



Associazione
Volontari
Visitatori
Ospedalieri
o.d.v.

Presso:
Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata
Piazzale A.Stefani I - 37126 VERONA
Iscritta al RUNTS - C.F. 93025030235
Cell: 3338515180
Mail: avvo.verona@gmail.com
Pec - avvo.verona@pec.it

Evento Formativo A.V.V.O. 17/10/2025
sala riunioni Pizzeria Dolce Gusto a Parona (VR)

Carissimi Amici, ringrazio anzitutto ciascuno della propria presenza, ma ancor più per l'opera che svolgete con spirito unitario per la missione dell'Avvo nei vari Reparti. Oggi viviamo il secondo evento formativo sociale dopo l'Assemblea dei Soci primaverile e questa numerosa presenza ne attesta il gradimento; questo è un bene, perché l'obiettivo dei nostri incontri è infatti fare formazione, socializzare in amicizia, condividere esperienze, investirci dunque del "family feeling" proprio del Volontario Avvo, che opera secondo uno stile unitario riconoscibile svolto però secondo le proprie peculiarità umane.

Tratto ora un tema sensibile che alimenta riflessioni utili al servizio che pratichiamo, ma anzitutto a noi stessi. Ho ripreso infatti la lezione sull'anziano svolta dall'amico Prof. Corrado Vassanelli, direttore di cardiologia a B.go Trento fino al 2017 quando una grave malattia ce lo tolse. E dopo 15 anni posso confermare che il tema è ancora più attuale.

Prof Corrado Vassanelli – Gran Guardia 17-10-2010 – Le Risorse della longevità

riportando la sintesi dell'intervento dai suoi stessi appunti, Lui affermava :

----- *“Non c'è nulla di più vecchio del non voler invecchiare, ma è esattamente quello che sta vivendo la mia generazione. Il nostro mondo ci rimanda così un'immagine disastrosa della vecchiaia ed abbiamo paura d'invecchiare male, di ritrovarci soli, poco amati, magari dipendenti o dementi, in luoghi senza vita e lontani da tutto.*

Invece di affrontarla, esorcizziamo questa paura aggrappandoci alla nostra giovinezza in una negazione patetica che può talvolta diventare giovanilismo ridicolo: e così facendo rischiamo di mancare quello che si potrebbe definire "il lavoro di invecchiare", cioè l'esperienza di una consapevolezza felice dell'invecchiamento.

Vale la pena di imparare l'arte d'invecchiare, accettando d'invecchiare senza diventare vecchi, e per ottenerla ci viene in aiuto il nostro cuore: sia quello fisico che sappiamo essere capace di rigenerarsi, sia quello inteso come capace di amare e di desiderare.

Come cardiologo posso affermare che "il cuore: se lo ami non ti tradisce".

L'obiettivo principale, per chi non solo cura ma si prende anche cura, non è soltanto il prolungamento della vita bensì il mantenimento della migliore qualità possibile della vita stessa; non solo quindi per aggiungere anni alla vita ma soprattutto dare vita agli anni.

La prevenzione è la chiave di volta anche nell'anziano e considerare le sue malattie come conseguenza dell'età, non suscettibili di cure efficaci, è solo un pregiudizio.

Va quindi posta attenzione a ogni fattore di rischio per il cuore e per le arterie, cioè alla pressione ed al colesterolo eccessivamente elevati, al fumo e alla sedentarietà; ma non si è mai troppo anziani per non trarre beneficio dall'attività fisica regolare.

La riduzione della capacità fisica correlata all'età dipende infatti non solo dal processo di invecchiamento, ma soprattutto dalla diminuzione delle attività fisiche quotidiane.

Un cuore allenato si mantiene giovane, affronta meglio la quotidianità ed è accompagnato da un umore positivo, condizione ideale che contribuisce a vivere meglio e più a lungo. Mantenere una buona capacità fisica è pure condizione indispensabile per prolungare l'autosufficienza, con beneficio proprio e altrui conseguibile a qualsiasi età.

E' doveroso quindi potersi mantenere attivi dedicandosi a interessi personali, alla famiglia, agli amici, all'animale domestico e pure **aprendosi al Volontariato**. Tutto ciò è correlabile ad una coscienza spirituale elevata, nutrita dalla meditazione e dall'attenzione per il presente, dalla volontà di restare positivi nelle difficoltà e dal saper conservare buone dosi di ottimismo. Alcuni popoli orientali come i giapponesi vivono tale stato come uno stile di preghiera, cantando al mattino: "Il calore del cuore impedisce al corpo di invecchiare".

E' pertanto certo che una vecchiaia luminosa è frutto di un lavoro di consapevolezza e lucidità, preparato nel tempo. Bisogna dunque affrontare le sfide dell'età, compensando le inevitabili perdite che essa comporta mediante lo sviluppo d'una vita interiore, esplorando così quella "giovinezza emozionale" che è la giovinezza del cuore.

Esercitando allora il nostro sguardo a vedere con gli occhi del cuore, il volto della vecchiaia ci apparirà naturale e forse anche invidiabile. Mosè nel Salmo 80 v. 12, dice infatti: "Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore".

Il fine d'invecchiare è pertanto quello di svelare l'evoluzione del nostro carattere ma ciò necessita di una lunga gestazione per manifestarsi in tutte le sue peculiarità.

Solo nella vecchiaia lo svelamento del carattere assume infatti tutta la sua unicità, rivelandoci come siamo evoluti nella nostra tipicità e facendoci riconoscere completati dalle abitudini contratte in vita, dalle amicizie frequentate, dalle peculiarità che ci siamo poste, dalle ambizioni inseguite, dagli amori incontrati o sognati e dai figli generati.

L'invecchiare male quindi avviene non tanto per degenerazione biologica ma soprattutto per l'idea che la nostra cultura sociale s'è fatta della vecchiaia, ponendocela come un tempo inutile.

In tale carenza di etica, ecco allora che si ricorre alla cosmesi estetica mentre il carattere subisce una sorta di falsificazione che contrasta con l'esigenza di sincerità che la vecchiaia richiede, con la conseguenza di risultare poi sconosciuti a noi stessi e agli altri.

Alla mente e al cuore inoltre le idee piacciono: nella vecchiaia conviene dunque coltivare le idee e le passioni che alimentano la mente e il cuore, impedendone l'invecchiamento in coazione con una sana attività fisica che viene spontaneamente attivata dalla giovinezza del cuore così alimentato, il tutto in un sorta di circolo virtuoso.

Credo dunque che sia proprio vero il detto che recita: "il calore del cuore impedisce al corpo di invecchiare" ed anche che "quando il cuore chiama il corpo lo segue". -----

Questa preziosa memoria donatami dalla sorella del Professore ci offre diversi spunti:

- - essa ci stimola a vincere i condizionamenti mentali di comodo;
- - promuove e sottolinea l'utilità di fare Volontariato quale vera medicina naturale;
- - l'aspetto spirituale della vita è un vero carburante che riaccende la speranza e combatte la cultura nichilista che pervade ampie fasce di società: in quanto tale è anche spendibile dunque verso ogni nostro assistito, nel tratto e nelle parole;

- - la velata prospettiva in cui potrebbe anteporsi la cura al “prendersi cura” richiede azioni che impegnano risorse umane non solo scientifiche: è un dato di fatto talora affiorante, correlabile a carenza strutturale anche momentanea di risorse;
- - il prendersi cura è proprio il focus del nostro volontariato che opera nel contribuire ad “aggiungere vita agli anni” altrui, secondo i principi già espressi e per interagire con la macchina della Sanità nel sostenere il miglior bene del malato;
- - partecipare infine alla cura del malato in questo delicato compito deve essere per noi dunque un vero privilegio, avendo per mentore il Buon Samaritano per il quale una sola persona assistita e curata è divenuta icona eterna della vittoria della vita sulla morte.

Ecco allora che il nostro LOGO “più cuore nelle mani” ci invita a rafforzare ogni giorno questa inclinazione ed è un'icona veramente rappresentativa di quanto siamo ed operiamo