



A.N.D.O.S. OVEST VICENTINO

Comitato A.N.D.O.S.
OVEST VICENTINO ONLUS
MONTECCHIO MAGGIORE

ANNO 2013

Ottobre Rosa

sommario

- Insieme da 15 anni...
- Piccole e grandi cose
- Attività 2013
- Centro Donna:
Breast Unit di
Coordinamento Provinciale
- Congresso Internazionale
di Linfologia
- Sostanze inquinanti
e il nostro
sistema endocrino
- L'A.N.D.O.S.
e la carta dei valori
del Volontariato
- 600ª Festa Patronale
di Sant'Agata
...un po' di storia
- Perle di saggezza
- Buon compleanno
A.N.D.O.S.
- Ottobre Rosa:
mese della prevenzione
- L'Osteoporosi
- Novità editoriale
sostenuta dall'A.N.D.O.S.
- Service Inner Wheel Club
- Mostra fotografica
"Tu cancro, io donna"
- Cena di Solidarietà
- L'angolo della poesia
- Testimonianze
- Mercatini Natalizi
- Ringraziamenti
- Appuntamenti
e notizie legislative
- InformA.N.D.O.S.
- FotografA.N.D.O.S.



Foto Cabalisti

Insieme da 15 anni...

La nostra associazione quest'anno festeggia un importante anniversario, quello dei 15 anni dalla nascita.

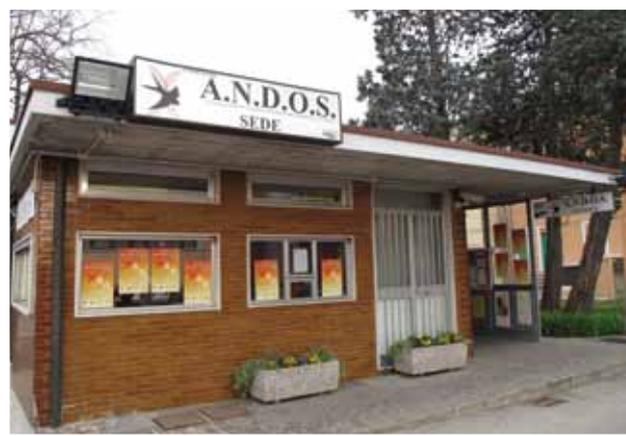
Possiamo confermare con soddisfazione che la nostra presenza nel territorio è assicurata dalla disponibilità delle nostre meravigliose volontarie e alla grande sensibilità delle istituzioni sempre presenti e disponibili.

In questi anni si è capito quanto importante sia l'A.N.D.O.S., grazie ai suoi supporti e servizi, per tutte le donne colpite da un tumore al seno, malattia che coinvolge sia l'aspetto fisico che quello psicologico, coinvolgendo spesso anche la famiglia. Nel corso degli anni la nostra associazione ha anche contribuito al raggiungimento di un ulteriore grosso obiettivo, e cioè di portare nel nostro territorio la "BREAST UNIT - Centro Donna", una realtà medico-scientifica consolidata che pone al centro dell'attenzione la donna seguendola in tutte le fasi e gli aspetti della malattia.

Far confluire il maggior numero di casi in pochi centri specializzati, significa evitare che le esperienze vengano disperse ma raccolte da personale sempre più esperto. In questo modo la donna può contare su competenze plurispecialistiche dedicate, che vanno dalla chirurgia oncologica, alla chirurgia plastica, dalla ginecologia alla radiologia e radioterapia, dall'oncologia all'anatomia patologica, dalla riabilitazione al supporto psicologico, tutte in un'unica struttura. Questo tipo di approccio terapeutico pone al centro dell'attenzione la donna e i suoi familiari e si propone di dare risposte rapide, anche se articolate, evitando il pellegrinaggio della paziente da uno specialista all'altro.

È solo in questo modo che si guadagna tempo prezioso per la diagnosi e il trattamento del tumore al seno.

L'impegno dell'A.N.D.O.S. parte anche dal presupposto che



Sede Comitato A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore.

lo stato di salute è una condizione di benessere globale della persona che può essere riacquisito anche attraverso un'esperienza di malattia.

Per l'assistenza psicologica, ad esempio, ci si può rivolgere alla nostra associazione in ogni momento del percorso che la donna deve affrontare per il ripristino del proprio equilibrio mentale.

Questo tipo di assistenza si concretizza, oltre che con interventi sulla persona, anche con l'organizzazione di momenti di formazione psicologica per i volontari, con l'obiettivo di acquisire sempre migliori capacità di relazione coi pazienti, costituendo anche dei gruppi di supporto psicologico alle donne che hanno affrontato l'esperienza della malattia.

In occasione del nostro anniversario ci piace ricordare il nostro motto: "potranno recidere tutti i fiori ma non potranno impedire l'arrivo della primavera". Quindi rieccoci qua, sempre presenti con ben 15 primavere vissute e con tanta voglia di vivere e fare, e ricordiamoci che "è più bello dare vita ai nostri anni che anni alla nostra vita!".

Comitato Direttivo A.N.D.O.S.

MONTECCHIO MAGGIORE

• SEDE

Ospedale Civile di Montecchio Maggiore, via Ca' Rotte 9

Tel. 0444 708119 - Fax 0444 708602

- Visite fisiatriche
- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Corsi di auto-mutuo-aiuto per donne e familiari
- Laboratorio di manualità
- Sostegno psicologico
- Consigli per domanda di invalidità
- Seminari di psicoterapia
- Trasporto di malati oncologici

Palestra comunale di Montecchio Maggiore

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento
Mart. - Giov. 16.30 - 17.30

ARZIGNANO

Ospedale Civile di Arzignano

- Sostegno psicologico - Tel. 0444 479111

LONIGO

Ospedale Civile di Lonigo

Tel. 0444 431315

- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Corsi di idroterapia

Palestra Comunale di Lonigo

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento
Merc. - Ven. 8.30 - 9.30

CHIAMPO

Palestra Palasport Mondelange

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento
Mart. - Giov. 9.30 - 10.30

VALDAGNO

Ospedale Civile di Valdagno

Tel. 0445 / 423283

- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

Piccole e grandi cose

Vorrei iniziare la mia riflessione con un'osservazione che per qualcuno può sembrare banale: **stiamo attraversando un momento difficile.**

Tale difficoltà assume sfaccettature diverse, in noi adulti cresce la preoccupazione per i nostri giovani e i nostri giovani guardano con preoccupazione al loro futuro. Come mai siamo arrivati a questo? Forse è colpa dell'individualismo, di questo atteggiamento volto ad affermare l'autonomia del singolo, a volte troppo pubblicizzato.

Fin da bambini, ci viene insegnato che la definizione di noi stessi deve per forza passare dalla nostra affermazione sugli altri. Le persone di conseguenza perdono il contatto tra di loro e finiscono per vivere dimenticando quei rapporti umani, caratteristici di una vita da piccole comunità, che sono sempre stati alla base di ogni tipo di società durevole. Aggiungo anche come siano importanti quei valori come l'affetto e la solidarietà, che contraddistinguono i piccoli gesti quotidiani di una famiglia e di una comunità.

Ma cosa è veramente essenziale nella vita di tutti i giorni? Cosa cambia davvero il nostro orizzonte?

L'individualismo non porta da nessuna parte perché, in tempi di crisi, la solidarietà, la famiglia, lo stare compatti, sono le sole cose che alla fin fine veramente contano. Contrariamente a questa tendenza individualistica, l'A.n.d.o.s. è un'Associazione

nata per la persona, e che pone al centro la persona stessa e la valorizza. Noi, donne provate dal cancro, ci dedichiamo alla persona in tutte le sue sfaccettature: **ecco il nostro fine!**

In qualità di Presidente mi sono chiesta se siamo stati capaci - in 15 anni di volontariato - a non perdere di vista il nostro obiettivo.

Ci ho riflettuto e sono oggi in grado di dire che, dopo tutto questo tempo, siamo ancora adesso al servizio della persona. Siamo riusciti a raggiungere dei grandi risultati tutti intesi a migliorare la nostra patologia: **il cancro.** Senza farci sfuggire questo concetto e senza arrenderci mai, abbiamo avuto il massimo dalla scienza senologica. Ricordo con fierezza che il Centro Donna di Montecchio Maggiore, recentemente, è diventato Breast Unit a livello provinciale e l'orgoglio che proviamo è dato proprio dall'attenzione nel fornire l'assistenza e le migliori terapie possibili, facendo leva con forza sul fattore prevenzione.

Ma ritornando al concetto di persona rileviamo che esso è oggetto di tante interpretazioni, spesso complesse, siano esse letterarie, scientifiche, filosofiche... Vorrei perciò trasmetterne il senso raccontando un episodio accaduto nel giorno della vigilia di Natale dell'anno scorso. Mi trovavo nella nostra sede A.n.d.o.s. di Montecchio Maggiore. In realtà ero solo di passaggio per le solite questioni burocratiche. Dopo di me entrò



Piera Pozza
Presidente A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino Onlus

una giovane donna accompagnata dal marito e dal loro bambino. Le feci subito notare che la sede era chiusa ed io mi trovavo lì per caso. Lei però mi presentò ugualmente il suo problema. Era venuta da noi per una parrucca, in quanto stava perdendo i capelli a causa delle cure chemioterapiche a cui era sottoposta presso altri ospedali. Era in ritardo e non sapeva dove andare. Dovetti dirle che non la potevo aiutare perché il nostro parrucchiere di fiducia era chiuso. Mi sentii comunque di proporle una parrucca che avevamo in sede. La invitai a provarla nonostante il taglio fosse diverso rispetto a quello che lei mi chiedeva. Si tolse il berretto che nascondeva i pochi capelli rimasti... mi resi conto allora che lei, della parrucca, ne aveva proprio bisogno. La provò, si guardò allo specchio e notai come il suo viso cambiò espressione. Aprì le braccia e mi chiese: "Posso?". Ebbi un momento iniziale di esitazione, poi arrivò il mio "Sì!". Quelle braccia mi presero e mi strinsero in una coccola che ancora oggi mi sento addosso.

Proprio da qui, da questi semplici ma profondi episodi, passa la nostra attenzione per "la persona nella sua interezza" che si manifesta sia nelle piccole cose, sia in quelle più grandi.

Concludo, invitandovi ad una riflessione: **"Dare aiuto... lo si fa per dovere. Essere di aiuto... lo si fa per amore"**.

Piera Pozza

Attività 2013

FEBBRAIO

• Il giorno 5 febbraio 2013 si è svolta a Tezze di Arzignano la tradizionale Santa Messa in onore di **Santa Agata**, patrona delle donne operate al seno. La Santa Messa, è stata ricca di momenti emozionanti ed ha assunto un significato particolare essendo esattamente 600 anni dal giorno in cui la Città di Arzignano rinnova il voto fatto a S. Agata nel 1413 quando le truppe Ungheresi finalmente desistettero dall'assedio e abbandonarono il Castello. Dopo la comunione, la nostra Presidente Piera Pozza è stata invitata dal parroco per un breve saluto. La Presidente ha ricordato il forte legame che esiste tra la celebrazione della Festa di Sant'Agata e l'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino. Ha dunque letto la preghiera delle volontarie ove tutte noi ci rimettiamo per trovare luce, conforto e forza per proseguire nell'attività di volontariato (pag. 11).

MARZO

• Il 17 marzo sono iniziati i festeggiamenti per il **15° Compleanno dell'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino** con la rappresentazione teatrale "Leto Grandò".

• Il giorno 23 marzo è stata celebrata dal Vicario Generale Mons. Lodovico Furian la S. Messa per la **Nuova Primavera di Vita**, cerimonia sempre molto partecipata da



Piera Pozza, Monsignor Lodovico Furian e Renato Squaquara dopo la cerimonia.

tutte le nostre associate. Quest'anno abbiamo potuto ascoltare il coro Polifonico di Valdagno che ci ha donato melodie legate alla settimana Santa.

APRILE

• Ad aprile è iniziata la seconda edizione del corso "**Costruire la Fiducia**". Il dott. Evelino Trevisan, psicologo di Padova ha dato utili consigli e preziose istruzioni su come far emergere **CORAGGIO, TENACIA e RESILIENZA** (cioè stimolare la reazione positiva partendo da uno stato critico), ricordando che la **FIDUCIA** è il più potente antidoto al disagio psicologico innescato dalla malattia.

• Il giorno 6 aprile si è svolta a Sovizzo una serata informativa sul tema della prevenzione. L'incontro

è stato l'occasione per proporre alla cittadinanza l'esposizione fotografica di Noemi Meneguzzo "**Tu cancro, io donna. Ammalarsi di femminilità**", già proposta lo scorso anno a Vicenza e successivamente nell'ambito di "Ottobre Rosa".

• Il 20 aprile siamo stati in gita a **Brescello** (il paese di Don Camillo e Peppone), **Castel Arquato** (bellissimo borgo medioevale) e **Grazzano Visconti** (riproduzione di un borgo medioevale).



Momenti della gita a Grazzano Visconti.



Gruppo di gitanis a Brescello.

MAGGIO

• Dal 9 all'11 maggio a Fidenza si è tenuto il **31° congresso nazionale A.N.D.O.S.** con la partecipazione di Piera Pozza, Stefania Paccanaro e Leda Mazzaia.

• Nei giorni 18 e 19 maggio abbiamo corso la 14^a edizione della "**Race for the cure**", manifestazione promossa dall'organizzazione Susan G. Komen Italia che prevede la presenza delle "Donne in rosa", ossia donne che hanno sconfitto la loro personale battaglia contro il cancro e che, con la loro partecipazione all'evento vogliono lanciare un messaggio di speranza a chi in questo momento è alle prese con il tumore. Il momento



clou della manifestazione è la “maratona” su un percorso di 5 km o su un altro di 2 km per correre o passeggiare tra le meraviglie della capitale. Erano presenti anche le storiche testimonial Maria Grazia Cucinotta e Rosanna Banfi.



Donne in rosa di fronte al Colosseo durante la marcia a Roma della Susan Komen.

- Il 24 maggio si è svolta presso la cantina Sociale dei Colli Vicentini la “Cena di solidarietà” per i 15 anni del nostro Comitato (pag. 20).
- Il 25 maggio, presso la Corte delle Filande il dott. Ferruccio Savegnago è stato relatore di un interessante incontro sull’attività fisica, in particolare il **Nordic Walking**. Si tratta di un’attività che ben si adatta alle problematiche che possono insorgere dopo un intervento chirurgico al seno e ciò in un’ottica di recupero globale psico-fisico della persona (pag. 7).

SETTEMBRE

- Il mese di settembre è dedicato alla **divulgazione dell’attività associativa**, l’A.N.D.O.S. è stata presente nelle piazze di Vicenza, Montecchio Maggiore e Montorso Vicentino.



Leda e Anna in piazza dei Signori a Vicenza.

- Il giorno 6 settembre l’A.N.D.O.S. ha partecipato a Vicenza alla sfilata della “Ruetta” formata da un corteo di persone che rappresentano le associazioni, i gruppi sportivi, le confraternite, gli ordini militari e gli ordini professionali del territorio.



Delegazione A.N.D.O.S. alla sfilata della RUA a Vicenza.



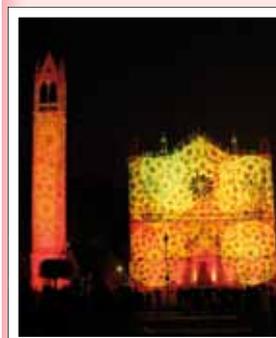
Il sindaco Variati con le nostre volontarie.

OTTOBRE

- Il 6 ottobre ad Arzignano si è svolto lo spettacolo “**Balera Paradiso**” organizzato da Inner Wheel Club a favore di A.N.D.O.S. (pag. 19).
- Il 18, 20 e 25 ottobre sono state tre date molto importanti per le attività legate al “**Mese della Prevenzione per la salute della donna**”. Il calendario 2013 è stato particolarmente nutrito e decisamente originale anche grazie allo spettacolo “**Luci e Suoni**” (pag. 14).

OTTOBRE ROSA
Mese della prevenzione per la Salute della donna
18 | 20 | 25
OTTOBRE 2013

INFORMAZIONI:
A.N.D.O.S. OVEST VICENTINO - Via Ca' Rotte 9 - tel. 0444 708119
la sede è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00
e il mercoledì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 16.30
www.goldnet.it/andos - andosvestvicentino@goldnet.it



Duomo di Montecchio Magg.

DICEMBRE

A dicembre si svolgono i tradizionali **mercatini di Natale** durante i quali le volontarie espongono i propri lavori con lo scopo di raccogliere offerte da destinare all’Associazione, per le date vedere a pag. 23.

GENNAIO 2014

- Il giorno 28 gennaio 2014 si svolgeranno le votazioni per il rinnovo del direttivo. Ogni associata/o ha diritto di voto pertanto invitiamo tutti a ritrovarci nella sala formazione dell’Ospedale di Montecchio Maggiore (a fianco sede A.N.D.O.S.) alle ore 20.30.



Dott. **Graziano Meneghini**,
 Primario U.O.C.
 Senologia/Centro Donna Ulss 5
 Direttore Dipartimento Donna:
 Salute - Maternità - Infanzia - Ulss 5

Centro Donna: Breast Unit di Coordinamento Provinciale

Il desiderio di molti è divenuto realtà. Il Centro Donna ha raggiunto un altro indiscusso traguardo ed è stato individuato punto di coordinamento per la senologia nella provincia di Vicenza.

È questa una soddisfazione che mi permette di aprire lo sguardo su quelle che sono state da sempre le finalità del centro stesso e per le quali mi sono adoperato.

Un fondamentale requisito della Breast Unit è disporre un iter diagnostico e terapeutico affinché la donna sia al centro del percorso personalizzato costruito e programmato ad hoc da specialistici dedicati; è ben saputo, infatti, come la paziente seguita da un team interdisciplinare maturi in modo accentuato atteggiamenti positivi.

La donna, con una diagnosi di tumore alla mammella, entra in un circuito a forte impatto emotivo ma, grazie alla consapevolezza di essere seguita passo dopo passo da specialisti competenti, consolida autostima, fiducia, sicurezza e, perché no, anche un minimo di sfida che le permetterà di superare e vincere la malattia.

La letteratura scientifica attuale è incoraggiante nel sottolineare che il team medico, nel promuovere stili di approccio corretti, garantisce percorsi di guarigione che abbassano la mortalità del 15-20% e aumentano la qualità di vita delle pazienti.

Il Centro Donna di Montecchio Maggiore, precursore da anni di tali strategie programmatiche, diventerà centro provinciale di

coordinamento e di garanzia per cure chirurgiche e mediche unificate, essendo certificato come modello vincente per la lotta ai tumori del seno.

Nella Regione Veneto sorgeranno altre unità di senologia Breast Unit (Mestre, Padova, Treviso, Castelfranco, Verona) perché considerate mirate strategie di lotta ai tumori.

Una nota di ringraziamento va alla nostra regione e agli amministratori locali che concretizzano e portano a termine gli obiettivi dei centri, sicuri che l'impegno produrrà un risparmio economico, che permetterà di investire in tecnologie e ricerche scientifiche.

Se da un lato il mio impegno giornaliero è indirizzato alla cura dei tumori, non viene meno l'altro impegno che è sensibilizzare la popolazione femminile sulla prevenzione.

Ancora oggi, purtroppo, arrivano in visita donne con tumori troppo avanzati: si inizia ugualmente la battaglia, consci che la tempestiva e precoce diagnosi è amica della vita e permette interventi più conservativi, terapie oncologiche meno aggressive e un più alto trend di guarigione.

Nella Breast Unit inoltre trovano spazio e ascolto i casi di localizzazioni secondarie che, con terapie individualizzate, cronicizzano la malattia permettendo una buona qualità di vita nell'espletamento delle normali attività e mansioni personali.

A completamento di quanto detto, ho il dovere di affermare che nella sfida ai tumori della mammella

una carta importante è stata giocata dall'Associazione A.N.D.O.S. che ha supportato e tuttora supporta le donne nei momenti di criticità, offrendo loro svariate e gratuite iniziative e sostenendo campagne di prevenzione (ultima in ordine di tempo Ottobre Rosa con particolare attenzione alla medicina di genere).

Il mondo del volontariato interagisce valorizzando diversificate risorse umane e esperienze di vita e crea spirali di sane empatie generatrici di positività.

In tutti questi anni di mia attività in campo medico-senologico, ho constatato di persona quanto sia fondamentale il rapporto interpersonale instaurato dai medici, dal personale infermieristico e dalle volontarie: la paziente che ascolta la diagnosi di tumore al seno, si autoproietta inizialmente in un percorso di morte. A tutti, e in primis ai medici, tocca il compito di accendere la fiducia e la speranza, consapevoli di quanto siano contagiosi i nostri pensieri.

A tutte le donne rivolgo ancora una volta l'invito alla prevenzione con la certezza che i miei collaboratori ed io, insieme agli altri medici delle varie specializzazioni interessate, saremo sempre in prima fila nella lotta contro i tumori alla mammella e continueremo giorno dopo giorno a cercare strategie vincenti ed innovazioni tecnologiche per stare a fianco di chi si trova a lottare per un evento determinante ma che si espletterà in una parentesi della vita.

Dott. Graziano Meneghini

Congresso Internazionale di Linfologia

Roma 2013

Dal 16 al 20 settembre si è svolto a Roma il 24° Congresso Internazionale di Linfologia al quale ho avuto l'onore di partecipare.

Il Congresso è stato organizzato dal nostro "amico" Prof. Sandro Michelini del quale ricordiamo la sua preziosa partecipazione al Congresso Nazionale A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore nel 2011. La mia partecipazione a questo evento è stata un'occasione unica per poter verificare lo stato dell'arte sul linfedema e poter conoscere illustri colleghi che hanno fatto la storia della riabilitazione linfologica.



Dr. Savegnago e Prof. Leduc



Dr. Ricci, Prof.ssa Földi e Dr. Savegnago

È stato emozionante conoscere la Prof.ssa Etelka Földi, tedesca, ideatrice della terapia decongestiva per il linfedema e il Prof. Oliver Leduc, belga, inventore del suo omonimo metodo di linfodrenaggio.

Questi giorni inoltre, sono serviti a rinforzare l'amicizia con i fisiatristi italiani tra i quali il Prof. Maurizio Ricci, consigliere nazionale A.N.D.O.S., tanto che abbiamo organizzato il prossimo meeting scientifico nazionale sul linfedema proprio a Montecchio Maggiore per il giorno 20 dicembre 2013.

La partecipazione al Congresso mi ha permesso di verificare con soddisfazione, che la strada intrapresa da noi in questi anni, è quella giusta. Gli specialisti di tutto il mondo hanno ribadito che il trattamento del linfedema non può essere fatto con una singola terapia ma per essere efficace deve essere un insieme di terapie: il cosiddetto trattamento combinato decongestivo costituito da linfodrenaggio manuale, elastocompressione e attività fisica.

Le manovre di linfodrenaggio unite alla pressoterapia e al flowave hanno un'azione drenante della linfa nell'apparato vascolare linfatico mentre l'elastocompressione potenzia e mantiene il risultato ottenuto. L'attività fisica, come l'idrochinesiterapia, la ginnastica posturale e il Nordic Walking, hanno un ruolo fondamentale nel recupero di un benessere olistico. Per la donna operata al seno è stato evidenziato che gli interventi rieducativi (quando sono neces-



Dott. **Ferruccio Savegnago**
Medico Fisiatra, volontario
e consigliere A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino

sari) devono essere precoci e atti a ripristinare la normale funzionalità di quelle articolazioni che risentono dell'intervento chirurgico al seno. L'ultima giornata del Congresso è stata dedicata alle Associazioni di volontariato che si occupano di linfedema. L'A.N.D.O.S. è stata rappresentata dalla Presidente Nazionale dott.ssa Flori Degrassi e dalla dott.ssa Francesca Dalle Fratte. Tutte le relazioni hanno evidenziato l'importanza di una stretta collaborazione tra il mondo del volontariato e quello sanitario per una presa in carico globale di una persona affetta da linfedema. L'impegno personale di una settimana di Congresso è stato importante e faticoso ma questa formazione mi ha dato la possibilità di verificare ciò che finora è stato fatto e soprattutto di apprendere nuove conoscenze per una maggiore qualità di servizio per tutti i pazienti affetti da linfedema.

*Dott. Ferruccio Savegnago
Medico fisiatra*



Gruppo donne al corso di Nordic Walking con gli istruttori



Dott.ssa **Maria Tiziana Lorenzi**
medico internista, volontaria
e consigliere A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino

Sostanze inquinanti e il nostro sistema endocrino

Gli interferenti endocrini sono sostanze chimiche artificiali o naturali che possono interferire con il sistema endocrino alterando il normale equilibrio ormonale e, di conseguenza, causare danni alla salute sia dell'uomo che degli animali.

Si tratta di svariati composti che si trovano in moltissimi prodotti di uso quotidiano come bottiglie e contenitori di plastica, cibo, giochi, cosmetici, rivestimenti di lattine di metallo, detersivi, ritardanti di fiamma, antiparassitari, pesticidi...: le possibilità di venire a contatto con gli interferenti endocrini sono pertanto numerosissime.

La valutazione dell'entità del rischio per la salute è difficile proprio per la diversità delle sostanze chimiche in causa e le numerose vie di esposizione.

Il sistema endocrino regola le funzioni corporee in tutte le età della vita attraverso molecole, gli ormoni, che fungono da segnale agendo sui recettori presenti nelle cellule (es. estrogeni, androgeni, ormoni tiroidei, insulina, neurotrasmettitori).

Gli interferenti endocrini sono in grado di sostituirsi agli ormoni legandosi ai recettori presenti sulle cellule, interferendo così con i normali segnali fisiologici. In questo modo, aumentando o diminuendo lo stimolo sul recettore, sono in grado di causare reazioni biochimiche anomale.

Gli interferenti endocrini non causano una tossicità acuta, ma possono provocare malattie di diversa

natura che si manifestano anche dopo anni dal contatto prolungato con la sostanza in causa (es. riduzione della fertilità, cancro della mammella, della prostata, alterazioni neurocomportamentali e della funzione della tiroide).

Ecco alcuni esempi e dei consigli per ridurre l'esposizione:

PLASTICA

In alcune plastiche vi sono due sostanze molto diffuse: gli ftalati e il bisfenolo A.

Gli *ftalati* sono composti chimici che vengono aggiunti a numerosi prodotti di plastica (in particolare al PVC) per aumentarne la flessibilità e la modellabilità: si possono trovare nelle bottiglie di plastica, imballaggi, giocattoli, cosmetici.

Gli *ftalati* sono soggetti a normative europee e il loro utilizzo è controllato e regolamentato per tutti i gli articoli di plastica prodotti per l'infanzia. Vi sono però frequenti segnalazioni e sequestri di giocattoli di plastica contenenti ftalati in quantità non conforme alla normativa soprattutto di produzione extraeuropea.

Il *bisfenolo A (BPA)* è usato per aumentare le proprietà di trasparenza, resistenza termica e meccanica delle plastiche. Si ritrova in contenitori di plastica, nel rivestimento interno della maggior parte delle lattine e delle scatolette per alimenti, nel rivestimento dei tappi di bottiglie e dei vasetti di vetro.

Nell'adulto la tossicità del BPA sembra essere modesta mentre il feto e il neonato risultano più vulnerabili. Infatti il loro uso è vietato per la fabbricazione di biberon, per

prodotti cosmetici e per prodotti a contatto con alimenti grassi.

Come ridurre l'esposizione:

- È preferibile cucinare e scaldare il cibo in contenitori di vetro, acciaio o ceramica invece che di plastica. Per scaldare il latte per i bambini utilizza contenitori integri e solo secondo le indicazioni del produttore.
- Conserva il cibo in contenitori di vetro e ceramica invece che in involucri di plastica o in pellicole (soprattutto i cibi grassi come formaggio, carne e burro).
- Preferisci il cibo fresco al cibo in scatola.
- Cerca di evitare che i bambini mastichino o succhino oggetti di plastica morbida.
- Lascia che i liquidi caldi si raffreddino prima di versarli in contenitori di plastica non destinati all'uso ad elevate temperature.
- Evita di riutilizzare contenitori in plastica usurati.
- Risciacqua bene frutta e verdura conservata in contenitori di plastica prima del consumo e preferisci frutta e verdura fresca di stagione.



- Nella scelta di materiale per la casa, per la cancelleria e per l'ufficio limita l'uso di PVC morbido contenente ftalati.
- Leggi l'etichetta sulle confezioni delle pellicole per uso alimentare dove ci sono indicazioni sui cibi adatti ad essere avvolti.

PESTICIDI

I pesticidi possono arrivare all'uomo attraverso l'acqua potabile, il cibo, l'ambiente di vita; in Italia sono soggetti a stretto controllo e regolamentazione ma questo non è sempre verificabile per i prodotti alimentari importati dall'estero.

Come ridurre l'esposizione:

- Lava e pela la frutta e la verdura non biologica.
- Quando è possibile compra cibo biologico e cibo locale.
- Non usare insetticidi in casa. Se possibile usa prodotti naturali (geranio, citronella, legno di cedro).
- Assicurati che i membri della famiglia si lavino le mani dopo aver giocato nel giardino, nel parco giochi o lavorato nell'orto.

INQUINANTI ORGANICI PERSISTENTI (POPS)

I POPs sono un gruppo di sostanze chimiche tossiche che hanno una lunga vita, si accumulano negli animali (soprattutto nei tessuti grassi) attraverso la catena alimentare e così arrivano agli uomini. Esempi di queste sostanze sono le diossine che si formano principalmente durante i processi di combustione dell'industria.



Come ridurre l'esposizione:

- Non bruciare plastica in casa o all'aperto perché la combustione causa il rilascio di diossina.
- Riduci l'introito di grassi animali e di latticini non biologici.
- Non mangiare pesci pescati in fiumi inquinati.

COMPOSTI PERFLUORATI (PFOS E PFOA)

Sono due composti chimici sempre più diffusi nell'ambiente e persistenti che vengono utilizzati in quanto conferiscono caratteristiche antimacchia e di idrorepellenza ai tessuti. Il loro utilizzo in Italia è regolamentato e vengono usati nei tappeti e rivestimenti in tessuto idrorepellente e antimacchia, padelle con rivestimento antiaderente, ritardanti di fiamma contenuti nelle schiume presenti sia in alcuni materassi che nei sedili delle auto.

Come ridurre l'esposizione:

- Limita l'uso di capi di abbigliamento con trattamenti opzionali idrorepellenti o antimacchia e privilegia quelli di origine e composizione identificabili.
- Sostituisci utensili e pentole antiaderenti appena appaiono segni di usura.
- Utilizza la carta oleata a contatto con gli alimenti solo secondo le indicazioni del produttore.
- Al momento dell'acquisto di mobili o moquette, privilegia i prodotti che non hanno subito pretrattamenti anti-macchia e/o idrorepellenti.
- Controlla l'integrità dei rivestimenti delle imbottiture dei materassi, dei sedili per le auto.

ALLUMINIO

La principale fonte di esposizione all'alluminio è costituita dal cibo, in quanto presente negli additivi alimentari e nei materiali a contatto con gli alimenti (pentole, contenitori, padelle e pellicole di alluminio). Di norma non si ritrova negli alimenti che avvolge, a meno che questi non siano molto acidi o molto ricchi di sale (come

la salsa di pomodoro, i cibi marinati o il pesce al sale).

Come ridurre l'esposizione:

- Non conservare sugo di pomodoro o cibi salati in contenitori di alluminio
- Aggiungere il sale nell'acqua della pasta quando sta bollendo e non a freddo a contatto del fondo della pentola.

IDROCARBURI POLICICLICI (IPA)

Sono composti che si formano nel corso di processi di combustione sia industriali che domestici. Gli IPA provengono non solo dall'inquinamento atmosferico ma anche da altre fonti quali il fumo di sigaretta, il fumo di cottura del cibo ad alte temperature, la combustione di incenso ed il fumo di candela.

Come ridurre l'esposizione:

- Durante la cottura dei cibi assicura una adeguata ventilazione e l'uso delle cappe di aspirazione
- Riduci il consumo di alimenti affumicati.
- Evita di carbonizzare la carne ed elimina le parti bruciate dagli alimenti.

Come abbiamo visto al giorno d'oggi l'esposizione agli interferenti endocrini è pressoché continua: il contatto avviene attraverso il cibo, gli oggetti di uso quotidiano, l'ambiente di vita.

La produzione e la presenza di queste sostanze chimiche negli alimenti e negli oggetti di uso comune sono regolate da direttive emanate dall'Unione Europea che indicano i limiti massimi di concentrazione consentiti per ridurre al minimo i rischi per la salute. Pertanto la conoscenza delle fonti di esposizione può permettere di adottare precauzioni e comportamenti più consapevoli anche nella vita di tutti i giorni, per proteggere la propria salute e ridurre la diffusione degli interferenti endocrini nell'ambiente.

Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi



Dott. **Lorenzo Magrin**
Responsabile Formazione Ulss 5,
volontario e consigliere
A.N.D.O.S. Ovest Vicentino

L'A.N.D.O.S. e la carta dei valori del Volontariato

Quando da molti anni sei impegnato in un gruppo di volontariato prima o poi ti si risveglia una domanda: perché lo faccio? Perché tante altre persone, vicino a me, senza clamore, senza attendersi alcun riconoscimento, mettono a disposizione il loro tempo, le loro energie per gli altri?

Ebbene, per non arrivare a “bruciarsi” e non essere “bruciati”, è importante fermarsi, riflettere e condividere con l'Associazione di cui si fa parte i motivi che sostengono l'azione del gruppo di volontari. Sì, oltre alla “carta dei servizi” è indispensabile conoscere la “carta dei valori”.

In questa riflessione può aiutarci un documento, credo non sufficientemente conosciuto dai volontari e talvolta ignorato dalle Istituzioni, denominato CARTA DEI VALORI DEL VOLONTARIATO. Esso fu proposto inizialmente dalla Fivol (Fondazione Italiana per il Volontariato) e dal Gruppo Abele e successivamente condiviso con il mondo associazionistico nazionale per essere discusso, migliorato, corretto. Nella stesura definitiva è stata presentata a Roma il 4 dicembre 2001, in occasione della conclusione dell'Anno Internazionale del Volontario.

La Carta, attraverso un enunciato di 24 punti, descrive l'identità e le finalità comuni del

volontariato. È suddivisa in tre sezioni: principi fondanti, ruolo dei volontari e ruolo delle organizzazioni di volontariato. Dei molti punti, mi pare importante sottolinearne, in questo momento, alcuni più significativi. Sono i punti che forse entrano maggiormente in conflitto con la cultura che “respiriamo” intorno a noi.

- Volontario è la persona che, adempiuti i doveri di ogni cittadino, mette a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per gli altri, per la comunità di appartenenza o per l'umanità intera. Egli opera in modo libero e gratuito promuovendo risposte creative ed efficaci ai bisogni dei destinatari della propria azione o contribuendo alla realizzazione dei beni comuni.
- I volontari... pur attingendo, quanto a motivazioni, a radici culturali e/o religiose diverse, hanno in comune la passione per la causa degli esseri umani e per la costruzione di un mondo migliore.
- Il volontariato è azione gratuita. La gratuità è l'elemento distintivo dell'agire volontario e lo rende originale rispetto ad altre componenti del terzo settore e ad altre forme di impegno civile. Ciò comporta assenza di guadagno economico, libertà da ogni forma di potere e ri-

nuncia ai vantaggi diretti e indiretti. In questo modo diviene testimonianza credibile di libertà rispetto alle logiche dell'individualismo, dell'utilitarismo economico e rifiuta i modelli di società centrati esclusivamente sull'“avere” e sul consumismo.

- I volontari traggono dalla propria esperienza di dono motivi di arricchimento sul piano interiore e sul piano delle abilità relazionali.

A riflettere, forse anche a meditare, su questi principi, viene da concludere che il “mondo del volontariato” forse è “un altro mondo”. E invece no: perché compito del volontariato è anche “partecipare attivamente ai processi della vita sociale ...sollecitare la conoscenza ed il rispetto dei diritti, rilevare i bisogni e i fattori di emarginazione e degrado, proporre idee e progetti, individuare e sperimentare soluzioni e servizi, concorrere a programmare e a valutare le politiche sociali in pari dignità con le istituzioni pubbliche cui spetta la responsabilità primaria della risposta ai diritti delle persone”. Con questi riferimenti, con questo stile, l'A.N.D.O.S. si propone, e propone il suo servizio alle donne operate al seno e a tutta la Comunità dell'“Ovest Vicentino”.

Dott. Lorenzo Magrin

600^a Festa Patronale di Sant'Agata

...un po' di storia

Il 9 luglio 1409 Ladislao, re di Ungheria e di Napoli, cedeva a Venezia la città di Zara per il prezzo di 100.000 ducati. Sigismondo di Lussemburgo, eletto imperatore in quello stesso anno, reagì e tentò con le armi di rivendicare i suoi diritti sulla Dalmazia. A tale scopo, mandò in Italia 14.000 cavalieri ungheresi con alla testa Filippo Scolari, meglio conosciuto con il nome di Pippo Spano, il quale, dopo aspre battaglie in Friuli, si portò in territorio vicentino. Qui, fallito l'assedio al castello di Marostica, seguendo la strada pedemontana assediò il castello di Montebello e poi, nel gennaio del 1413, quello di Arzignano. È in questo contesto che, per la prima volta nella storia di Arzignano si registra il nome della martire catanese Sant'Agata, la cui devozione in ambito locale viene favorita in seguito alla scoperta delle sue reliquie avvenuta in Verona e dallo scoppio delle pestilenze del 1348 e del 1387. È quindi verosimile che in quel pauroso frangente, gli arzignanesi siano ricorsi all'intercessio-

ne della Santa che venne assunta a patrona quando gli Ungheresi desistettero dall'assedio e abbandonarono il castello proprio il 5 febbraio 1413, festa di sant'Agata, convinti anche da alcuni stratagemmi usati dai castellani assediati. È chiaro, come si deduce dagli Statuti del 1490, che gli arzignanesi avevano interpretato il felice epilogo come una grazia speciale della Santa in onore della quale stabilirono che ogni anno venisse solennemente celebrato il 5 febbraio con una processione votiva a memoria del bene ricevuto con il successo riportato contro gli Ungari. Un segno concreto del patrocinio riconosciuto

a Sant'Agata dalla popolazione arzignanese del '400 si può ammirare sul portale quattrocentesco della chiesa di Santa Maria del castello: due formelle dell'epoca recano, quella a destra il Grifo rampante, simbolo della comunità e quella a sinistra l'immagine di Sant'Agata. L'associazione storica Sant'Agata, nasce nella parrocchia di Tezze con l'obiettivo di organizzare e rendere sempre più coinvolgente la festa patronale di Sant'Agata. Grazie a questa Associazione è nata la sfilata storica con personaggi in costume del 1400 che caratterizza l'attuale manifestazione in cui storia, fede e tradizione si intreccia-

no. Costituita dal Parroco e da alcuni cittadini di Tezze, l'Associazione è animata da un profondo legame con la propria terra, dall'impegno a riscoprire e valorizzare le proprie radici, dal desiderio di trasmettere, in particolare ai giovani, il valore del legame tra fede e tradizione che sono i due elementi fondamentali della devozione a Sant'Agata.



Volontarie A.N.D.O.S. alla Messa di S. Agata a Tezze di Arzignano.

Perle di saggezza

Tutto va imparato
non per esibirlo
ma per adoperarlo.

Georg Christoph Lichtenberg

Il sorriso
è il modo meno costoso
per migliorare il viso.

Anonimo

Nessun vento
è favorevole
per chi non sa dove andare,
ma per noi che sappiamo,
anche la brezza
è preziosa.

Rainer Maria Rilke

Non sapremo mai
quanto bene può fare
un semplice sorriso.

Madre Teresa da Calcutta

Non importa quanto si dà
ma quanto amore
si mette nel farlo.

Madre Teresa da Calcutta

BUON COMPLEANNO A.N.D.O.S.

L'Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (A.N.D.O.S.) Ovest Vicentino è sorta a Montecchio Maggiore nel 1998. Quando è stata fondata era un piccolo progetto con un grandissimo sogno. Le fondatrici e le prime volontarie, infatti, avevano intuito che il tumore al seno non era una "semplice malattia". Era qualcosa di più complesso e profondo, una ferita non solo del corpo, ma anche dell'identità femminile che richiedeva un supporto e un approccio specifici. Da quei primi tempi, A.N.D.O.S. Ovest Vicentino ne ha fatta di strada, ma i suoi obiettivi sono sempre orientati nella stessa direzione, ovvero nel promuovere, avviare e sostenere ogni iniziativa che possa favorire una completa riabilitazione sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista psicologico e sociale delle donne che hanno subito un intervento al seno.

In questi anni A.N.D.O.S. Ovest Vicentino ha cercato di offrire una sempre migliore professionalizzazione dei volontari attraverso una continua attività di aggiornamento e di formazione.

In campo riabilitativo, le tecniche di linfo-drenaggio dell'Associazione hanno fatto storia e la presenza attiva delle volontarie anche negli ospedali è ormai considerata necessaria e complementare alla diagnosi e ai trattamenti medici e chirurgici.

L'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino ha, dunque, buoni motivi per ricordare i 15 anni della propria fondazione.

I festeggiamenti sono iniziati domenica 17 marzo 2013 con la messa in scena da parte della compagnia Theama Teatro della commedia brillante in dialetto veneto "LETO GRANDO" (letto matrimoniale).

Lo spettacolo teatrale ha rappresentato le varie fasi della vicenda familiare di Agnese e Michele, una coppia di sposi, accompagnati nel loro percorso dalla fedele e mascolina domestica Gina. È stata una piacevolissima commedia sull'amore, sui valori perduti della coppia, sui figli, la vecchiaia, la morte cioè su tutte le piccole grandi cose che connotano una vita a due e che, se viste con occhio esterno, possono diventare comiche, divertenti, tragiche o grottesche.

La storia ha coinvolto il numeroso pubblico che con applausi e grandi risate ha espresso tutto il suo gradimento per la rappresentazione.



Sabato 23 marzo si è svolta la festa "Nuova Primavera di Vita". Si tratta di un evento importante che fa da sfondo integratore a quella che è la finalità principale dell'Associazione, cioè la completa riabilitazione della donna dopo la diagnosi e la cura per un intervento importante alla mammella.

Le donne, che hanno conosciuto l'inverno della malattia, hanno portato durante la Celebrazione Eucaristica tutte le loro speranze, perché possa rinascere in ognuna la primavera della vita.

Venerdì 24 maggio 2013 presso la Cantina Sociale dei Colli Vicentini di Montecchio Maggiore è stata organizzata la "Cena di Solidarietà", un incontro di festa pensato per le donne operate al seno al fine di creare un momento di svago e di serenità. La serata è stata allietata dalla Compagnia "Anonima Magnagati" che ha proposto le gag più divertenti dei propri spettacoli.

**Il messaggio che A.N.D.O.S. Ovest Vicentino
rivolge a tutte le donne**

è quello di effettuare costantemente i controlli al seno

perché una diagnosi precoce permette di afferire tempestivamente alle strutture di cura che attraverso un iter personalizzato garantiranno una maggiore percentuale di guarigione ed un percorso meno aggressivo per combattere la malattia.

15 anni Andos



Il dott. Graziano Meneghini e Piera Pozza insieme per il taglio della torta.



Torta A.N.D.O.S. dei 15 anni.



Piera Pozza e il direttore della Cantina Colli Vicentini Alberto Marchisio.



Partecipanti alla cena di solidarietà presso la Cantina Colli Vicentini a Montebelluna.

Ottobre Rosa

Mese della prevenzione

Dal 1989, il mese di ottobre è stato dichiarato e riconosciuto a livello mondiale come "Ottobre Rosa" perché dedicato alla prevenzione nel campo della salute della donna.

"Ricordati di te!": è lo slogan e allo stesso tempo una seria raccomandazione che sta alla base dell'Ottobre Rosa, per il quale il nostro comitato ha realizzato una serie di iniziative che vedono la prevenzione e la divulgazione del sapere in tale ambito, al loro centro.

Gli eventi si sono sviluppati nei giorni 18, 20 e 25 ottobre attraverso un ricco ed interessante programma presentato alla popolazione presso la Corte delle Filande con gli incontri **"Donna a 360°"** e presso l'Ospedale di Montecchio Maggiore con la presenza dello specialista in osteoporosi dott. L. Rossi.

Il 18 ottobre alla presenza del Direttore Generale alla Sanità della Regione Veneto – dott. Domenico Mantoan – si è svolta la conferenza stampa per la presentazione della "Breast Unit Provinciale – Centro Donna" diretta dal Primario dott. Meneghini.

Si tratta di un riconoscimento importantissimo per le donne della Provincia di Vicenza che possono così avere la garanzia del medesimo trattamento e delle stesse cure in caso di malattia. Dal 18 al 30 ottobre presso l'atrio dell'Ospedale si è potuta visitare la mostra di Noemi Meneguzzo **"Tu cancro, io donna: ammalarsi di femminilità"**. Si tratta di un percorso fotografico che illustra le tappe, dalla malattia alla guarigione di Noemi.

La serata inaugurale del 18 ottobre è stata introdotta dallo spettacolo **"Suoni e Luci"** presentato in Piazza Duomo a Montecchio Maggiore. Momento magico nel quale la piazza cittadina si è tinta di rosa e di molti altri colori proiettati sul duomo di San Vitale e sul campanile a tempo di musica. Come più volte sottolineato dalla nostra Presidente *"c'è ancora molta strada da fare, perché la disinformazione in tema di prevenzione è purtroppo ancora diffusa. Notiamo infatti un abbassamento dell'età in cui insorge la malattia e spesso le donne, per i tanti impegni familiari e lavorativi, trascurano se stesse*



OTTOBRE ROSA

Mese della prevenzione per la Salute della donna

PROGRAMMA

VENERDI 18 OTTOBRE 2013

ore 11.30 Ospedale di Montecchio Maggiore - Sala riunioni
 • Conferenza stampa e presentazione della "BREAST UNIT - Centro Donna" ULSS 5 con la presenza del Segretario Regionale alla Sanità dr. D. Mantoan
 • Inaugurazione della mostra "TU CANCRO, IO DONNA: AMMALARSI DI FEMMINILITÀ" con la presenza di N. Meneguzzo. La mostra rimarrà aperta fino al 30 ottobre presso l'ingresso principale dell'ospedale.

ore 19.00 Fontana Duomo di S. Vitale - Montecchio Maggiore
ACCENSIONE DELLE LUCI IN ROSA

ore 20.15 SPETTACOLO DI "SUONI E LUCI" a cura di Claudio Cervelli

ore 20.45 Sala Civica - Corte delle Filande - Montecchio Maggiore
"DONNA A 360°" INCONTRI SULLA SALUTE DELLA DONNA
 • SALUTI DELLE AUTORITÀ
 • LE ATTIVITÀ DI SCREENING
 Rel. Dr. M. Lestani - anatomopatologo ULSS 5
 • LA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI
 Rel. Dr. L. Rossi - U.O. Ginecologia ULSS 5
 • SENOLOGIA OGGI
 Rel. Dr. G. Meneghini - Centro Donna ULSS 5

DOMENICA 20 OTTOBRE 2013
GIORNATA MONDIALE CONTRO L'OSTEOPOROSI - HI-OPEN DAY
 in collaborazione con O.N.Da (Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna)

Dalle ore 9.00 alle ore 12.00
 Ospedale di Montecchio Maggiore - Ingresso principale
 Dr. L. Rossi - specialista in osteoporosi
 - sarà disponibile per informazioni e chiarimenti -

VENERDI 25 OTTOBRE 2013

ore 20.45 Sala Civica - Corte delle Filande - Montecchio Maggiore
"DONNA A 360°" INCONTRI SULLA SALUTE DELLA DONNA
 • LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI
 Rel. Dr. V. Tovo - Specialista Osteoporosi - ULSS 5
 • PREVENZIONE, ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE
 Dr. L. Dal Sasso - Dirrez. Medica - ULSS 5

INFORMAZIONI:
 A.N.D.O.S. OVEST VICENTINO - Via Ca' Rotte 9 - tel. 0444.708119
 la sede è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00
 e il mercoledì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 16.30
www.goldnet.it/andoss-andosvesticentino@goldnet.it

e la propria salute. La missione di Andos non è solo quindi la riabilitazione delle donne operate al seno, ma anche la prevenzione e la tutela della salute femminile a 360 gradi". Con la realizzazione di Ottobre Rosa siamo convinte di aver fatto dei passi in questa direzione, ora tocca a ciascuna donna **RICORDARSI DI SE STESSA!!!**



Sala Corte delle Filande gremita di persone per la serata di prevenzione del 18 ottobre.



Il Duomo di Montecchio Maggiore vestito di azzurro.



Conferenza stampa per la presentazione Breast Unit.

L'Osteoporosi...

questa malattia tanto subdola quanto diffusa tra noi

L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, caratterizzata da una ridotta massa ossea con conseguente aumento della fragilità e predisposizione alle fratture, soprattutto dell'anca, della colonna vertebrale e del polso.

La rilevanza dell'osteoporosi deriva dalla sua diffusione: l'incremento della vita media che ha caratterizzato gli ultimi decenni ha fatto salire il numero degli individui a rischio di osteoporosi e quindi di frattura, e la tendenza appare inesorabilmente in aumento.

In Italia ogni anno si verificano circa 55.000 fratture di femore e di questi pazienti 1/10 muore entro il primo anno dalla frattura, 1/3 resterà con deficit della deambulazione senza contare che 1/5 necessiterà poi di assistenza a domicilio o accederà permanentemente in una struttura residenziale.

Questi numeri impongono una sempre maggiore attenzione da parte delle organizzazioni sanitarie per identificare i soggetti a rischio e le terapie più appropriate, ma rendono anche necessaria una attenta partecipazione individuale soprattutto per quanto riguarda le attività di prevenzione.

Contrariamente a quanto si può ritenere, l'osso non è una struttura inerte, ma un tessuto molto attivo dal punto di vista metabolico, che si rinnova costantemente e rapidamente nel corso della vita. La struttura generale dello scheletro

è rappresentata da un substrato di proteine molto resistenti ed elastiche (collagene) nel cui contesto si depositano i cristalli di calcio e fosfato (idrossiapatite), che conferiscono rigidità e consistenza. L'osso ha anche una componente cellulare, come qualsiasi altro tessuto. Le sue cellule sono altamente specializzate e dedicate alla formazione di nuovo osso (osteoblasti), alla distruzione ed al riassorbimento dell'osso invecchiato (osteoclasti), e verosimilmente alla regolazione autonoma di queste due attività (osteociti). Il processo metabolico generale prende il nome di "rimodellamento" e l'osteoporosi sopraggiunge come evento finale di una serie di cicli durante i quali viene riassorbito più osso di quanto non se ne formi. Questo può avvenire perché gli osteoclasti lavorano troppo o perché gli osteoblasti lavorano troppo poco, o per tutte e due le cause insieme.

Poiché il rimodellamento nel suo complesso è regolato da un'enorme serie di fattori (ormoni, farmaci, attività fisica, patologie locali etc.) le cause che possono condurre allo sbilanciamento dei processi di formazione e riassorbimento, e quindi all'osteoporosi sono assai numerose.

Fattori di rischio dell'Osteoporosi

Alcuni fattori di rischio sono genetici e quindi non possono essere modificati.

Tra questi, il più rilevante è il sesso femminile (l'osteoporosi inte-

ressa la donna con un rapporto 8 a 2 nei confronti dell'uomo), l'età (più si va avanti con gli anni e maggiore è la quantità di osso che si perde progressivamente: si calcola che siano affette da osteoporosi il 15% delle donne di 50 anni, ed il 50% delle donne di 80 anni), la razza (europei, nordamericani ed asiatici hanno una prevalenza di osteoporosi superiore alla popolazioni africane) e la familiarità (una frattura di femore nella storia clinica materna).

Altri fattori di rischio sono dipendenti da abitudini di vita e nutrizionali, e sono quindi modificabili, oppure sono in rapporto a patologie concomitanti o ad assunzioni di determinati farmaci. Tra le abitudini che possono predisporre all'osteoporosi vanno incluse il fumo di sigaretta, l'eccessivo consumo di alcolici in quanto causa di malnutrizione e la vita sedentaria che riducendo le forze muscolari applicate all'osso riduce la mineralizzazione dell'osso (quello che succede agli astronauti in assenza di gravità per periodi prolungati).

Tra i fattori nutrizionali si possono includere le diete sbilanciate povere di sali minerali, l'assunzione di calcio non adeguata alle richieste (a seconda dell'età, si dovrebbero introdurre con gli alimenti 800-1000 mg di calcio al giorno), la dieta prevalentemente carnea (l'eccesso di proteina induce perdita di calcio con le urine). L'osteoporosi secondaria ad altre malattie (neoplastiche, endocrine, gastrointestinali, renali,

autoimmuni etc.) fa parte del quadro clinico della patologia principale e deve essere presa in considerazione esclusivamente dal medico.

Alcuni farmaci (corticosteroidi, eparina, anticoagulanti orali, anticonvulsivanti, sali di litio) inducono direttamente una perdita di minerale dall'osso, che è indipendente dal sesso e dall'età.

Questi farmaci tuttavia vengono prescritti per trattare situazioni cliniche impegnative, e spesso il medico non dispone di alternative efficaci.

Diagnosi

L'indagine strumentale adeguata per una diagnosi precoce di osteoporosi è la Densitometria Ossea, conosciuta anche come MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata).

Essa viene eseguita con apparecchiature che utilizzano una quantità di radiazioni molto bassa e l'esame non provoca alcun fastidio al paziente. Questa indagine strumentale dà quindi una risposta in termini quantitativi della massa ossea del singolo che viene confrontata con quella del soggetto normale di pari età; l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha poi stabilito i criteri in base ai quali un soggetto può essere definito normale oppure osteoporotico in base alle rilevazioni della MOC.

Quando fare la Densitometria ossea?

Come per qualunque altro esame strumentale, deve essere il medico a consigliarlo, sulla base delle informazioni cliniche di cui dispone. In genere l'indicazione ad eseguire una misurazione della massa ossea viene posta nei seguenti casi:

a. presenza di fattori di rischio nell'anamnesi personale;

b. in caso di terapie prolungate con farmaci ad azione documentata sul metabolismo osseo (cortisone);

c. riscontro casuale di fratture di corpi vertebrali, asintomatiche;

d. endocrinopatie (ipertiroidismo, iperparatiroidismo, morbo o sindrome di Cushing);

e. menopausa precoce o chirurgica (ovariectomia in età fertile)

È bene ricordare che la mineralometria ossea non è invece indicata come test di screening sulla popolazione generale. Salvo casi particolari, è inutile ripetere la misurazione prima che siano trascorsi 10-12 mesi, in quanto la differenza di massa ossea attesa nel breve periodo può essere inferiore al coefficiente di variazioni (margine di errore) della misura.

Prevenzione dell'osteoporosi

La prevenzione è di fondamentale importanza e consiste in primo luogo nel cercare di raggiungere una massa ossea adeguata quando si è giovani.

La prevenzione si fonda su almeno tre punti:

1) Assumere una quantità adeguata di calcio e vitamina D.

- Bisogna assumere circa 1 g di calcio al giorno: quantità che si trova sia nel latte (1 litro di latte, anche scremato per chi ha problemi di colesterolo, o 100 g di yogurt) o nel pesce (in particolare il pesce azzurro).

- La vitamina D, che serve a fissare il calcio nelle ossa, si trova nelle uova nel fegato e nel pesce; bisogna comunque ricordare che l'or-

ganismo è in grado di produrre vitamina D mediante la sintesi cutanea: 15 minuti di esposizione al sole al giorno di viso e braccia sono sufficienti per assicurare una buona sintesi di vitamina D. L'assunzione sia di calcio che di vitamina D, nei casi in cui il medico lo ritenga opportuno, può essere implementata farmacologicamente (calcio 1 g al dì; vitamina D 600.000 UI una volta all'anno).

2) Evitare la sedentarietà, ma anzi non perdere occasione per svolgere una efficace attività fisica. Al pari dei muscoli, anche le ossa rispondono all'esercizio fisico irrobustendosi. Non è tuttavia necessario praticare sport a livello agonistico per raggiungere e mantenere una buona mineralizzazione scheletrica ma basta uno stile di vita attivo: ad esempio camminare, ballare, salire le scale, portare i sacchetti della spesa.

3) Non fumare e ridurre il più possibile il consumo di alcol; stile di vita che non solo allontana il rischio di osteoporosi ma anche di altre malattie (neoplastiche e cardiovascolari)

Terapia

È necessario ricordare che, mentre le attività di prevenzione (die-



Il dottor Rossi con le volontarie nel giorno della prevenzione dell'osteoporosi.

ta, esercizio fisico, esposizione al sole) possono essere svolte ed autogestite dal paziente con una certa discrezionalità, la terapia farmacologica deve essere consigliata e monitorata sempre e solo dal medico, il quale sceglie caso per caso il farmaco più indicato per l'età e le condizioni cliniche del paziente.

I farmaci oggi più utilizzati sono:
- i bisfosfonati, somministrabili

per via orale, intramuscolare ed endovenosa;

- il ranelato di stronzio;
- nei casi più gravi, il paratormone.

Il ruolo dello specialista è quindi fondamentale sia per un corretto inquadramento diagnostico sia per la decisione del tipo di trattamento da intraprendere.

L'osteoporosi è quindi una malattia dell'osso che può essere

prevenuta e curata; gli strumenti che abbiamo a disposizione sono efficaci; importanti, come in tutte le patologie, sono la diagnosi precoce ed un trattamento adeguato.

Dott. Luca Rossi
Direttore Unità Operativa
Complessa di Geriatria
Ulss 5 Ovest Vicentino
- Ospedale di Valdagno

Presso l'ULSS 5 Ovest Vicentino

è attivo un ambulatorio

dedicato alle Malattie Metaboliche dell'osso

il cui responsabile è il dott. Vittorio Tovo, presso:

Ospedale di Montecchio Maggiore (il venerdì pomeriggio dalle 15.00 alle 16.40)

Ospedale di Valdagno (il lunedì mattina dalle ore 11.00 alle 12.40)

Prenotazione presso il CUP al N° VERDE 800212525, previo certificato medico.

A questo ambulatorio la cittadinanza può accedere

sia per una **visita di screening** con l'eventuale prescrizione di esami bioumorali o strumentali (densitometria ossea) al fine di una definizione diagnostica,

sia per una eventuale **indicazione terapeutica** dopo aver già eseguito la MOC.

Attività motoria per non subire l'invecchiamento

di Zorzi Giampietro

Nella seconda metà del XX secolo, nella maggior parte dei paesi occidentali, ma in particolare in Italia, per svariate ragioni di carattere sociale, economico, sanitario e culturale, la cosiddetta terza età è diventata la parte più lunga della vita. Oggi stiamo quindi assistendo ad una rivalutazione dell'anziano, una fase di vita intensa e piena, dove l'attività fisica riveste un ruolo benefico. Il processo di invecchiamento ha perso le paure del passato e si è staccato dal concetto di anziano statico e sedentario. Le ricerche più recenti indicano l'attività motoria come primaria prevenzione dell'arteriosclerosi, delle malattie cardiovascolari e alcune

forme di malattie tumorali, può tenere sotto controllo l'osteoporosi, il diabete e diverse malattie degenerative, rallentando l'invecchiamento fisico. La cultura sportiva ci consente di attuare un programma di attività motoria mirato e personalizzato, rivolto alle necessità di ognuno nei tempi e nei metodi più consoni alla persona. In completa autonomia le attività all'aria aperta: camminate in collina o in pista ciclabile magari con l'ausilio dei bastoncini da Nordic Walking, bicicletta per muoversi nei tragitti medio-lunghi o per belle gite fuori paese, un'ora di movimento è un buon volume di attività. Per i più attivi le opportunità possono

ampliarsi con il nuoto, a basso impatto per le articolazioni degli arti inferiori, o con i corsi di ginnastica di gruppo organizzati in ogni comune, aventi anche un ruolo socializzante. Gli ex atleti possono continuare le attività più intense come il tennis o lo sci coscienti del fatto che le velocità e l'agonismo di un tempo devono rimanere sopiti per non traumatizzare tendini e legamenti più delicati. Per tutti coloro che manifestano difficoltà articolari o invecchiamenti precoci della struttura scheletrica esistono strutture capaci di accogliere e valutare attentamente l'attività motoria specifica. Non rimane che mettersi in moto!

Novità editoriale

sostenuta dall'Andos

Ma cosa mi sono messa in testa!

Bella come esclamazione vero? Ma non è solo un'esclamazione, bensì il titolo di un libro pubblicato in questi giorni con il sostegno dell'A.N.D.O.S. Si tratta di un viaggio semi-serio attraverso la comunicazione straordinaria che può incontrare chi si trova ad indossare una parrucca.

L'autrice, Arianna Lorenzetto, si occupa di comunicazione da oltre due decenni.

Vari i mondi esplorati. Inizia giovanissima la sua avventura nella comunicazione con le emittenti radiofoniche private per passare poi al mondo televisivo, ideando e conducendo programmi anche per l'infanzia. Durante il suo percorso formativo fa un'incursione per circa un decennio nell'editoria per ragazzi passando poi attraverso la cronaca locale che cura per la carta stampata. È caporedattore e coordinatore editoriale. Copywriter per il settore bancario, attualmente lavora presso un istituto di credito come responsabile del marketing, della comunicazione e delle relazioni esterne.

La incontriamo nella nostra sede e piacevolmente ci racconta: "Questo libro non vuole essere un trattato sull'argomento ma viene proposto per valutare anche l'invalutabile. Succede nella vita di essere alle prese con gli altri in contesti del tutto inaspettati. Ecco, qui sta la storia o meglio le storie narrate nel libro. Mi sono trovata a fronteggiare una situazione del tutto imprevedibile. Mi sono trovata a gestire una comunicazione con un elemento estraneo, che viene utilizzato per lo più dai rapinatori o dagli attori: la parrucca. Ai giorni nostri, dunque, chi indossa una parrucca non per scelta ma per cercare di trovare un minimo di normalità ad una situazione che normale non è, trova un mondo sconosciuto in termini di comunicazione. La comunicazione è il nostro biglietto d'ingresso per il mondo. Grazie ad essa ci mostriamo e ci presentiamo agli altri, incontriamo le persone entrando più o meno in empatia. Essere consapevoli del contenuto e della relazione che le parole

che pronunciamo portano con sé ci aiuta a creare rapporti interpersonali sostanziali e lineari. Ma oltre al linguaggio, tutto il nostro corpo e la nostra espressività ci permettono di andare oltre le apparenze". L'autrice continua soffermandosi sugli aspetti inaspettati delle relazioni interpersonali: "Quando il nostro corpo comunica con qualcosa che non ci appartiene veramente, le situazioni possono subire delle modifiche. Così, con una parrucca in testa (ma magari anche con un naso rifatto, con un seno finto, ecc.) le relazioni assumono delle pieghe talvolta inaspettate e permettono di scrutare l'interlocutore quasi dal di fuori. È un po' come se ci fossero due entità: tu senza e tu con (parrucca). Ma anche situazioni così particolari, con tutto il bagaglio di sofferenza che stanno a significare, possono trasformarsi in sorriso. Un sorriso che alle volte si fa più esplicito e quasi sfacciato, altre volte leggero e soave. In ogni caso, un sorriso utile per affrontare situazioni non certo facili".

L'introduzione del libro è stata scritta dal Direttore generale Azienda Ulss 5 dott. Giuseppe Cenci che così scrive: "L'autrice crea una sorta di complicità al femminile per l'aspetto puntuale e attento, del vivere quotidiano. Il messaggio è diretto e spontaneo: *Io ci sono e sono ancora più affascinante di prima, nonostante la parrucca che indosso, dopo l'intervento subito*. Una figura forte come solo le donne possono essere, coniugata, madre di famiglia, arrivata professionalmente, fiduciosa nella vita, fiduciosa nella gestione della malattia e delle terapie, fiduciosa nel futuro. La bellezza di Arianna, risiede nell'autenticità delle relazioni interpersonali che si creano attorno a lei. Arianna comunica. Il suo corpo



comunica. Arianna incontra. Tutto gira attorno a quel copricapo indossato per migliaia di anni: la parrucca, che va a coprire o a scoprire parte di sé. Aneddoti talvolta paradossali, che fanno sorridere, vedono la partecipazione delle più svariate figure, in relazione ad Arianna e alla sua parrucca: dal politico, al manager, al frate, al panettiere, alla cameriera, al regista teatrale, alla commessa, al tassista e a molti altri.

Invito ad immergersi in questo scorrevole testo, dalle molte note colorate che sorprenderà per la forza e l'ironia con la quale viene affrontata una situazione così profondamente personale".

La presidente A.N.D.O.S. Ovest Vicentino, signora Piera Pozza, così conclude: "Quando mi sono trovata a leggere il manoscritto di Arianna ho sentito un brivido: il testo poteva essere d'aiuto a tante di noi. Leggendo i racconti ironici ma anche interiormente molto profondi, ho pensato che l'opera doveva essere diffusa più capillarmente possibile tanto che ho iniziato a prestare le fotocopie a destra e a manca. Il risultato è stato un entusiasmo così contagioso da farmi pensare alla pubblicazione del libro. Così, con i sorrisi che l'autrice ama sempre dispensare ho capito che anche il suo obiettivo era quello di provare a diffondere la ricerca di quella forza interiore insita in ciascuna di noi, indispensabile per poter proseguire il proprio cammino con la forza e con il sorriso. Dopo la lettura del libro, che potrete trovare anche in sede Andos, Arianna ed io aspettiamo le considerazioni di tutti!".

INNER WHEEL Club

Arzignano - Distretto 206

L'INNER WHEEL Club di Arzignano che compie 24 anni, con la preziosa collaborazione del Comune, organizza ogni anno una serata teatrale al Mattarello, il cui utile viene elargito ad associazioni onlus, asili, scuole e case di riposo per la realizzazione di progetti importanti. Quest'anno, ispirandosi al motto della Presidente Internazionale Gabriella Adami "We, for Women" (Noi, per le donne), il club ha scelto l'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino che la signora Piera Pozza presiede egregiamente da 15 anni con sensibilità, carica umana e dedizione, in aiuto a tutte le donne colpite dal tumore al seno. Piera ha saputo coinvolgere

socie, medici e specialisti per informare, prevenire, curare e dare un sostegno psicofisico a coloro che devono percorrere il tunnel della malattia, con la creazione di un Centro Donna di eccellenza



Il dottor Graziano Meneghini con un'agile ballerina-attrice durante lo spettacolo Balera Paradiso organizzato dalle Inner Wheel Club.

nell'ULSS 5.

Lo spettacolo "Balera Paradiso", ha divertito il pubblico presente raccontando con il linguaggio del corpo uno spaccato della nostra storia, anche musicale e di costume. Il 18 novembre durante una serata Interclub con il Rotary di Arzignano in cui gli ospiti Piera Pozza ed il primario senologo Dottor Graziano Meneghini hanno parlato rispettivamente di A.N.D.O.S., realtà e progetti futuri - Senologia oggi e domani. Nell'occasione è stato consegnato alla Signora Piera il nostro service per la realizzazione di nuovi progetti.

Gabriella Mancassola

L'Inner Wheel Club ha consegnato un contributo all'Andos

Cancro al seno, guerra che oggi si può vincere

Meneghini, direttore del Centro donna: «Le armi? Prevenzione, diagnosi precoce e molto impegno».

Una percentuale di guarigione pari all'85-88%, che non arriva al 100% solo per i casi di diagnosi tardiva. È l'ultimo dato relativo al tumore al seno nell'Ulss 5 secondo Graziano Meneghini, direttore dell'UOC di Senologia e del Centro donna di Montecchio Maggiore. I dati sono stati forniti ad Altavilla, all'Hotel Ristorante Genziana, nel corso della cerimonia di consegna, all'Andos Ovest Vicentino, di un contributo di 3 mila euro raccolto durante uno spettacolo teatrale dall'Inner Wheel Club di Arzignano, presieduto da Gabriella Ghiotto Mancassola. Presenti anche gli esponenti del Rotary Club della città del Grifo.

«Il cancro alla mammella è oggi molto frequente, rappresenta un'emergenza sociale - ha spiegato Meneghini - ma è un cancro che si può combattere, una

guerra che si può vincere». Il primario ha ricordato l'importanza della Breast Unit, la nuova veste del Centro donna inaugurata nell'ottobre scorso. «Nella nuova tipologia di strutture prevista dalla Comunità europea - ha spiegato Meneghini - la donna viene messa al centro di un sistema attorno al quale ruotano medici e specialisti, impegnati a studiare come vincere la malattia per quella paziente».

I successi dell'Andos Ovest Vicentino, che conta oggi circa 1.200 iscritte, sono stati ricordati dalla presidente Piera Pozza: «La protesi mammaria esterna e la ricostruzione non erano convenzionate con le Ulss; noi siamo riuscite a farle riconoscere. Inoltre abbiamo promosso la creazione di laboratori di linfo-drenaggio, per curare il problema dell'edema al braccio, in tutti gli ospedali dell'Ovest Vicentino». È stata ribadita l'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce, ma anche il ruolo fondamentale del volontariato nella dimensione



La consegna del contributo alla presidente dell'Andos.

psicologica e sociale. «Per sconfiggere queste malattie serve grande positività - ha proseguito Meneghini -. La persona colpita deve affrontare la battaglia con la voglia di vincerla e ciò aiuta il sistema immunitario. La mortalità per il cancro alla mammella si può azzerare».

Decisivo il ruolo dei familiari delle pazienti. «I mariti devono ascoltare le mogli, ridere e piangere con loro - ha spiegato Pozza -. È importante anche uscire di casa insieme, senza, però, farle avvicinare da persone negative che potrebbero dare consigli sbagliati».

Matteo Carollo
dal Giornale di Vicenza - 21 novembre 2013

Un pensiero

Quando riesco ad esprimere ciò che sento nel mio profondo, sono felice. Quando posso condividere questo con altre persone e mi sento "compresa", sono felice. E, quando mi si dà la possibilità di farlo, non posso che ringraziare commossa



Noemi alla presentazione della mostra "Tu cancro io donna".

perché ogni condivisione diventa un momento di crescita e di speranza, per me, per gli altri. Dunque anche quest'anno il mio grazie va all'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino, in modo particolare alla sua presidente Piera Pozza, per aver sostenuto "Tu cancro. Io donna. Ammalarsi di femminilità" (trama di immagini curata da Marco Legumi) e avermi dato modo di realizzarla presso



Noemi Meneguzzo all'apertura della mostra con autorità.

l'Ospedale Civile di Montecchio Maggiore.

*Noemi Meneguzzo
Curatrice e protagonista
della Mostra Fotografica*

La Cantina Colli Vicentini



"La Cantina Colli Vicentini come cooperativa presente da oltre cinquant'anni sul territorio ha da sempre sostenuto le associazioni di volontariato.

Con piacere quest'anno abbiamo avuto l'opportunità e il piacere di ospitare la manifestazione dell'A.N.D.O.S. constatando quanto siano importanti i piccoli gesti di volontariato che uniti danno opportunità e sostegno ai meno fortunati".

Il direttore Alberto Marchisio

La **Cantina Colli Vicentini**, fondata nel 1955, è situata a Montecchio Maggiore, ai piedi dei Colli Berici su di una superficie di 35.000 mq.

Trae la propria produzione da circa **1.700 ettari di vigneto** per la maggior parte situato in zona collinare e vanta la collaborazione di 1200 soci conferitori.

La **produzione** varia da 230.000 a 250.000 quintali l'anno di uve principalmente di cinque importanti zone DOC: Colli Berici, Vicenza, Lessini, Prosecco e Gambellara.

L'azienda, già certificata **UNI EN ISO 9002** è passata all'ultima revisione della norma: "**Vision 2000**" (UNI EN ISO 9001:2000). Inoltre ha recentemente conseguito con il massimo punteggio entrambe le certificazioni internazionali **IFS-IS** e **BRC-IS** che rappresentano un'ulteriore garanzia di sicurezza e affidabilità. La Cantina Colli Vicentini è consapevole del suo ruolo di tutela della tipicità dei vini della propria area geografica e **punta da sempre alla qualità** e offre un'accurata **selezione di vini fermi, frizzanti e spumanti** interpretati attraverso i suoli, le particolarità e il carattere di questo territorio.

Il **Punto Vendita** è aperto dal lunedì al sabato dalle 08:30 alle 12:00 e dalle 14:30 alle 18:30.

“
*La vita non è un cammino
 semplice e lineare
 lungo il quale possiamo procedere
 liberamente e senza intoppi,
 ma piuttosto un intricato labirinto,
 attraverso il quale dobbiamo trovare
 la nostra strada, spesso smarriti e confusi,
 talvolta imprigionati in un vicolo cieco.*

*Ma sempre, se abbiamo fede,
 si aprirà una porta:
 forse non quella che ci saremmo aspettati,
 ma certamente quella che alla fine
 si rivelerà la migliore per noi.*”

(A. J. Cronin)



La bontà

*Non permettere mai
 che qualcuno venga a te
 e vada via senza essere
 migliore e più contento.*

*Sii l'espressione
 della bontà di Dio.
 Bontà sul tuo volto
 e nei tuoi occhi,
 bontà nel tuo sorriso
 e nel tuo saluto.*

*Ai bambini, ai poveri
 e a tutti coloro che soffrono
 nella carne e nello spirito,
 offri sempre un sorriso gioioso.*

*Dai a loro
 non solo le tue cure
 ma anche il tuo cuore.*

(Madre Teresa)

Alle Volontarie A.N.D.O.S.

Care amiche, sono stata operata al seno il 16 Ottobre 2012 e oggi 14 febbraio 2013 termino la mia serie di radioterapie a Legnago. Si conclude una straordinaria esperienza che mi ha lasciato un grandissimo arricchimento, trasmesso da quelle donne, divenute amiche, che mi hanno accompagnato e si sono avvicinate nel percorso quotidiano a Legnago con il pulmino dell'A.N.D.O.S. Abbiamo condiviso le nostre personali esperienze ma anche e soprattutto momenti di gioia e di allegria, che per un po' ci hanno fatto dimenticare i nostri vari problemi. Abbiamo saldato amicizie che resteranno per sempre. Le ringrazio per tutto quello che mi hanno dato. Mi hanno resa più forte.

Un particolare ringraziamento va anche ai simpatici autisti, così sempre pazienti, prudenti nella guida e consapevoli del prezioso incarico a loro affidato.

Infine un grazie immenso a tutte le volontarie

dell'A.N.D.O.S. e alla Presidente sig.ra Piera Pozza, che con il loro operato hanno reso possibile questo servizio, unico ed insostituibile.

Con la speranza di rivederci presto, magari in situazioni più allegre di questa!

Un abbraccio a tutte.

Renata Campesan



A sinistra, Renata Campesan con un gruppo di donne.



Carissime, non pensavo mai di scrivere queste righe, ma a volte la vita ci porta a fare delle scelte.

Mi dispiace tantissimo, ma per il momento devo lasciare l'A.N.D.O.S., questa bellissima associazione che tanto ho desiderato farne parte e dalla quale in questo tempo passato insieme ho ricevuto e imparato tanto.

A tutte voi.

Alle care Luisa e Elda, le prime persone conosciute in sede A.N.D.O.S. e subito entrate nel mio cuore con il loro sorriso e modo di fare.

A M.Teresa che mi ha voluto vicino a sé il lunedì per insegnarmi tante cose; e quando sono stata pronta mi ha spostato al giovedì con Gilberta e Leda. Una esperienza unica a contatto con le care Amiche che entravano per chiarimenti e per sfo-garsi, grazie alle quali ho imparato le cose più importanti: l'ascolto, il silenzio fatto di sguardi, un abbraccio e una stretta di mano! Quante parole in quel silenzio!!! E che soddisfazione quando ritornavano e mi dicevano: - Sono venuta oggi perché

so che ci sei e con te mi sono trovata bene e mi hai capita.

Credo non ci siano parole per dire ciò che si prova. Mi mancheranno.

Ringrazio Lisa sempre disponibile a spiegarmi ciò che non sapevo o non capivo bene.

Un grazie a Ambrosina, Gabriella, Santina e tutte.

A Elena, Rita e le Volontarie di Valdagno per il periodo passato a seguire le signore bisognose di lin-fodrenaggio, è stata una vera esperienza umana.

E che dire della cara e instancabile Piera? Per me sei unica! Sempre di corsa ma con il sorriso! Se entri in sede e trovi una persona che ha bisogno di una parola, subito ti fermi e sei disponibile, come pure con noi Volontarie se abbiamo bisogno di un consiglio. Ti auguro che la salute ti sia amica, perché l'A.N.D.O.S. ha bisogno di Te!

Grazie per avermi accolta. Vi tengo nel mio cuore e vi voglio bene!

Io mi sentirò sempre Volontaria A.N.D.O.S.

Ciao.

Luisa Crosara

Mercatini Natalizi **A.n.d.o.s.**



Mercatino di Natale con oggetti di vario tipo eseguiti dalle volontarie A.N.D.O.S.

Anche quest'anno noi volontarie A.n.d.o.s. organizziamo il "Mercatino di Natale" presso la nostra Sede. Proponiamo lavori "fatti a mano" da noi stesse e da tante altre donne che lavorano con amore e gratuità per la nostra Associazione. A loro un sincero grazie per la collaborazione e simpatia!!!

Il nostro mercatino è anche "itinerante" e sarà possibile visitarlo dalle ore 8.30 alle ore 16.30 secondo il seguente calendario:

- 28 novembre ad Arzignano
- 4 dicembre a Lonigo
- 6 ed 8 dicembre a Valdagno

In sede A.N.D.O.S. l'orario di apertura del mercatino presso l'ospedale di Montecchio Maggiore è il seguente:

dal lunedì al venerdì: dalle 9.00 alle 12.00
il mercoledì: anche dalle 14.30 alle 16.30

Come sempre il ricavato è finalizzato al miglioramento delle attività di riabilitazione globale della donna operata.

Le volontarie A.N.D.O.S.

Grazie



L'associazione A.N.D.O.S. Ovest Vicentino riesce ad offrire gratuitamente i propri servizi, oltre che con il contributo pubblico, anche con la Vostra generosità dimostrata con la raccolta punti presso i **SUPERMERCATI G.B. RAMONDA** e con la destinazione del 5 PER MILLE DELL'IRPEF.

Con questi gesti avete contribuito a finanziare progetti e attività di supporto (psicologo) per le associate e le loro famiglie in un momento economico in cui molti non possono caricare il bilancio familiare con servizi a pagamento.



Ricordiamo la **FONDAZIONE "GRAZIANO PERETTI"** che gratuitamente mette a disposizione delle pazienti dell'ULSS 5 iscritte all'A.N.D.O.S. il tutore elastico per l'edema del braccio che colpisce le donne operate al seno.

La Fondazione che già da due anni garantisce tale supporto, ha garantito la propria disponibilità anche per l'anno 2014.

DALLA PARTE DELLA DONNA

Notizie utili

Invalidità Civile

Possono presentare domanda di Invalidità Civile - Legge 104/92 - le donne residenti in Italia, di qualsiasi età, che abbiano minorazioni (intervento per tumore al seno) che riducono o limitano la propria autonomia o la propria capacità lavorativa. L'eventuale riconoscimento dell'Invalidità Civile permette di accedere ai benefici economici e non, previsti dalla legge. Non è uno strumento atto ad aggravare il nostro stato di malattia, bensì una tutela legiferata durante il periodo della malattia.

Come ottenere invalidità civile

Presso la sede A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore è stato attivato dal mese di ottobre 2012 un nuovo servizio che fornisce informazioni e disbrigo pratiche per la richiesta dell'invalidità civile.

Ogni ultimo venerdì del mese dalle ore 14.30 su appuntamento (tel. 0444 708119) è presente un operatore del patronato INAS CISL che fornisce informazioni (ed eventualmente raccoglie):

- pratiche di invalidità civile;
- pratiche di assegno ordinario di invalidità;
- pratiche di legge 104/92.

Appuntamenti per l'anno 2014:

31 gennaio	27 giugno
28 febbraio	26 settembre
28 marzo	31 ottobre
18 aprile	28 novembre
30 maggio	

*DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE PER LE PRATICHE DI INVALIDITÀ CIVILE:

- copia della carta d'identità, in corso di validità e codice fiscale;
- certificato medico compilato dal medico;
- numero di telefono.

*DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE PER LE PRATICHE DI ASSEGNO ORDINARIO DI INVALIDITÀ CON L'INPS:

- copia della carta d'identità, in corso di validità e codice fiscale;
- certificato medico SS3 compilato dal medico;

- ultima dichiarazione dei redditi o CUD e ultima busta paga;
- numero di telefono;
- codice iban o numero di libretto postale per accredito pensione.

Incontri familiari previsti per l'anno 2014

Anche per l'anno 2014, vengono garantiti incontri (ogni ultimo venerdì del mese) per familiari di donne colpite da tumore al seno. Agli incontri saranno presenti la psicologa Paola Pupulin, la psicologa Silvia Mazzon e una nostra volontaria A.N.D.O.S.

Appuntamenti per l'anno 2014:

31 gennaio	27 giugno
28 febbraio	26 settembre
28 marzo	31 ottobre
18 aprile	28 novembre
30 maggio	

Parrucca, spesa sanitaria detraibile se di supporto a disagio psicologico

La parrucca utilizzata per superare le difficoltà psicologiche derivanti dalla caduta dei capelli a seguito di trattamenti chemioterapici è un onere fiscalmente rilevante. Questa la conclusione cui giunge l'Agenzia delle Entrate con la propria risoluzione n. 9/E del 16 febbraio 2010 che ritiene l'acquisto del bene una spesa sanitaria per la quale spetta la detrazione dell'imposta lorda del 19% dell'onere sostenuto per la parte che eccede € 129,11 (articolo 15, comma 1, lettera c, del Tuir).

Per la detraibilità è necessario allegare il documento fiscale che attesti l'acquisto della parrucca con riportato la voce specifica "vendita parrucca" e il codice fiscale della persona sottoposta a cura chemioterapica.

Inoltre, una dichiarazione del medico curante che attesti che la paziente sta effettuando un ciclo di cura chemioterapica.

InformA.N.D.O.S.

Tesseramento

La quota associativa è di euro 18.00 che può essere versata in sede o tramite bollettino di conto corrente postale n° 19059179 intestato all'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino Onlus - Via Ca' Rotte 9 - 36075 Montecchio Maggiore.

La persona che si tessera deve indicare con precisione l'indirizzo (completo di numero civico) e la causale: nuovo tesseramento (con codice fiscale individuale) o rinnovo tesseramento anno 2014.

Raccolta fondi

Il Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino - Onlus informa che non è mai stata fatta nessuna raccolta di denaro tramite telefonate o a porta a porta e che, se ciò avviene, è opera di altre persone che non sono volontari di questa Associazione.

Festa "Nuova Primavera di Vita"

Presso l'Ospedale di Montecchio Maggiore sarà celebrata la Santa Messa sabato 22 marzo 2014 ore 17.00.

Programma gite e uscite culturali 2014

Per l'anno 2014 vi proponiamo le seguenti gite, in data da definire:

- 1 giorno a **Parma e dintorni**.
- A maggio saremo due giorni a Roma per partecipare alla 15ª edizione della "**Mini maratona per la vita - di corsa contro il tumore al seno**".
- Presso l'Agenzia Zarantonello è anche possibile iscriversi per il viaggio a **Medjugorje e Mostar** che sarà effettuato dal 1 al 3 marzo 2014. Da febbraio in poi per altre date relativamente al viaggio di Medjugorje, contattare l'Agenzia.

Codice Iban

Comunichiamo le nostre coordinate bancarie e postali per chi desidera contribuire, sostenendo l'operato A.N.D.O.S.

- Bollettino postale:
Codice Iban **IT36 U 07601 11800 000019059179**
- Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola:
Codice Iban **IT37 X 08399 60190 000000177947**

- Unicredit Banca:
Codice Iban **IT17 R 02008 60530 000005578877**

Trasporto dei malati oncologici da Valdagno a Legnago

Grazie all'A.N.D.O.S., alla Regione Veneto e all'ULSS 5, i pazienti oncologici che necessitano di radioterapia all'Ospedale di Legnago (VR) continuano ad usufruire del pulmino Fiat Ducato a nove posti.

Il servizio di trasporto, attivo da anni, mediante una convenzione stipulata inizialmente tra la nostra Associazione e il Comune di Brendola, prosegue con l'ULSS 5. Tutti i giorni dal lunedì al venerdì, il personale volontario (dell'Associazione S.O.G.IT. di Brendola, del Gruppo Amicizia di Arzignano e del Gruppo di Educazione Civica (G.E.C.) coordinato dall'A.N.D.O.S. accompagna i pazienti al loro appuntamento di cura con il pulmino. È attivo anche il trasporto da Valdagno, con la collaborazione dei volontari della Fondazione ex dipendenti della Marzotto di Valdagno con Auto Amica.

Per informazioni telefonare in sede al numero 0444 708119.

Ottobre Rosa



Il Sindaco Milena Cecchetto durante la presentazione di Ottobre Rosa con i relatori.



Dott. F. di Bartolo, dott. F. Savegnago, dott. G. Meneghini e Piera Pozza.



Il Presidente della Cassa Rurale dott. Gianfranco Sasso con Piera Pozza.

Sfilata "Ruetta"



Gruppo volontarie con Piera in rappresentanza al giro della Ruetta.

Festa Nuova Primavera di Vita



Le volontarie in processione.



Autorità e volontarie in attesa inizio Santa Messa.



Due splendide bambine Alice e Alice con Maria Teresa mentre consegnano i doni al celebrante.



La Presidente Piera Pozza durante il suo intervento.



Il Sindaco Milena Cecchetto.



Autorità durante la celebrazione S. Messa Festa Nuova Primavera di Vita.



*A
chi
ama
dormire
ma si risveglia
sempre di buon
umore. A chi saluta
ancora con un bacio. A
chi lavora molto e si diverte di
più. A chi va di fretta in auto, ma
non suona ai semafori. A chi arriva
in ritardo ma non cerca scuse. A chi spegne
la televisione per fare due chiacchiere. A chi è
felice il doppio quando fa a metà. A chi si alza presto
per aiutare un amico. A chi ha l'entusiasmo di un bambino
ma pensieri da uomo. A chi vede nero solo quando è buio.
A chi non aspetta Natale
per essere
più buono.*

Auguri !

Il Direttivo e le Volontarie A.N.D.O.S.



Donazione del 5 per mille:

Apponi la tua firma nella dichiarazione dei redditi per devolvere il 5 per mille all'Associazione A.N.D.O.S. Ovest Vicentino Onlus. Indica il codice fiscale del Comitato A.N.D.O.S. **90005860243**. È un gesto che a te non costa nulla. **Grazie!**

Riporta sotto la tua firma, il codice fiscale di A.N.D.O.S.



Triennio 2011-2014

direttivo

Presidente

Piera Pozza

Comitato scientifico

dott. Graziano Meneghini

dott. Ferruccio Savegnago

dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Vice Presidente

Stefania Paccanaro

Consiglieri

Santina Facchin

Anna Scalco

Lorenzo Magrin

Gianna Magnabosco

Isabella Frigo

Isabella Frigo - Lorenzo Magrin - Anna Scalco

Basilio Cosaro - M.Teresa Braghiroli - Lisa Danzo - Gabriella Candeo

Segretaria del Presidente:

Tesoriere:

Revisore dei conti:

Responsabile Attività Culturali:

Verbalizzante:

Responsabili Progetti e Rapporto con le Istituzioni:

Responsabili delle Sedi:

volontari

SEDE DI MONTECCHIO MAGG.

Coordinatrici Volontari:

Maria Teresa Braghiroli

Lisa Danzo

Pozza Piera

Graziano Meneghini

Ferruccio Savegnago

Maria Tiziana Lorenzi

Stefania Paccanaro

Anna Scalco

Gianna Magnabosco

Santina Facchin

Annalisa Colombara

Ambrosina Nicolato

Elda Cerato

Flavia Tamiozzo

Gilberta Piana

Leda Mazzaia

Luisa Nori

Natalina Ghiotto

Gemma Francato

Maria Righetto

Gabriella Tonin

Silvia Raviola

Lorenzo Magrin

Isabella Frigo

Maria Peruzzi

(Resp. Terapia

Occupazionale)

Elena Beres

Gianfranca Volpato

AMBULATORIO di LINFODRENAGGIO LONIGO

Referenti Volontari

Basilio Cosaro

Maria Soldà

Renata Tibaldo

Referente di

CHIAMPO

Gabriella Tonin

Referenti di

ARZIGNANO

Gianna Magnabosco

Elda Cerato

AMBULATORIO di LINFODRENAGGIO VALDAGNO

Referenti Volontari

Gabriella Candeo

Bianca Zanrosso

Gabriella Cabianca

Maria Luisa Lovato

Miranda Refosco

Rita Spinello

Loretta Storti

Laura Adams

Guida Spirituale

Don Luigi Schiavo

Consulenti per l'immagine

Claudio Nieddu

Francesca Povolieri

Comitato A.N.D.O.S.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO

Sezione Ovest Vicentino - ONLUS

tel. 0444 708119 - fax 0444 708602

sito: www.goldnet.it/andos

e-mail: andosovestvicentino@goldnet.it

Coordinamento redazionale

Anna Scalco

Isabella Frigo

Con la collaborazione di

Piera Pozza

Anna Scalco

Grafica e stampa

Tipografia Peretti