercavo qualcosa che potesse dare un nuovo significato alla mia vita, un nuovo equilibrio che includesse il mio dolore.

Ho fatto il corso per volontari a File e, quando poi nel 2008 Mariella Orsi propose di iniziare il primo **gruppo di auto mutuo aiuto di per il sostegno al lutto, ho sentito che era quello che io desideravo fare, anche se dubitavo di essere all'altezza.** Allora, pensavo che essere facilitatore significasse "fare": essere quella che aiuta, che consola, che deve avere delle risposte.

Ho imparato, col tempo, che essere facilitatore in un gruppo di auto mutuo aiuto significa, anzitutto, avere fiducia che in ognuno c'è un sapere profondo che l'aiuta, che gli mostra la sua strada da percorrere.

D'altronde, è proprio questa la visione rivoluzionaria delle Cure Palliative: l'unico competente delle proprie esperienze di malattia, di sofferenza di perdita è la persona stessa. Solo lei è competente della propria morte, del proprio lutto.

Allora, **il compito del facilitatore diventa principalmente quello di creare un clima accogliente e gentile dove i partecipanti al gruppo si possono sentire accolti e non giudicati, dove possono sentirsi ascoltati e liberi di esprimere il loro dolore,** condividere le loro storie, dare il benvenuto anche alle contraddizioni ed esplorare il loro sapere profondo, ritrovare le loro risorse. L'insegnamento fondamentale per me è stato quello di imparare meglio (spero) ad ascoltare attentamente le parole ed i silenzi senza giudicare, senza interpretare, a volte senza comprendere e scoprire che questo ascolto "nudo" è, probabilmente, il modo più "semplice" e più profondo per "stare" con gli altri.

In questi 16 anni, ho accompagnato tanti gruppi e incontrato tante persone e, da ognuna di queste persone, ho ricevuto in dono un pezzetto della loro storia, della loro vita che mi ha arricchito, che ha dilatato il mio sguardo e il mio cuore.

Cristina, volontaria in assistenza

Sono entrata in contatto con il mondo delle Cure Palliative nel 2016, quando il nostro medico di famiglia ha attivato l'assistenza domiciliare per mio marito Gianluca, affetto da una malattia inguaribile. Fu preso in carico dalle équipes di File per poi, successivamente, essere trasferito all'Hospice di San Felice a Ema, quando la situazione era diventata di difficile gestione a casa. Ho così conosciuto tutti i fantastici operatori sanitari e volontari di File: mai potrò dimenticare quanto mi hanno aiutata.

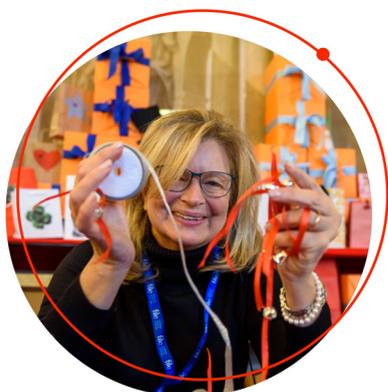
Questo mi ha aperto un mondo, fino a quel momento a me sconosciuto, ma che è stato determinante nella mia scelta di fare volontariato. Svolgere l'attività di volontaria consiste nel supportare soprattutto ascoltando, le famiglie, quando si trovano ad affrontare la parte finale della malattia dei loro cari. Qualche volta ci si può anche trovare a collaborare con il personale nelle piccole necessità di sollievo con i malati, far loro compagnia o, dove possibile, un po' di conversazione. L'importante è entrare in punta di piedi e solo se si capisce che viene gradita la presenza. Tutti raccontano la loro vita, il loro vissuto, con estrema semplicità. **Anche stare in silenzio, ma non da soli, può essere un aiuto.**

Ho avuto la fortuna di vivere esperienze bellissime durante lo svolgimento del mio turno in Hospice, di varia natura, con i pazienti o i loro famigliari. Quella più recente e che più mi ha emozionata è sicuramente l'aver partecipato, in veste di testimone, ruolo mai svolto nella mia vita, con una mia collega, al matrimonio di un paziente con la sua compagna. Una giornata indimenticabile, iniziata come al solito e che nessuna delle due immaginava potesse avere uno svolgimento così stupefacente. Pur nella drammaticità della situazione, riuscire, con la partecipazione e professionalità del personale tutto dell'Hospice, a coronare il sogno di questa coppia fantastica. Ed è stato meraviglioso, una grande grande corsa contro il tempo, una cerimonia intimissima dove si respirava, nonostante tutto, gioia pura, organizzata nel giro di quattro ore e festeggiata con un piccolo rinfresco e brindisi finale. L'abbraccio della sposa, quando ci siamo salutate, rimarrà per sempre nel mio cuore.

A coloro che vogliono diventare volontari dico che, nonostante le emozioni, a volte dolorose, che si incontrano e la tanta energia da impiegare, **è una grandissima esperienza, per me una forma di arricchimento personale importante da cui ho tratto tanta forza,** oltre ad essere indispensabile a livello sociale. Da intraprendere con serietà e consapevolezza.



«Ho avuto la grande fortuna di vivere esperienze bellissime durante lo svolgimento del mio turno in Hospice, di varia natura, con i pazienti o i loro famigliari».



Silvia, volontaria nella raccolta fondi

Mi conosco bene! Non sarei mai riuscita ad avere la forza di aiutare le persone malate, non sarei mai riuscita a trovare in me la serenità per essere di supporto a chi sta concludendo la propria vita. Però volevo aiutare File e allora come fare? Ho pensato di dare aiuto nella raccolta fondi.

Ho capito che il mio tempo dedicato a File era importante e ho dato testa e braccia per organizzare, con l'aiuto di volontarie con maggiore esperienza, i vari Vintage Market. Durante i mercati è molto bello veder tornare "le nostre signore", come le chiamiamo noi, a fare acquisti solidali, sapendo che tutto il ricavato andrà a sostenere una causa importante.

Tutto, anche quando la stanchezza si fa sentire, viene fatto con il sorriso a File... Anzi, qualche volta, con vere e proprie risate... **Risate che "curano" e ci fanno sentire una famiglia.**

EVENTI

Mercato Nataleperfile 20^a edizione

La 20^a edizione avrà luogo da venerdì 15 a domenica 17 Dicembre, ore 10-19, in Palazzo Corsini con ingresso gratuito da Lungarno Corsini n°8.

A Firenze, Dicembre vuol dire Nataleperfile! Come ogni anno, al Mercato in Palazzo Corsini, la scelta espositiva sarà selezionata e variegata, con **proposte originali per i tuoi Regali di Natale**: capi di abbigliamento e accessori per donna e uomo, articoli di design e biancheria per la casa, gioielli e bijoux, fragranze per ambiente e profumi, oltre che cosmesi ed enogastronomia, e molto altro ancora. Gli espositori, attraverso la vendita dei loro prodotti, devolveranno parte del ricavato a sostegno della nostra causa.

Nelle sale di Palazzo Corsini, oltre agli stand degli espositori, saranno presenti anche gli **spazi "100% File"**, con prodotti esclusivamente donati:



file ^{20°}nataleper
Fondazione
Italiana di
Leniterapia®

Mercato di Natale a Palazzo Corsini

da venerdì 15 dicembre
a domenica 17 dicembre

con orario 10-19

ingresso libero
da Lungarno Corsini 8
Firenze

 www.leniterapia.it

- il **Banco File**, con prodotti donati da numerose aziende nostre sostenitrici;
- la **Sala Vintage**, con abiti e accessori di alta qualità, sia femminili che maschili, donati da privati sostenitori;
- il **Corner Enogastronomico**, con produzioni di eccellenza donate da aziende del territorio.

Non mancheranno gli stand con i nostri buonissimi **Panettone e Pandoro, ordinabili anche sul nostro negozio online shop.leniterapia.it** e, anche quest'anno, sarà possibile partecipare alla **Lotteria per file**, con premi donati da aziende e privati sostenitori.

I fondi raccolti grazie al Mercato Nataleperfile contribuiscono a sostenere il nostro servizio gratuito di Cure Palliative a supporto dei malati gravi e delle loro famiglie.

Segnato in Agenda?

Maggiori informazioni sul sito web www.leniterapia.it e sui nostri canali social!

leniterapia

"Leniterapia. Notizie di File"

Notiziario di FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia

Periodico trimestrale, anno XIX, Dicembre 2023

Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in abbonamento postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, DCB Firenze.

Autorizzazione del Tribunale di Firenze N. 5327 del 09.03.2004.

Direttore Editoriale: Livia Sanminiatielli
Comitato di Redazione: Alice Maspero, Piero Morino, Massimo Piazza, Andrea Vannucci

FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia
Via San Niccolò, 1 - 50125 Firenze
tel 055 2001212 - file@leniterapia.it - www.leniterapia.it

N° iscrizione R.O.C. 14325 del 13/11/2006

Stampa: Polistampa

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie inviate gratuitamente a soci e sostenitori di FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia.

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 Regolamento UE n. 2016/679 (in seguito, "GDPR"). Il titolare del trattamento è FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia con sede in Firenze Via San Niccolò 1 che Vi informa ai sensi dell'art. 13 Regolamento UE n. 2016/679 (in seguito, "GDPR") che i Vostri dati saranno trattati con le seguenti modalità e per le seguenti finalità. Il Titolare tratta i dati personali, identificativi e non sensibili da Voi comunicati, i quali sono sottoposti a trattamento sia cartaceo (archivi) che elettronico e/o automatizzato. I Vostri dati potranno essere resi accessibili per le finalità suddette a dipendenti e collaboratori del Titolare. I dati saranno trattati nel rispetto dei principi ispiratori del GDPR UE 679/16 di cui agli artt. 5 e seguenti. I Vostri dati non saranno diffusi a terzi soggetti. Nella Vostra qualità di interessati, avete i diritti di cui all'art. 7 Codice Privacy e art. 15 GDPR e potrete in qualsiasi momento esercitare tali diritti inviando una mail all'indirizzo dpo@leniterapia.it. L'informativa completa ed aggiornata è visibile sul sito internet di FILE www.leniterapia.it, ed ad essa espressamente si fa rinvio, invitando l'interessato a prendere visione.

Come puoi Aiutarci



con una donazione tramite **Bollettino** sul c/c postale intestato a FILE n. 38129615



con un **Bonifico Bancario** sul c/c di Banca Intesa Sanpaolo intestato a FILE: codice IBAN IT19K0306902887100000002019



donando il tuo **5x1000**: codice fiscale 94098370482



donando **online** sul sito www.leniterapia.it (anche inquadrando il QR code qui a fianco)



Da oltre 20 anni a sostegno dei malati gravi:



33.922 pazienti assistiti

157.165 visite e consulenze al malato e alla famiglia

Tutto questo anche grazie al tuo aiuto!

Dona Ora

