



Uno degli obiettivi che il Comitato Andos Ovest Vicentino – Onlus porta avanti è quello di informare la collettività femminile sulla prevenzione del tumore mammario, la diagnosi precoce, i fattori di rischio e sui problemi chirurgici legati alla neoplasia al seno.

Questa malattia colpisce tante donne e ci rende consapevoli della sua realtà che non deve essere trascurata sotto l'aspetto informativo.

Le donne devono contribuire a vincere la battaglia sul tumore convincendosi che il percorso di prevenzione è fatto di informazione, di conoscenza e di acquisizione di corretti stili di vita e che la diagnosi precoce

agisce sull'evoluzione della malattia e per questo va anticipata il più possibile per combattere il tumore nelle condizioni più favorevoli.

È importante aderire ai programmi di screening mammografico e sottoporsi a controlli senologici periodici.

Nell'anno 2009 le volontarie, i coordinatori scientifici e la psicologa dell'Andos saranno impegnati in serate organizzate a Cornedo, Brogliano, Bassano e in altri Comuni, tutti convinti di questo messaggio: "Non lasciamo che il cancro alla mammella ci prenda alla sprovvista e, soprattutto, non aspettiamo che sia lui a battere noi".

## Testimonianza

### di un'operata

Raccontare e ascoltare le esperienze delle altre persone può essere utile per affrontare ciò che ti sta capitando.

Una mattina in palestra, dopo aver fatto la doccia, una compagna ci raccontò di esser stata operata al seno per un carcinoma. Parlare di tumore fa sempre paura e spero che non capiti proprio a te.

Già da parecchi anni faccio la prevenzione sottoponendomi ai controlli di routine, ma quella sera, a letto, sentii un fastidio al seno sinistro e iniziai a palpare. Mi alzai e mi guardai allo specchio: solo un piccolo poro che con il reggiseno si era irritato. Tornai a letto e già che c'ero controllai anche la parte destra e, palpando, sentii un piccolo nodulo, ma pensai che non fosse niente, forse una ghiandola un po' ingrossata, e cercai di dormire.

La mattina seguente mi svegliai con il pensiero e ricontrollai: mi sembrò di sentire di più quel nodulo e lo feci sentire anche a mio marito che mi confermò il mio sospetto. Non sapendo cosa fare, ne parlai in famiglia e alla mia amica. Il giorno dopo, in palestra, ne parlai anche con la stessa compagna che ci aveva raccontato la sua storia e lei mi consigliò di non aspettare e di andare subito a fare un controllo.

Mi recai al Centro Donna di Montecchio

Maggiore dove il dott. Meneghini mi disse già da subito che avrebbe dovuto intervenire per togliere il nodulo.

Non mi scoraggiai e decisi che avrei fatto tutto ciò che i medici mi avrebbero consigliato; pensai che non ero né la prima e neanche l'ultima persona ad avere un tumore al seno.

Un po' di sconforto lo ebbi dopo l'intervento quando il chirurgo mi disse di aver asportato parecchi linfonodi: forse solo allora mi resi conto di ciò che mi stava capitando. L'incontro con le volontarie dell'ANDOS mi ha aiutato molto; grazie alle loro testimonianze ho trovato la forza di combattere e, andando a fare le terapie con il pulmino, ho conosciuto varie persone con cui mi sono confrontata e divertita allo stesso tempo.

Solo adesso che io ho vissuto in prima persona questa vicenda, mi rendo conto dell'importanza di parlare di questi argomenti. È fondamentale sentire le esperienze altrui per sapere come affrontare non solo psicologicamente, ma anche in modo pratico la situazione.

È importante parlare anche perché, per coloro che si sono trovati nelle mie stesse condizioni, è uno sfogo.

Gabriella



# L'angolo della poesia

## Quando la malattia diventa poesia

Grazie al linguaggio poetico, le donne trovano le parole giuste per comunicare con il mondo esterno anche attraverso le emozioni, spesso soffocate dalla paura di uscire allo scoperto e, a volte, anche dalla vergogna di essere state colpite da tumore.

A volte basta poco e le emozioni sopite da tanto tempo riaffiorano in superficie permettendo alla donna e ai familiari di vedere la luce che è la luce della determinazione, della speranza e della vita.

Quello del seno, e della malattia al seno, è un tema delicato che va trattato con riservatezza e delicatezza, evitando di scivolare nelle banalizzazioni.

Il ruolo della poesia consiste nell'aprire una porta alle esperienze vissute, per farle emergere e trovare delle vie d'uscita.

Svariati sentimenti si incrociano nei versi scritti: spesso prevale la rabbia, ma si legge anche la dolcezza di aver trovato persone care e la riconoscenza verso chi ha sempre dato un aiuto disinteressato.

### UN DONO GIORNO DOPO GIORNO

*Prendi un sorriso,  
regalalo a chi non l'ha mai avuto;  
prendi il coraggio,  
mettilo nell'animo di chi non sa lottare;  
prendi una lacrima,  
posala sul volto di chi non ha pianto;  
prendi la speranza,  
e vivi nella sua luce.  
Io ho amore  
e lo farò conoscere al mondo.*

Rosanna Rigolon

### EQUILIBRI

*Vento nuovo d'autunno,  
strappa all'albero foglie  
e gli chiede di vivere spoglio.  
Vento nuovo di vita,  
spalanca una finestra e scompiglia  
sul tavolo, foglie e pensieri...  
Di nuovo è l'ora che butta all'aria  
equilibri e perché.*

Angela Indiani

## Informandos

**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'Andos Ovest Vicentino Onlus - Via Ca' Rotte 9 - 36075 Montecchio Maggiore. La persona che si tesserava deve indicare con precisione l'indirizzo (completo di numero civico) e la causale: nuovo tesseramento (con codice fiscale individuale) o rinnovo tesseramento anno...

**Donazione del 5 per mille:** apponi la tua firma nella dichiarazione dei redditi per devolvere il 5 per mille all'Associazione Andos Ovest Vicentino - Onlus. Indica il codice fiscale del Comitato Andos 90005860243. È un gesto che a te non costa nulla. Grazie!

**Raccolta fondi:** il Comitato Andos 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":** celebrazione della Santa Messa presso l'Ospedale di Montecchio - Sabato 21 marzo 2009 - ore 17.00

**Invalidità civile per le donne operate:** presso la sede, le donne con diagnosi di tumore alla mammella possono avere informazioni per presentare domanda.

### Programma gite e uscite culturali 2009:

- Loreto e grotte di Frasassi - 19 aprile 2009
- Roma "Mini maratona per la vita - Di corsa contro il tumore al seno" - metà maggio
- Lourdes - dal 30 maggio al 2 giugno 2009
- Serata in Arena - Il Barbiere di Siviglia - 11 luglio 2009
- Mercatini di Natale a Innsbruck - 12 dicembre 2009

**Codice Iban:** comunichiamo le nostre coordinate bancarie e postali per chi desidera contribuire, sostenendo l'operato ANDOS

- 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



• **Festa di Sant'Agata:** il 5 febbraio 2008 le volontarie Andos e i cittadini arzignanesi hanno celebrato la festa di Sant'Agata a Tezze d'Arzignano. Durante la Celebrazione Eucaristica, presieduta da don Paolo, l'Associazione ha offerto un cesto di rose bianche perché rimanga vivo il ricordo di tutte le donne che non sono più tra noi.

• **29 marzo 2008:** si è celebrata la festa "Nuova primavera di vita". Dono e Luce accendono le fiammelle della speranza: questo è stato il messaggio promosso nell'importante ricorrenza a cui hanno partecipato numerose donne, incontrate nei dieci anni di attività del Comitato, e molte Autorità che da sempre sostengono l'Associazione. È stata la prima celebrazione per il decennale del Comitato Andos Ovest Vicentino-Onlus

• **Gita a Genova con la visita della città e dell'acquario:** prima tappa per i gitanti affezionati al Comitato Vicentino. Il 20 aprile, con partenza quasi all'alba, il simpatico gruppo Andos ha raggiunto il capoluogo della Liguria per ammirare le bellezze della città, gustare saporiti piatti a base di pesce e osservare l'acquario con tantissime specie di fauna ittica.

• **Serata di prevenzione a Novale:** mercoledì 7 maggio 2008 l'Andos, il Comitato Genitori e l'Istituto Comprensivo "Via Pasubio Novale" hanno invitato le donne nella palestra della Scuola Media di Via Pasubio a Novale per una serata informativa sul tumore della mammella e relative problematiche. Il

pubblico interessato ha prestato attenzione alle parole del dott. Graziano Meneghini, della dott.ssa Paola Pupulin e della vice presidente Andos Gianna Magnabosco.

• **Congresso Nazionale Andos a Udine:** si è svolto a Udine il 7/8/9 maggio 2008 il Congresso Nazionale dal tema. "Per una migliore qualità di vita - Qualità di vita dopo l'intervento: esperienze e proposte". Hanno partecipato la presidente Piera Pozza e il coordinatore scientifico dott. Ferruccio Savegnago che è stato rieletto membro del direttivo nazionale. I migliori auguri di buon lavoro al nostro medico fisiatra che porterà la nostra voce e la sua professionalità nel coordinamento nazionale.

• **18 maggio 2008:** anche quest'anno si è svolta a Roma la mini maratona per la vita, una marcia non competitiva che ha visto ai nastri di partenza anche le Volontarie del Comitato Andos Ovest Vicentino. La Komen, organizzatrice dell'evento, ha da sempre testimonial di fama nazionale e internazionale e quest'anno le donne hanno potuto stringere la mano a Maria Grazia Cucinotta che si è dimostrata disponibile a firmare autografi sui classici cappellini rosa, immortalandosi col gruppo vicentino in numerosi scatti fotografici.

• **Associazioni a Montecchio:** anche quest'anno le volontarie hanno partecipato alla festa delle Associazioni a Montecchio. È bello vedere tanta gente che si arricchisce interiormente donando tempo agli altri.



Il gruppo Andos in gita all'acquario di Genova



Il fisiatra dott. Ferruccio Savegnago e Piera Pozza al congresso Nazionale di Udine



"Mini maratona per la vita" - Le volontarie Andos con Maria Grazia Cucinotta

## Consiglio direttivo triennio 2007-2010

### **Presidente:**

Piera Pozza

### **Vicepresidente:**

Gianna Magnabosco

### **Tesoriera:**

Anna Scalco

### **Segretaria:**

Santina Facchin

### **Revisore dei conti:**

Stefania Paccanaro

### **Verbalizzante:**

Gianna Magnabosco

### **Coordinatrice sede:**

Maria Teresa Braghiroli

### **Coordinatrice Valdagno:**

Annalisa Busato

### **Coordinatore Lonigo:**

Basilio Cosaro

### **Coordinatore Spirituale:**

don Luigi Schiavo

### **Comitato scientifico:**

dott. Graziano Meneghini  
(Responsabile del Centro Donna e Direttore dell'Unità Dipartimentale di Senologia)

dott. Vittorio Todarello

dott. Ferruccio Savegnago

dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

dott. Francesco Di Bartolo

dott. Ivano Zambrano

dott. Giovanni Tacchetti

### **Consiglieri:**

Frigo Isabella

Redi Giovanna

Soattin Alessia

dott. Lorenzo Magrin



# Notizie in breve



Il simpatico gruppo Andos a San Pietro - Roma - maggio 2008



Giuliana Fontanella, consigliere regionale e presidente della terza commissione regionale per le attività produttive e Onorio De Boni, consigliere regionale nell'intervento della festa "Nuova primavera di vita"



Dott. Meneghini con volontari Pozza, Magnabosco, Scalco e Nieddu al concerto per la festa Andos per i 10 anni di attività

A.N.D.O.S.  
Associazione Nazionale  
Donne Operate al Seno  
Sezione Ovest Vicentino

sito: [www.goldnet.it/andos/](http://www.goldnet.it/andos/)  
e-mail:  
[andosovestvicentino@goldnet.it](mailto:andosovestvicentino@goldnet.it)

Ospedale di Montecchio Magg.  
Via Ca' Rotte, 9  
Tel. 0444 / 708119  
Fax 0444 / 708602

Lonigo  
Tel. 0444 / 431315

Valdagno  
Tel. 0445 / 423283

A cura di:  
Piera Pozza  
Gianna Magnabosco  
Anna Scalco  
Santina Facchin

Stampa:  
Tipografia Editrice Peretti

## • **Giornata del malato oncologico:**

con lo slogan "Insieme vinciamo la vita e... guardiamo oltre" si è svolta il 15 giugno a Lonigo la giornata del malato oncologico. Insieme per dar voce agli ammalati, insieme per non dimenticare chi è nella sofferenza, insieme per promuovere iniziative a favore della vita. Grazie a tutti!

## • **Serata in Arena:**

momento culturale in Arena con il Nabucco di Giuseppe Verdi - 29 agosto 2008. Il gruppo Andos, fra le arie di "Va pensiero", ha dimostrato ancora una volta che stare insieme serve a liberare la mente dai pensieri negativi e aiuta le donne in difficoltà a uscire dal tunnel della malattia.

## • **Conferenza stampa per donazione:**

nella biblioteca dell'ospedale di Lonigo, l'11 settembre 2008, la Fondazione Miotti ha ufficializzato la donazione di un nuovo macchinario per la riabilitazione del braccio interessato dopo l'intervento di tumore alla mammella. L'apparecchiatura sarà utilizzata nell'ambulatorio di linfodrenaggio Andos di Lonigo. Un grazie particolare va alla Fondazione Miotti, alla ditta Salvagnini e al Sig. Brendolan Bruno, nostri benefattori permanenti. Il nostro sentito grazie è esteso anche ai volontari di Lonigo.

## • **Spettacolo teatrale 19 settembre 2008 – Inner Wheel per Andos:**

l'associazione Inner Wheel Club di Arzignano ha dedicato lo spettacolo teatrale "L'incredibile storia del medico dei pazzi" – compagnia l'Estravagario, teatro Mattarello di Arzignano, al nostro Comitato Andos. Pubblico e donne Andos divertite e riconoscenti per questo gesto di generosità.

## • **Associazioni in piazza:**

a Montorso, il 28 settembre 2008, ha avuto luogo la manifestazione delle Associazioni. È stato un bellissimo pomeriggio che ha visto in piazza numerose persone e che ha dato il via ai festeggiamenti per la sagra del Rosario. Sullo sfondo della Villa Da Porto, le Volontarie Andos con il tipico foulard arancione testimoniavano con la presenza che la forza della condivisione e della volontà ci fanno uscire dalla malattia e ci portano alla guarigione.

## • **Famiglie in festa Associazioni insieme:**

si è svolta a Arzignano il 5 ottobre 2008 questa grande festa organizzata dall'Amministrazione di Arzignano - Servizi

Sociali e dalle Associazioni che operano nel territorio. È stato un bel momento di incontro e di scambio, un'occasione in più per parlare di tumore alla mammella e distribuire materiale sulla prevenzione e diagnosi precoce. La manifestazione è stata ben articolata nell'arco dell'intera giornata e ha visto soddisfatti gli organizzatori e i partecipanti.

• **10 ottobre 2008:** Gianna e Piera hanno preso parte a Verona al X Congresso Nazionale di oncologia medica a Palazzo della Gran Guardia.

Oncologia: medicina delle scelte... per una scelta condivisa. Toccanti le esperienze dei malati oncologici, interessanti gli spunti delle Associazioni, importanti le relazioni dei medici presenti.

## • **Un percorso per la vita a Lonigo:**

il dott. Meneghini è stato relatore alla serata di prevenzione sulle patologie femminili il 15 ottobre 2008 in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Lonigo.

## • **Santa Messa per le nostre amiche:**

è stata celebrata sabato 15 novembre 2008 da don Luigi Schiavo: il tempo non cancella il ricordo delle amiche che ci hanno lasciato e che continuano a vivere in chi ancora le ama.

## • **Serata di prevenzione a Recoaro 21 novembre 2008:**

grazie all'interessamento dell'Amministrazione di Recoaro, l'Associazione Andos è stata protagonista di una serata informativa sul tumore al seno. I nostri relatori sono intervenuti su tematiche relative alla prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione psicologica.

## • **Corso di formazione a Roma, dicembre 2008:**

l'Andos Nazionale organizza ogni anno corsi per la formazione delle volontarie in collaborazione con l'Università "La Sapienza" di Roma. Hanno preso parte Piera e Gianna mentre il dott. Savegnago è stato formatore per l'aspetto riabilitativo.

## • **Mercatino di Natale:**

come ogni anno le volontarie hanno allestito presso la sede il mercatino di Natale con oggetti di vario tipo, di propria fabbricazione. È un'occasione per manifestare solidarietà e condivisione all'Andos che può così continuare l'opera di volontariato nel territorio dell'Ulss 5.