



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

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

ANNO 2012

Primavera A.N.D.O.S. con il Vescovo Beniamino Pizziol



sommario

- A.N.D.O.S.:
gratuità, solidarietà,
partecipazione
- Appropriately
e sensibilità
- Attività 2012
- Insieme
per dare il meglio
- Un'altra nuova
unità operativa
per essere ancora più
vicini alle donne
- Obiettivo salute:
l'attività fisica
- Primavera A.N.D.O.S.
con Beniamino Pizziol
- È partito
il "Gomitolo Rosa"
- Ladies' Circle Vicenza 7
e A.N.D.O.S.
- L'A.N.D.O.S. e la
rete psicologica
del Veneto
- Fondazione
Graziano Peretti Onlus
- Corso di
Nordic Walking
- Costruire la fiducia
- Volontariato
- Mostra fotografica
"Tu cancro, io donna"
- L'angolo della poesia
- Appuntamenti
e notizie legislative
- InformA.N.D.O.S.
- Ringraziamenti
- Mercatini Natalizi

A.N.D.O.S.:

gratuità, solidarietà, partecipazione

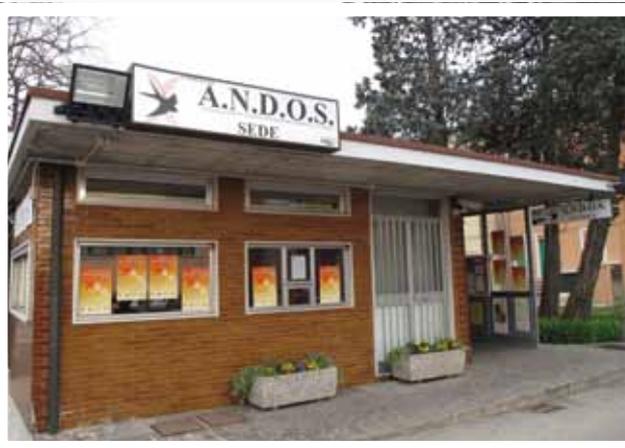
Il mix di questi tre sostantivi rappresenta il punto di forza della nostra associazione, l'A.N.D.O.S.

È trascorso un altro anno e le nostre infaticabili volontarie sono sempre presenti e disponibili ai continui bisogni che le donne richiedono; bisogni che non si esauriscono solo nella cura del corpo, ma soprattutto della mente.

Il compito dell'associazione è quello di ascoltare i bisogni delle donne trasformandoli in risposte concrete sul campo. Ed è solo con un approccio sinergico e collaborativo che gli obiettivi si concretizzano in offerte sul territorio con alti standards di qualità e proprio questi elementi rappresentano i fondamentali del nostro Centro Donna.

L'utilità del nostro volontariato trova la sua massima espressione durante il percorso della donna malata. Le volontarie mettono a disposizione il proprio tempo, le proprie energie, le proprie esperienze, ottenendo così, nei confronti della donna, l'insostituibile funzione di compagna in un tortuoso percorso, condividendo esperienze ed emozioni ed infondendo fiducia.

Ed è proprio su quest'ultimo tema che le nostre volontarie nel corso dell'anno 2012 hanno partecipato ad un progetto di formazione dal titolo "Costruire la Fiducia". Un importante momento didattico, quest'ultimo,



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

atto ad approfondire le conoscenze in campo medico scientifico. Il progetto di formazione è particolarmente piaciuto per il messaggio che ne è derivato, e cioè che il corpo e la mente sono strettamente interconnessi, e che il benessere dell'uno influisce necessariamente con quello dell'altro:

"il vero viaggio di scoperta non è attraversare nuovi territori ma vedere gli stessi posti con occhi diversi". Auguriamo a tutti un buon "viaggio".

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

ARZIGNANO

Ospedale Civile di Arzignano

- Sostegno psicologico

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

CHIAMPO

Palestra parrocchiale di Chiampo

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

VALDAGNO

Ospedale Civile di Valdagno

Tel. 0445 / 423283

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

Appropriatezza e sensibilità



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

Eccoci arrivati quasi alla fine dell'anno, un anno che per la nostra Associazione Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino Onlus è il quattordicesimo di attività.

Anche quest'anno le attività e i momenti importanti sono stati molti. Ne ricordo solamente uno che può essere considerato significativo ai fini del nostro "fare" quotidiano: l'incontro di primavera con il vescovo Sua Eccellenza Beniamino Pizziol che con le sue parole ha illuminato ancora di più il nostro cammino. La sua presenza e le sue espressioni di vicinanza sono state per noi nuova linfa per continuare nel percorso tracciato.

Quando è stata fondata, l'Associazione Nazionale 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 Onlus 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 delle donne che hanno subito un intervento,

sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista psicologico e sociale.

In questi anni abbiamo cercato di offrire una sempre migliore professionalizzazione dei volontari attraverso una continua attività di aggiornamento e di formazione. Insieme ai medici e fisioterapisti le volontarie frequentano ormai da alcuni anni i corsi di formazione specifici che danno professionalità al nostro operato.

In campo riabilitativo, le tecniche di linfodrenaggio 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.

Vogliamo credere oggi più che mai, che il nostro sia un ruolo attivo nel cercare di migliorare il più possibile i risvolti negativi della malattia, dalla fase di diagnosi alla riabilitazione. Auspichiamo una appropriatezza in ogni fase e in ogni luogo, dalla diagnosi, alle cure, dalla riabilitazione al riaccompagnamento ad una vita quanto più normale possibile. Desideriamo che la qualità delle prestazioni sia sempre ai massimi livelli, soprattutto nelle giovani

donne, che molto spesso si trovano ad affrontare tale doloroso percorso.

Sotto questo profilo è importante che i criteri etici come la corretta valutazione, la corretta informazione e il rispetto della volontà delle pazienti vadano di pari passo con i criteri scientifici dove il piano diagnostico e terapeutico sia in linea con quanto la ricerca consente di attuare. Per concludere, a tale proposito, mi piace ricordare quanto diceva Seneca: "La filosofia insegna ad agire, non a parlare".

Piera Pozza



Attività 2012

FEBBRAIO

Il 5 febbraio scorso una rappresentanza A.N.D.O.S. si è unita alla Comunità di Tezze di Arzignano per la festa di **S. Agata**. Una partecipazione sentita da parte delle volontarie verso questa Santa, nostra protettrice.

MARZO

Sabato 24 marzo si è celebrata presso l'Ospedale di Montecchio Maggiore la **Nuova Primavera di Vita 2012**. Il Vescovo di Vicenza Beniamino Pizziol ci ha onorato celebrando la Santa Messa. (pag. 10)

MARZO - OTTOBRE: Corso Costruire Fiducia. Il dott. Evelino Trevisan, psicologo di Padova, in cinque sabati mattina ci ha coinvolte in un interessantissimo corso dal titolo "Costruire la fiducia". (pag. 16)

APRILE

• Il 21 e il 22 aprile siamo stati in **gita nei luoghi francescani: Assisi e La Verna**, luogo ove il Santo ha ricevuto il dono delle stigmate e che ci ha regalato serenità e spiritualità. Abbiamo anche visitato il museo di Aboca a Sansepolcro. Interessantissimo percorso tra erbe officinali e alambicchi ove ci



Il gruppo A.N.D.O.S. ad Assisi.



I gitanti all'esterno del Museo Aboca.



Giardino piante officinali del laboratorio Aboca con Isabella e Piera.

è stato spiegato da una bravissima guida il modo in cui le piante medicinali vengono lavorate per fini terapeutici. All'uscita abbiamo fatto scorta di creme, pastiglie e infusi.

• Dal 23 al 25 aprile si è svolto a Catania il **30° Convegno Nazionale A.N.D.O.S.** dal titolo "La tutela dei diritti, la salvaguardia dell'immagine". È stato trattato il tema particolarmente sentito dalle donne: la percezione di se' e il miglioramento dell'immagine durante e dopo la malattia, utilizzando l'esperienza di figure professionali esperte, quali lo psico-oncologo, il chirurgo plastico per la definizione dei particolari dopo ricostruzione mammaria, il professionista dedicato alla medicina estetica. Al Convegno hanno partecipato Piera, Tiziana e Gianna. È stato un momento importante per l'elezione del nuovo Direttivo Nazionale. Il nostro dott. Ferruccio Savegnago è stato nominato Consigliere Nazionale; a lui vanno i nostri più sinceri complimenti, oltre ad un utile "in bocca al lupo".

MAGGIO

• Il 19 e 20 maggio siamo state a Roma per partecipare alla **13° edizione della manifestazione "Race For The Cure"** - 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.

GIUGNO

- Il **9 giugno** si è svolta la visita alla città di Bolzano. Siamo salite poi sul trenino del Renon con il quale abbiamo attraversato località amene in prati e boschi. Nel pomeriggio visita alle piramidi del Renon e al museo delle api.

SETTEMBRE

- **PRESENTAZIONE MANUALE "SALUTE IN MOVIMENTO"**: il 14 settembre è stata presentata presso la Corte delle Filande la nuova pubblicazione, prodotta grazie al finanziamento del Centro di Servizio del Volontariato Vicentino. Il manuale curato dalla dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi contiene una serie di schede rivolte a tutti e per tutte le età ove viene spiegato come mantenersi sani grazie al movimento. (pag. 8)



Anna, Miranda, Isabella in piazza a Vicenza per la Festa delle Associazioni.

- **ASSOCIAZIONI IN PIAZZA**: nel mese di giugno, come ogni anno, le volontarie A.N.D.O.S. hanno partecipato alla manifestazione in piazza a Montorso ed a Montecchio Maggiore. Sabato 29 settembre invece, nonostante un tempo inclemente, l'A.N.D.O.S. è stata presente in Piazza dei Signori per il tradizionale incontro delle Associazioni di volontariato della Provincia di Vicenza. Domenica 30 altre volontarie erano presenti ad Arzignano.

- **CELEBRAZIONE S. MESSA ASSOCIAZIONI VOLONTARIATO A MONTECCHIO MAGGIORE**: domenica 30 si è svolta presso il Duomo di Montecchio Maggiore la tradizionale Santa Messa per le Associazioni di Volontariato della Provincia di



Celebrazione S. Messa delle Associazioni di Volontariato della provincia di Vicenza nel Duomo di Montecchio Maggiore.

Vicenza, il cui motto è "Ci impegniamo perché noi crediamo nell'amore, la sola certezza che non teme confronti, la sola che basta a impegnarci perpetuamente" (citazione di Don Primo Mazzolari). La funzione è stata celebrata da Don Guido Lovato.

OTTOBRE

- **MOSTRA NOEMI MENEGUZZO**: domenica 7 ottobre è stata inaugurata a Vicenza al Palazzo delle Opere Sociali una toccante mostra fotografica dal titolo "Tu cancro. Io donna. Ammalarsi di femminilità" realizzata da una giovane donna di 39 anni che attraverso foto e commenti ha voluto far conoscere la sua malattia. Noemi è un'insegnante che con grande coraggio e con immagini realistiche ha voluto fare entrare il pubblico, non solo le persone malate, nella sua vita di malata di cancro. Malattia che certo non ha fermato la sua voglia di vivere e di essere donna. (pag. 18)

- **ATTIVAZIONE NUOVO SPORTELLO DI CONSULENZA SU INVALIDITÀ**: da ottobre è attivo, l'ultimo venerdì del mese, presso la sede di Montecchio Maggiore un nuovo servizio che offre informazioni e consulenza relativamente alle pratiche necessarie per ottenere il riconoscimento dell'invalidità civile e di altri benefici previsti dalla legge. (pag. 20)

NOVEMBRE

- **INCONTRO A NOVENTA VICENTINA**: il 16 novembre si è svolto a Noventa Vicentina presso il Teatro Nuovissimo un convegno sulla prevenzione contro il tumore al seno. Il numeroso pubblico presente ha seguito con grande interesse i temi esposti nell'incontro i cui relatori sono stati il dott. Meneghini e la dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi.

DICEMBRE

- **VISITA DELLA MOSTRA "DA RAFFAELLO A PICASSO"**. Domenica 2 dicembre, un gruppo di volontarie si è recato presso la Basilica Palladiana a visitare l'interessante mostra.





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

Insieme per dare il meglio

U.O.C. Senologia / Centro Donna

Da parecchio tempo mi sto occupando di tumore al seno e mi sento di poter affermare con franchezza e cognizione di causa che da questa malattia si può guarire. La guarigione è il punto di convergenza di diversi fattori che promuovono questo percorso vitale e garantiscono una migliore qualità dell'esistenza rispetto il passato.

I primi passi da compiere sono la prevenzione e l'anticipazione diagnostica: la donna che affrisce tempestivamente alle strutture di cura, dovrà affrontare un iter sicuramente personalizzato ma meno aggressivo rispetto alle pazienti che tralasciano un'accurata prevenzione primaria e secondaria.

È inoltre dimostrato che aumenta la sopravvivenza quando la cura avviene presso strutture multidisciplinari dedicate, dove viene posta come obiettivo principale la medicina di genere, valorizzando un'armonica collaborazione di più competenze mediche e psicologiche, nonché le forze di volontariato che sono preposte a promuovere e a difendere la dignità della persona.

Il Centro Donna di Montecchio Maggiore - Ulss 5 - è un'Unità Complessa dedicata a cui collaborano specialisti di vari settori: chirurghi senologi e plastici, ginecologi, patologi, radiologi, oncologi, radioterapisti, fisiatristi, specialisti in genetica, psicologi, infermiere e volontarie A.n.d.o.s. Inoltre da alcuni mesi, la presenza costante del medico fisiatra al

Centro Donna, con l'Unità Dipartimentale di Riabilitazione, facilita il percorso terapeutico di riabilitazione fisica e, quindi, il reinserimento sociale.

Se da un lato a noi del settore viene chiesto un continuo impegno, suggellato da presenza attiva e aggiornamento ciclico, dall'altro mi accorgo in tanti anni di esperienza che la donna, che si trova catapultata a vivere questa drammatica esperienza, ha bisogno di medici che siano punto di riferimento costante per far sì che la malata faccia uscire dal proprio interno energia e forze necessarie per ristabilire quell'equilibrio esistenziale che la diagnosi improvvisa sembra aver spazzato via.

Il momento della diagnosi e il suo proseguo è determinato da alcuni ingredienti necessari fra cui l'atteggiamento empatico del medico, la sicurezza e la fiducia che esso fa trasparire, la consapevolezza di dover superare un passaggio difficile, ma non impossibile, con la certezza che l'accettazione di sé è il primo anello che aiuta a ricostruire una nuova immagine.

Importantissimo è il tempo che il chirurgo-senologo dedica all'ascolto e al dialogo nel momento della diagnosi: i frutti si coglieranno in quell'iter che vedrà la donna convinta di vincere una battaglia e che sa di non essere sola, ma di avere al proprio fianco qualificati alleati, sempre all'altezza di poterle dare una mano.

Il mio è un grido di speranza che intende raggiungere tutte le don-

ne che ora stanno vivendo questo passaggio della vita: lo sfondo integratore del mio operato è credere alla vita anche se, a volte, ci viene chiesto tanto.

La finalità che mi pongo è creare nuove opportunità di crescita in campo medico-scientifico per essere sempre all'avanguardia e mantenere la struttura del Centro Donna ad alti standard di qualità, come già le certificazioni acquisite confermano e come il mio ruolo di membro della Commissione Nazionale della Sanità richiede.

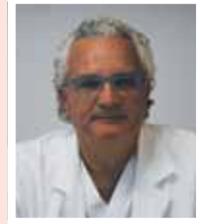
La sfida che noi operatori lanciamo è di raggiungere il maggior numero di guarigioni e, laddove non sia possibile, la cronicizzazione della malattia; il mio augurio è di trasformare ogni disagio in un fattore di crescita perché anche le esperienze più nefaste ci insegnano ad apprezzare la vita e a cogliere il positivo di ogni relazione interpersonale, sia pur vissuta in campo ospedaliero.

Dott. Graziano Meneghini



Benedizione del Vescovo al Centro Donna.

Un'altra nuova Unità Operativa per essere ancora più vicini alle donne



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

A Luglio 2012, l'Azienda ULSS 5 Ovest Vicentino ha istituito l'Unità Operativa Semplice Dipartimentale di Riabilitazione (UOSD) della Donna e del Bambino, il cui responsabile è lo scrivente dott. Ferruccio Savegnago. L'UOSD fa parte del Dipartimento Salute, Maternità ed Infanzia diretto dal dott. Graziano Meneghini, primario senologo.

L'attività dell'UOSD è rivolta principalmente alle donne affette da linfedema primitivo (prevalente agli arti inferiori) o secondario a trattamenti chirurgici come per esempio tumore alla mammella (con conseguente linfedema all'arto superiore), alle donne con disturbi funzionali del pavimento pelvico e ai bambini con disturbi neuro-muscolari ricoverati in pediatria o al nido.

Per tali problematiche vengono quindi offerti i seguenti servizi:

- visite fisiatriche subito dopo l'intervento chirurgico al seno durante il ricovero presso l'ospedale di Arzignano;
- visite fisiatriche in ambulatorio per la presa in carico della donna operata e conseguente programmazione del trattamento riabilitativo di eventuali complicazioni come il linfedema o disturbi dell'apparato osteo-articolare;
- controlli dopo il suddetto trattamento;
- lavoro integrato con i profes-

nisti sanitari che eseguono il trattamento;

- visite fisiatriche per bambini e/o neonati ricoverati in pediatria e al nido dell'ospedale di Arzignano e di Valdagno.

Per le attività ambulatoriali sono stati istituiti degli ambulatori dedicati presso il Centro Donna di Montecchio Maggiore ed il Poliambulatorio dell'Ospedale di Lonigo.

Il trattamento riabilitativo specifico, dopo la visita fisiatrica viene eseguito, come di consueto, nelle sedi di Valdagno, Montecchio Maggiore e Lonigo.

Per informazioni circa le modalità di accesso alle visite fisiatriche è possibile rivolgersi alla sede centrale dell'A.N.D.O.S. Ovest

Vicentino oppure alla segreteria del Centro Donna dell'Ospedale di Montecchio Maggiore.

Si prevede inoltre, in tempi brevi, l'attivazione dell'ambulatorio per i disturbi funzionali del pavimento pelvico per tutte le problematiche di incontinenza urinaria e fecale. L'UOSD Riabilitazione della Donna e del Bambino quindi, è un ulteriore servizio che si inserisce in modo trasversale all'interno del Dipartimento Donna, Salute, Maternità e Infanzia completando il percorso che si articola in prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione di tutte le problematiche di salute della donna.

*Dott. Ferruccio Savegnago
Medico fisiatra*





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

OBIETTIVO SALUTE: L'attività fisica

Gli studi scientifici sono concordi: l'attività fisica di moderata intensità, svolta regolarmente, è raccomandata sia agli adulti che ai bambini perché favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute sia fisica che psichica della persona.

Le persone che conducono uno stile di vita attivo presentano una riduzione del rischio di sviluppare **malattie cardiovascolari** (coronaropatia, ictus, arteriopatie) di almeno il 30% rispetto a coloro che svolgono una vita sedentaria. L'attività fisica riduce la pressione arteriosa, migliora l'efficienza cardiaca, incrementa l'apporto di sangue e ossigeno ai muscoli e al cuore, aumenta il colesterolo-HDL (colesterolo buono) e riduce i trigliceridi nel sangue diminuendo il rischio cardiovascolare. Gli individui fisicamente attivi

hanno il 35-50% di probabilità in meno di sviluppare il **diabete mellito** di tipo 2 rispetto ai sedentari e, nelle persone già affette da diabete, l'esercizio fisico aiuta a migliorare i livelli di zucchero nel sangue riducendo così il fabbisogno di insulina.

In più, parecchi studi hanno evidenziato l'effetto benefico di una vita attiva sulla prevenzione dell'**OBESITÀ** e sull'aumento di peso tipico della mezza età oltre a "rafforzare" la **muscolatura e le articolazioni** e rallentare la perdita di **massa ossea** che avviene normalmente con l'avanzare degli anni.

Lo sport promuove una sana regolazione del **sonno**, riduce l'**ansia** e la **depressione** grazie al rilascio di sostanze che intervengono nella regolazione dell'umore (endorfine). L'esercizio fisico è utile anche per prevenire il decadimento cognitivo e mantenere la **memoria**.

Svolgere attività fisica regolarmente riduce anche il rischio di ammalarsi di **cancro del colon** del 20% e della **mammella** del 15-18%.

Inoltre, nelle persone già malate, sebbene vi siano precauzioni particolari e condizioni individuali da conside-

rare, l'attività fisica svolta sia durante che dopo il trattamento per cancro non solo è sicura, ma può migliorare la **qualità di vita** (intesa come benessere globale, fisico, psichico e sociale) e quel senso di stanchezza cronico molto frequente che viene denominato "**fatigue**"; nel paziente oncologico importante è anche l'effetto dell'attività fisica sulla prevenzione della perdita muscolare, per controllare il peso corporeo e ridurre il rischio di osteoporosi.

Inoltre sembra che l'attività fisica e un regime alimentare corretto migliorino la **sopravvivenza** dei pazienti con cancro del seno e del colon e possano contribuire a ridurre il rischio di recidiva tumorale.

Eppure, nonostante queste evidenze, negli ultimi anni il livello di attività fisica svolto dalle persone si è ridotto progressivamente, il lavoro è diventato sempre più sedentario, per spostarsi si adoperano sempre più spesso veicoli a motore e le attività di svago sono costituite dalla TV e dai videogiochi: è diventato normale condurre una vita sedentaria.

In particolare in Veneto solo il 32% degli adulti (1 persona su 3) ha uno stile di vita attivo mentre il 24% delle persone può essere considerato completamente sedentario. Il problema è rilevante



anche nell'infanzia: solo il 20% dei bambini fra gli 8 e i 9 anni svolge un'ora di attività fisica (AF) fra 5 e 7 giorni alla settimana.

Secondo le linee guida dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) l'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: sono sufficienti 30 minuti di movimento per almeno 3-5 volte alla settimana, con regolarità (per un totale minimo di 150 minuti alla settimana) per averne beneficio.

Per essere efficace l'attività deve essere di intensità almeno moderata, cioè deve produrre una certa sudorazione ed accelerazione del battito cardiaco (ad esempio cammino veloce, andare in bicicletta in piano a una certa velocità, salire le scale, nuotare).

L'attività fisica per essere veramente utile deve essere svolta possibilmente tutti i giorni o almeno 3-5 volte alla settimana, con regolarità e continuità.

Almeno 30 minuti di attività al giorno sono sufficienti per conseguire e mantenere significativi vantaggi fisici e psichici. La mezz'ora quotidiana dedicata all'attività fisica può essere anche suddivisa in tre sessioni, ognuna di almeno 10 minuti, nel corso della giornata.

La regola più importante nelle persone non allenate è di iniziare con esercizi moderati e adatti alla propria condizione fisica, per poi intensificare gradualmente la frequenza, la durata e l'entità dello sforzo.

Inoltre qualsiasi attività fisica deve essere preceduta da una fase di **riscaldamento** (ad

esempio 5-10 minuti di cammino lento) per ridurre il rischio di infortuni e per preparare il sistema cardiovascolare al lavoro e deve terminare con la fase di **defaticamento** (5-10 minuti di cammino lento ed esercizi di allungamento muscolare).



La dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi ed il dott. Luigi Dal Sasso durante la presentazione del manuale A.N.D.O.S. "Salute in Movimento".



Autorità in Corte delle Filande per l'illustrazione del volumetto A.N.D.O.S.

Le persone che hanno una malattia cardiovascolare dovrebbero consultare il medico di fiducia prima di intraprendere un programma di attività fisica moderata.

Nel malato di cancro lo svolgimento dell'esercizio fisico deve tener conto di molteplici fattori individuali e variabili legati alla malattia e al suo trattamento. In particolare devono essere considerati la salute globale del singolo paziente, l'età, le eventuali

malattie note in precedenza, il tipo di malattia tumorale, la sua fase, le complicazioni oltre che gli effetti avversi dei trattamenti specifici per il tumore.

Dedicarsi a un'attività sportiva richiede buona volontà e costanza ma non dimentichiamo che, prima di tutto, deve essere un piacere: un'attività che non piace rischia di venir interrotta dopo poco tempo. Ognuno deve quindi individuare le attività più indicate e piacevoli (camminare, andare in bici, fare attività in palestra, o a domicilio, intraprendere una attività di gruppo, nuotare, ballare, sciare...), il momento giusto in cui svolgerle, gli obiettivi da raggiungere.

L'obiettivo per tutti è quello di svolgere un'attività fisica di intensità almeno moderata e costante, tuttavia qualsiasi iniziativa per superare la sedentarietà ed evitare l'inattività va incoraggiata: qualsiasi quantità di esercizio fisico è meglio di niente per conservare e migliorare la nostra salute.

Pertanto se non è possibile svolgere un'attività programmata, essenziale è comprendere l'importanza di non condurre una vita troppo sedentaria ricordandosi di usare le scale invece dell'ascensore, andare al lavoro o a fare la spesa a piedi o in bici, fare del giardinaggio, portare a passeggio il cane tutti i giorni...: anche questi piccoli gesti ci permettono di migliorare il nostro stile di vita e di guadagnare salute.

Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Primavera Andos con Beniamino Pizziol

Era la domenica 19 giugno 2011 quando il nuovo vescovo Beniamino Pizziol, in una cattedrale strapiena di fedeli, iniziava la sua presenza e il suo servizio pastorale nella nostra diocesi vicentina. Significative sono state le sue parole di saluto: "Affido al Signore tutti gli abitanti di Vicenza in questa concelebrazione che come ogni domenica ci invita a partecipare in modo comunitario alla duplice mensa della Parola e del Pane di vita eterna".

Oggi la liturgia della Parola vuole rivelarci il volto di Dio. Il suo nome è: "Il Signore, il Signore Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà". E il vangelo ricorda che "Dio ha tanto amato il mondo da donare il suo Figlio Gesù".

Si capiva facilmente che questo messaggio di fede sarebbe stato il tema fondamentale della sua predicazione e anche del suo lavoro perché aggiungeva: "Egli è colui che ci dona la forza di amare perché possiamo dilatare nel mondo il suo amore".

Veniva per portare questo messaggio e per farlo, offriva possibi-

lità di incontro a tutti.

Dopo qualche mese, incoraggiati da queste parole, una piccola delegazione del nostro Gruppo A.N.D.O.S. è salita in episcopio per farsi conoscere e per proporre timidamente l'invito a presenziare alla nostra FESTA DI PRIMAVERA A.N.D.O.S. 2012. La sua agenda era piena di tante altre richieste e di tanti impegni, ma subito ha voluto che il suo segretario scrivesse: "24 Marzo 2012, celebrazione eucaristica e incontro con il Gruppo A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore". Così in quel pomeriggio è venuto fra noi. E' accolto da un'assemblea stracolma di partecipanti che riempiva il lungo corridoio di ingresso e che quasi impediva il passare.

Ha rivolto anche a noi il suo messaggio, ha ascoltato le nostre parole, ci siamo conosciuti e ci siamo amati. Egli era fra noi come maestro di fede, ma anche come amico e fratello capace di capire e condividere le nostre difficoltà. Essendo quel giorno la vigilia della festa mariana dell'Annunciazione, ha benedetto i piccoli vasetti



Il Coordinatore Spirituale don Luigi Schiavo in processione con il Vescovo Pizziol durante la Festa Nuova Primavera di Vita.



Momento iniziale - ingresso del Vescovo Beniamino Pizziol.

d'acqua provenienti da Lourdes dati a tutti come segno di speranza nella protezione della Vergine Maria.

Nel salutarlo gli abbiamo detto: "Grazie, vescovo Beniamino, venga ancora a questo nostro incontro!".

Don Luigi Schiavo



Foto di gruppo con il Vescovo e lo staff A.n.d.o.s.

“Nuova Primavera di Vita” 2012.

Una festa per tutte le donne

Il 24 marzo 2012 si è svolta presso l’Ospedale di Montecchio Maggiore la festa dell’ANDOS, denominata “Nuova Primavera di Vita”. L’iniziativa, alla quale hanno partecipato le numerose volontarie, i rappresentanti delle Istituzioni Civili, Religiose, Sanitarie, Sociali e il Mondo del Volontariato, si ripropone puntualmente da 14 anni allo schiudersi della stagione primaverile, intendendo in questo modo ribadire lo spirito e la motivazione originale dell’Associazione, che bene è riassunta nel logo dell’A.N.D.O.S. e nelle parole dello scrittore P. Neruda “potranno recidere tutti i fiori, ma non potranno impedire l’arrivo della primavera”.

Infatti, come nella natura, al termine dell’inverno, irrompe la primavera, allo stesso modo le donne volontarie operano affinché quante sono costrette ad attraversare l’oscuro sentiero della malattia possano sentire la solidarietà di una presenza e sperimentare il “rifiorire” di una “nuova vita”.

L’incontro si è aperto con la

celebrazione eucaristica presieduta da Sua Eccellenza Monsignor Beniamino Pizziol, Vescovo della Diocesi di Vicenza, che ha accettato con vivo interesse la proposta della Presidente Piera Pozza.

Durante l’omelia il Presule ha ringraziato per la calorosa accoglienza, ricordando quanto sia diffusa la sofferenza fisica e psichica e come questa faccia parte della vita. Ha inoltre sottolineato quanto sia importante la vicinanza di persone “amiche” che hanno compiuto o compiono insieme lo stesso difficile percorso, “facendo della propria vita un dono”.

A conclusione della celebrazione, è intervenuta la Presidente ringraziando le volontarie per l’impegno profuso. Con l’occasione il Direttore Sanitario dell’ULSS 5 ha espresso vivi apprezzamenti per la continua e proficua collaborazione con l’Istituzione Sanitaria, evidenziando i tanti “passi fatti insieme” per offrire risposte tempestive, qualificate e umanizzanti a tutte le donne



Dott. **Lorenzo Magrin**

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

nelle fasi della prevenzione, della cura e della riabilitazione. Non è mancato, infine, il consueto momento conviviale generosamente offerto dall’Amministrazione dell’Azienda ULSS 5.

Dott. Lorenzo Magrin



Particolare attenzione dei concelebranti dopo la Santa Messa.



La volontaria Silvia Raviola e la Crocerossina Gabriella Candeo impegnate nella lettura della preghiera dei fedeli.



Un altro momento della celebrazione eucaristica con Gianna Magnabosco.



Beniamino Pizziol durante la celebrazione della S. Messa Nuova Primavera di vita.

LADIES' CIRCLE VICENZA 7 e A.N.D.O.S.:

il piacere di un solido connubio di amicizia e solidarietà sociale

Ha avuto luogo alla fine dell'estate la consegna del Service 2011-2012 del Ladies' Circle Vicenza 7 a favore di A.N.D.O.S., per il finanziamento di corsi COSTRUIRE LA FIDUCIA, a favore delle donne operate, e in parte per il contributo all'acquisto di dispositivi elastici finalizzati a contrastare il formarsi di edemi post operatori.

La consegna del contributo è avvenuta presso l'Atelier Padovan alla presenza della signora Piera Pozza di A.N.D.O.S. e delle Presidenti entrante e uscente del Circolo vicentino, membro del LADIES' CIRCLE INTERNATIONAL, organizzazione di giovani donne molto diffuso nel Commonwealth britannico le quali condividono gli ideali di Friendship and Service, motto e progetto che le accomuna in tutto il mondo.



Consegna del service da parte delle Ladies' Circle alla presidente Piera Pozza insieme alla Vicepresidente Stefania Paccanaro.

L'opportunità per il Fund Raising è stato un gala dinner l'8 giugno 2012 nella splendida cornice di Villa Cornaro a Santo Stefano di Zimella, per l'occasione allestita

con il gusto di un padiglione estivo di un candore abbagliante ai margini di una luminescente swimming pool (allestimenti di Vinicio Mascarello), cui hanno partecipato circa 200 persone, moltissime delle quali da anni seguono le iniziative del Ladies' Circle e molte delle quali aderiscono a Club amici quali Round Table, Club 41 e Agora, che forti del protocollo d'intesa del 2009 Four Clubs, One Vision camminano a nostro fianco in molte iniziative nazionali ed internazionali.



Liliana Dal Toso e Piera Pozza per il service del 2006.

Il connubio tra A.N.D.O.S. e LADIES' CIRCLE ha ormai consolidato una tradizione che traduce la fortissima attenzione delle socie Ladies alla prevenzione e al sostegno di amiche meno fortunate condividendone le preoccupazioni, perché malate e con deboli capacità di spesa per le cure mediche e psicologiche, attenzione ben tradotta dal motto internazionale 2012 Sharing is Caring.

Nel 2006 un progetto biennale "Stare bene Insieme", sempre attraverso un evento di raccolta fondi, ha finanziato alcune sessioni di terapia psicologica di gruppo a favore di nuclei familiari di donne malate: studi recenti hanno dimostrato che il lavoro psicologico sul gruppo familiare della paziente favorisce il processo di guarigione tanto quanto la terapia farmacologica e l'abbinamento delle due terapie è vincente.

Si è voluto coinvolgere nella diffusione della cultura della prevenzione anche i Circoli e Club femminili della città di Vicenza e il 21 marzo 2007, presso l'efficiente ed elegante sala affrescata di Palazzo Bonin Longare in corso Palladio a Vicenza, sede della Associazione Industriali della Provincia, A.N.D.O.S. e Ladies' Circle 7 Vicenza hanno ospitato un Forum "La Prevenzione ha il sapore della Primavera" cui hanno aderito Soroptimist, InnerWheel, Fidapa e AIDDA, donne imprenditrici. Relatore il dott. Meneghini,



Forum presso l'Associazione Industriali di Vicenza dal titolo "La prevenzione ha il sapore della Primavera" - Relatore il dott. Graziano Meneghini.

coordinatore di A.N.D.O.S., che ha illustrato la malattia motivando tutte le presenti alla prevenzione e alla diffusione della cultura della prevenzione.

L'impegno è continuato negli anni con la diffusione di materiale di divulgazione e con il sostegno di altre iniziative, come ad esempio il Congresso Nazionale A.N.D.O.S. a Villa Cordellina nel maggio 2011, in particolare per il sostegno dell'insegnamento e

della pratica del linfodrenaggio quale terapia d'elezione per il braccio delle operate. Tale iniziativa è stata possibile grazie all'evento organizzato in occasione della cena degli auguri natalizi in collaborazione con Round Table e i due Club 41 della città, in una serata che ha coinvolto oltre 150 persone.

Il Circolo berico annovera storicamente circa una ventina di Ladies, un piccolo gruppo nel

quale il gioco di squadra, il buon senso e l'attenzione al mondo che ci attornia è costante e coltivata da socie attive e frequentatrici che amano fortemente e fortemente sostengono i più deboli, attraverso una attività non di volontariato diretto, ma discreto e attivo nella ricerca delle soluzioni e degli aiuti nel massimo della discrezione operativa in amicizia.

Le Socie del Ladies' Circle 7 Vicenza

- Il Corso "Costruire Fiducia" organizzato con successo dal nostro Comitato, è stato particolarmente apprezzato dall'Associazione "**Ladies Circle**" **Vicenza**, che ha premiato l'A.n.d.o.s. Ovest Vicentino con la consegna del service 2011-2012. Tale contributo ha consentito il finanziamento del corso "Costruire Fiducia" al quale hanno partecipato le donne operate al seno (socie del nostro comitato).
- Inoltre, la sovvenzione permetterà di continuare il progetto anche per l'anno 2012-2013.
- Il Corso è stato un tassello importante del percorso che le nostre donne seguono per costruire ogni giorno la Fiducia.
- Per noi la formazione è basilare. Il riconoscimento e l'appoggio da parte di un'Associazione come "Ladies Circle" di Vicenza ci dà la forza e lo stimolo per continuare.
- Sapere di poter contare su un valido appoggio come questo è per noi di estrema importanza. Rinnoviamo il nostro grazie, consapevoli che il Ladies Circle ci è sempre vicino.



L'A.N.D.O.S. e la rete psiconcologica del Veneto

Come ben sa chi ha conosciuto Co sta conoscendo la patologia oncologica, il cancro, oltre al corpo, aggredisce la mente e la psiche. È per questo che l'A.N.D.O.S. ha accolto con molto interesse la proposta di collaborazione pervenuta dalla "Rete psiconcologica del Veneto" che fa capo all'unità ospedaliera di Psiconcologia di Padova diretta dalla dott.ssa Eleonora Capovilla. La dott.ssa Capovilla propone, tra l'altro, di assegnare un riconoscimento maggiore al ruolo dello psicologo nel contesto della cura della persona malata, rafforzando tale figura anche all'interno delle

associazioni di volontariato.

Ma cos'è la psiconcologica? È la disciplina che si occupa in maniera specifica e privilegiata delle implicazioni psicosociali dei tumori nel senso che un valido ed efficace sistema di cura dei malati oncologici deve comprendere la globalità dei bisogni del malato. Quindi, la presa in carico della persona, piuttosto che della sua malattia, deve costituire il motore della ricerca di una nuova modalità di assistenza che integri l'aspetto emozionale con gli aspetti biomedici della cura. Tale principio è stato anche sancito

dal documento tecnico di indirizzo per ridurre il carico di malattia del cancro-Anno 2011-2013 (approvato dalla conferenza Stato-Regioni), che, per la prima volta in maniera definitiva e strutturata, prevede la necessità di supporto e cure psicologiche, facendo esplicito riferimento alla Psico-Oncologia. A.N.D.O.S. da molti anni organizza presso la propria sede incontri con la psicologa - dott.ssa Paola Populin - perché ben conosce la necessità di guarire il corpo e di curare la mente in presenza di malattia oncologica.

Isabella Frigo

FONDAZIONE Graziano PERETTI ONLUS



Lorella Peretti - Presidente della Fondazione Graziano Peretti.

Incontrarsi con l'A.N.D.O.S. significa incontrarsi con la speranza, con donne che sanno lottare, credere nella vita, accettare con coraggio il dolore per poi mettersi al servizio di altre donne che incontrano la sofferenza e la malattia.

È un mondo fatto di impegno, di fantasia, di slanci, di progetti concreti. Un mondo di persone che si sono poste l'obiettivo di migliorare la realtà di chi deve fare i conti con una malattia che in un attimo cambia la vita.

L'impegno dell'A.N.D.O.S. si è incontrato con l'impegno della Fondazione Graziano Peretti, costituita nel 2011 dalla nostra famiglia, per ricordare e rispettare la volontà di nostro padre di aiutare quanti vivono momenti di difficoltà.

Quattro sono infatti gli obiettivi fondamentali che si pone la no-

stra Fondazione: la ricerca nell'ambito delle malattie oncologiche, l'aiuto alle famiglie in difficoltà economica, l'aiuto alle famiglie che si trovano ad affrontare la malattia, la realizzazione di progetti volti a migliorare la condizione dei malati.

Da gennaio 2011 abbiamo avviato vari progetti tra cui, in collaborazione con l'ULSS 5, un progetto di fisioterapia a domicilio e uno di ricerca sulla familiarità nelle malattie oncologiche. Quando Piera Pozza, infaticabile Presidente dell'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino, ci ha evidenziato l'importanza del tutore elastico per le donne operate al seno e la difficoltà per molte di acquistarlo visto il costo elevato dello stesso, non abbiamo avuto dubbi. Migliorare le condizioni di chi si trova ad affrontare

la malattia è una delle nostre priorità e quando si condividono impegno e desiderio di rendere un servizio, tutto si realizza con semplicità e velocità. E così è stato. Con il nostro contributo e grazie all'impegno dell'A.N.D.O.S. i tutori sono ora a disposizione gratuitamente delle pazienti dell'ULSS 5 e la nostra Fondazione ha aggiunto un altro importante tassello al suo obiettivo. Grazie a voi tutte per la vostra testimonianza di vita, di solidarietà e grazie per averci dato la possibilità di ricordare nostro padre così come lui avrebbe voluto: aiutando gli altri.

Lorella Peretti

Minimizzare gli effetti traumatici della malattia, alleviare il dolore e permettere alle donne operate di ricominciare una vita vivibile, è una priorità del nostro Comitato A.n.d.o.s. Ovest Vicentino. La collaborazione con altre fondazioni che sono attive in tale ambito, come la **Fondazione "Graziano Peretti"**, è costruttiva in quanto permette a noi di estendere i benefici alle donne colpite di tumore al seno, e alle stesse, di conseguenza, di poter usufruire di servizi, agevolazioni e altre facilitazioni a loro riservate. L'A.n.d.o.s. rivolge pertanto un grazie alla Fondazione "Graziano Peretti" proprio per questo: **perché insieme si cresce!**

Facciamo insieme attività fisica per il nostro benessere: un corso di Nordic Walking

Il Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino organizzerà per la prossima primavera un corso di Nordic Walking (Camminata Nordica) con la finalità di incentivare un tipo di attività fisica che sia adattata a quelle problematiche che possono insorgere dopo un intervento chirurgico come quello al seno, nell'ottica di un recupero globale psico-fisico della persona.

Ma che cos'è il Nordic Walking? È un nuovo metodo di praticare della attività fisica che si sta affermando in tutto il mondo, nato qualche decennio fa nei Paesi Scandinavi e che consiste nel camminare con l'utilizzo funzionale di due bastoncini; viene praticato all'aria aperta, fa bene all'apparato cardio-circolatorio, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e gli addominali. I benefici del Nordic Walking sono molteplici e i principali possono essere così riassunti:

- riequilibra i parametri della pressione arteriosa per un miglior funzionamento dell'attività cardiaca;
- riduce il rischio di insorgenza di edema agli arti in quanto favorisce la circolazione sanguigna;
- diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- contribuisce alla perdita di peso per un aumento dell'attività aerobica;
- riduce la sintomatologia dolorosa al rachide (cervicali e lombalgia) e alle articolazioni;
- migliora la postura globale del corpo grazie ad un notevole coinvolgimento della muscolatura (vengono infatti coinvolti oltre il 90 % dei muscoli del nostro corpo);
- migliora la coordinazione respiratoria favorendo la riduzione degli stati di ansia;
- favorisce la liberazione di endorfine e serotonine capaci di contrastare gli stati di depressione.



Gruppo A.N.D.O.S. con gli istruttori per i primi rudimentali insegnamenti del Nordic Walking.

Infine l'attività fisica svolta all'aria aperta ed in compagnia favorisce la socializzazione.

Il corso che si andrà ad organizzare inizierà a marzo/aprile, si svolgerà a Montecchio Maggiore e sarà articolato in 4 incontri, due di lezioni teoriche-pratiche e due escursioni, sotto la guida di due istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking sezione di Recoaro Terme.

Insomma, è un'attività caldamente consigliata a tutte le donne dell'A.N.D.O.S.! Vi aspetto numerose!

Dott. Ferruccio Savegnago
Medico Fisiatra



È partito il "Gomitolo Rosa" il filo della cooperazione tra le associazioni femminili nazionali

Il 15 ottobre si celebra la Giornata per la Salute del Seno in tutta Europa, per questo motivo A.N.D.O.S. (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno) Onlus, in collaborazione con le altre tre associazioni di rilevanza nazionale, Susan G. Komen Italia, Europa Donna Italia, ONDA (Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna) ha presentato l'iniziativa un "Gomitolo Rosa"...per lavorare insieme.

Cos'è il Gomitolo Rosa? È un contenitore di idee e di persone di buona volontà che intendono sostenere le associazioni di donne impegnate sul fronte del tumore al seno e della salute della donna in Italia e in Europa, recuperando la lana non assorbita dal mercato e contribuendo a un miglior equilibrio dell'ambiente. Il Gomitolo Rosa è un'iniziativa che intende sostenere la lotta

contro il tumore al seno, supportando tutte le iniziative già esistenti sia a livello nazionale che locale. La lana proviene da regioni italiane ed è lavorata dalla sapienza secolare dei laboratori delle valli biellesi, tramite un processo produttivo a km zero, caratterizzato dalla assoluta tracciabilità della fibra d'origine e dalle caratteristiche intrinseche del filato.

Flori Degrassi, presidente nazionale dell'A.N.D.O.S. Onlus, ha spiegato: "Il progetto nasce da un'idea del dottor Alberto Costa, per finanziare le associazioni femminili che lavorano sul tema del cancro alla mammella. A differenza di altri progetti, relativi alla ricerca, che procede su binari propri, il Gomitolo Rosa riguarda le funzioni operative - ed ha aggiunto la Degrassi - Prima d'ora le associazioni non avevamo mai lavorato su un unico progetto.



Dott.ssa Flori Degrassi
presidente nazionale
A.N.D.O.S.

Il filo rosa del gomitolo unisce le associazioni nel comune obiettivo di presentare ogni anno un progetto congiunto, grazie ai finanziamenti provenienti dalla vendita della lana, acquistabile presso una delle quattro associazioni, aderenti al progetto. Il cancro al seno è tra le principali nemiche della salute delle donne".



Lavori fatti a mano dalle nostre volontarie.

Il Gomitolo Rosa sarà disponibile fino a
venerdì 8 marzo 2013, festa della donna,
al prezzo di € 5,00

Costruire la fiducia

L'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino nel corso del 2012 ha proposto alle proprie volontarie un seminario suddiviso in 5 incontri tenuti dallo psiconcologo dott. Evelino Trevisan dal titolo "Costruire la fiducia".

Costruire fiducia vuol dire sfidare, ed è emerso che il principale nemico della fiducia è il pensiero dicotomico: o è bianco o è nero, e questo nemico è generato da tre condizioni: il PESSIMISMO, il PERFEZIONISMO e il VITTIMISMO.

Le condizioni, invece che favoriscono la fiducia sono: il CORAGGIO, la TENACIA e la RESILIENZA.

La fiducia è il più potente antidoto al disagio psicologico, quindi allenarsi nel favorire un atteggiamento fiducioso significa rafforzare il benessere psicologico, prevenire lo sviluppo di problemi psicologici, aiutare il superamento di crisi psicologiche in atto, ed a volte è proprio il confrontarsi con una situazione critica a stimolare di più la reazione e ad essere quindi più motivati nel cercare ed attuare cambiamenti favorevoli.

Come sostiene l'aforisma: **l'aquilone per alzarsi in volo ha necessità di vento contrario.**

A questo proposito si è anche parlato di **resilienza** vale a dire la **possibilità di trasformare un evento critico e destabilizzante in un motore di ricerca personale, in un processo di apprendimento e di crescita che favorisca la riorganizzazione positiva della propria vita.**

La resilienza promuove una speranza realistica che non nega la realtà dei problemi.

Molti sono stati gli argomenti trattati, tra i quali:

- Cos'è la fiducia?
- Da cosa dipende?
- È una condizione generale (chi è fiducioso lo è sempre) o selettiva (a volte sì ed altre volte no)?
- Se manca si può costruire?
- Quali sono i principali ostacoli all'atteggiamento fiducioso?
- E quali sono le risorse che in-

centivano la fiducia?

- Si può imparare ad essere più fiduciosi?
- Quanto conta essere fiduciosi nella vita?
- E quanto incide avere fiducia nella gestione della malattia e delle terapie?

Il docente, dott. Evelino Trevisan è Psicologo Psicoterapeuta. Collabora da circa venti anni con l'Associazione Noi e il cancro di Padova. È iscritto alla Società Italiana di Psiconcologia della quale è stato Segretario prima e Coordinatore poi della Sezione Veneta. Visto l'interesse riscosso e l'utilità dei contenuti l'A.N.D.O.S. è intenzionata a riproporre il corso, aprendolo a tutte le associate, nei limiti dei posti che saranno disponibili sulla base delle disponibilità di finanziamento.

Stefania Paccanaro



Le partecipanti al corso durante un momento di pausa.



Le volontarie e il dott. Trevisan durante il corso "Costruire la fiducia".



Il dott. Evelino Trevisan - Psiconcologo - con la Presidente Piera Pozza.

Il volontariato non va in vacanza

Vogliamo dedicare questa pagina per porgere un sentito ringraziamento a chi, mettendo a disposizione finanziamenti e prestando opera di volontariato permette da anni la realizzazione di uno dei servizi più apprezzati che l'A.N.D.O.S. Ovest vicentino offre: il servizio di trasporto per chi deve effettuare la radioterapia presso l'Ospedale di Legnago. Anche durante il periodo estivo,

nonostante le ferie del mese di agosto, il servizio è proseguito senza alcuna interruzione e ciò perché gli autisti si sono resi disponibili ad effettuare i viaggi da Valdagno a Legnago per aiutare chi sta affrontando il percorso della radioterapia.

In particolare questa estate, la Fondazione Marzotto con Auto Amica ha offerto il servizio di trasporto anche durante il mese

di agosto. Infatti, viste le esigenze dei pazienti il servizio non si è fermato neppure durante il periodo solitamente dedicato alla chiusura per ferie. Gli instancabili autisti hanno continuato a trasportare i pazienti da Valdagno a Montecchio per il viaggio verso Legnago per aiutare chi sta affrontando il percorso della radioterapia.

I nostri ringraziamenti a:

- FONDAZIONE MARZOTTO con AUTO AMICA di Valdagno
- GRUPPO EDUCAZIONE CIVICA (GEC) di Montecchio Maggiore
- GRUPPO DI AMICIZIA di Arzignano
- SOGIT di Brendola

Volontari alla guida

Nel 2006 l'A.n.d.o.s. Ovest Vicentino ha provveduto all'acquisto di un pulmino. Che felici sono state le pazienti! Questo servizio ha evitato molti inconvenienti. Ora che il pulmino è stato comperato, ci si chiedeva chi lo avrebbe guidato? È stato però un problema di rapida soluzione. Tanti gentiluomini si sono messi a disposizione. Ah questo aiuto è stato proprio una benedizione! E le nostre donne erano solo che contente la strada per Legnago sarebbe stata molto divertente! Ecco che da Montecchio a Legnago il trasporto era assicurato. Ovviamente anche altre associazioni ci hanno aiutato: la GEC, la Sogit e il Gruppo Amicizia ci hanno dato il loro sostegno senza avarizia. I loro volontari si sono offerti come autisti e nella guida si sono rivelati dei veri artisti. Si destreggiano nel traffico cittadino come se avessero il tappeto di Aladino. Un prezioso aiuto è giunto dalla Fondazione Marzotto. Da Valdagno a Montecchio, l'Auto Amica arriva in quattro e quattr'otto. Un grande grazie dobbiamo a tutti loro dal lunedì al venerdì fanno un superlavoro. La presenza degli autisti è indispensabile di un'importanza incontestabile. Continuano a stupirci ogni giorno con le loro qualità: la puntualità, la sensibilità, la cordialità ma anche il loro entusiasmo e la loro vivacità. Ah sono proprio dei garzoncelli scherzosi! Uomini davvero virtuosi! Che dire? Il nostro è un servizio veramente efficiente ed è tale grazie ad un'ottima organizzazione ovviamente.

Si ringraziano tutti gli autisti:

Fondazione Marzotto: Guido Caile, Vladimiro Centomo e amici.

Gec: Ernesto Argenton, Renato Carazzato.

Gruppo Amicizia: Giuliano Gattazzo, Alcide Bergozza, Fortunato Schenato, Bruno Furlan.

Sogit: Luigi Lazzari, Bruno Riolfi, Gino Carlo Frigo, Lino Nicoli, Luigi Michelin, Dante Longo.

A.N.D.O.S.: Giuseppe Pasin.

...unitamente a tutti quelli che abbiamo dimenticato.

Valdagno 12-03-2012

Voglio ringraziare di cuore tutti i volontari dell'ANDOS per il meraviglioso servizio che offrite a noi, pazienti oncologici. Ho atteso con ansia di iniziare le sedute di radioterapia, era l'ultimo passo per iniziare poi a riprendere in mano, con normalità, la mia vita. Oggi termino le mie 25 sedute, e un po' mi dispiace, perché ormai era diventato un appuntamento quotidiano con le mie "compagne di viaggio", e anche con molte di voi. Ho avuto modo di confrontarmi con le varie esperienze, di fare lunghe chiacchiere, e anche tante risate. Tutto sommato, malgrado tutto, aspettare tanto di fare la radioterapia per aspettare il posto sul pulmino è stato un bene. Mi ha veramente aiutato molto a metabolizzare e elaborare questa brutta esperienza del tumore al seno. E voglio ringraziare tutti per la vostra pazienza, per i vostri incoraggiamenti, e per la grande umanità che date senza pretendere nulla in cambio. Siete unici e impagabili. Grazie Sabrina Pirelli



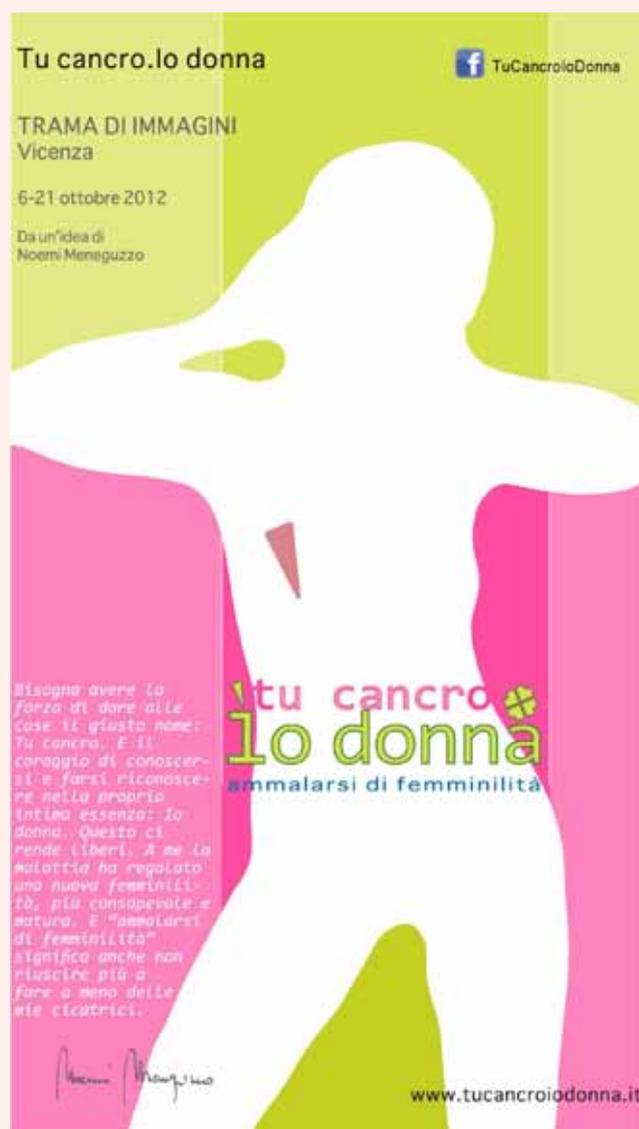
Noemi Meneguzzo
Curatrice e protagonista
della Mostra Fotografica

Tu cancro, io donna

«Bisogna avere la forza di dare alle cose il giusto nome: tu cancro. E il coraggio di conoscersi e farsi riconoscere nella propria intima essenza: io donna. Questo ci rende liberi. A me la malattia ha regalato una nuova femminilità, più consapevole e matura. E “ammalarsi di femminilità” significa non riuscire più a fare a meno delle mie cicatrici».

La mostra

Un corpo “graffiato”, a tratti evanescente. Un corpo osservato e giudicato. Una femminilità riscoperta, matura, tenace e orgogliosa. Oltre la malattia. È questo il filo conduttore della mostra fotografica **“Tu cancro, io donna. Ammalarsi di femminilità”** che ha avuto luogo dal 6 al 21 ottobre 2012 a Vicenza, nel Palazzo delle Opere Sociali in piazza Duomo 2 e che l'A.N.D.O.S. ha contribuito a sponsorizzare.



Curatrice e protagonista del percorso espositivo, **Noemi Meneguzzo**, una giovane insegnante di 39 anni. Una “cancer survivor”. Una donna che sa di avere il cancro ed è ancora viva. Affrontare una malattia mortale richiede sempre una revisione delle proprie priorità e un confronto con i propri valori. Nel caso del cancro al seno, una donna si trova anche a dover ridefinire la questione della propria femminilità, della propria identità di genere e delle relazioni sociali, al di là degli stereotipi e della visione altrui. L’esperienza vissuta in prima persona, la convinzione che la femminilità continui a esistere oltre il cancro ha reso forte nella curatrice l’idea di una mostra fotografica, di una trama di immagini che spinga l’osservatore a riflettere sulla femminilità e oltre la malattia.

La mostra si è caratterizzata per l’alternanza di immagini, parole e oggetti che hanno condotto il visitatore in un viaggio tra anima, corpo e percezione del sé, un viaggio di cui non è semplice spettatore, ma spesso attore protagonista. Un percorso in cui è chiamato a interrogarsi, a guardare ma anche a guardarsi. Foto appese a pannelli, immagini a terra, adagiate su sedie e divani, scale di grigi, tripudi di colore, parole appese hanno condotto l’osservatore in un cammino dall’io, al chi sono, all’altro da sé attraverso una riflessione sull’identità di genere.

L’esposizione si snoda in quattro stanze, “Chi sono”, “Io”, “Per chi” e “E mi sono messa a ballare”, che approfondiscono il dialogo tra aspetti fisici della malattia, trattati in pannelli monocromatici, e psicologici, raffigurati a colori e con tecniche diverse.

Per chi fosse interessato alla visione di parte della mostra fotografica c’è la possibilità di collegarsi al seguente sito: www.tucancroidonna.it

Le foto sono soprattutto opera di Raffaella Bolla e Daniela Dall’Ora. Co-curatore della mostra Marco Legumi.

La vera bellezza di una donna

*Per avere labbra attraenti,
pronuncia parole gentili.*

*Per avere uno sguardo amorevole,
cerca il lato buono delle persone.*

*Per avere un aspetto magro,
condividi il tuo cibo con l'affamato.*

*Per avere capelli bellissimi,
lascia che un bimbo
li attraversi con le proprie dita
una volta al giorno.*

*Ricorda,
se mai avrai bisogno di una mano,
le troverai alla fine di entrambe le tue braccia.*

*Quando diventerai anziana,
scoprirai di avere due mani,
una per aiutare te stessa,
la seconda per aiutare gli altri.*

*La bellezza di una donna
aumenta con il passare degli anni.*

*La bellezza di una donna
non risiede nell'estetica,
ma la vera bellezza in una donna
è riflessa nella propria anima.*

*È la preoccupazione di donare con amore,
la passione che essa mostra.*

Audrey Hepburn

Risveglio

*Qualunque fiore tu sia,
quando verrà il tuo tempo, sboccerai.*

*Prima di allora,
una lunga e fredda notte potrà passare.*

*Anche dai sogni della notte
trarrai forza e nutrimento.*

*Perciò, sii paziente verso quanto ti accade
e curati e amati,*

senza paragonarti o voler essere un altro fiore.

*Poiché non esiste fiore migliore
di quello che s'apre alla pienezza di ciò che è.*

*E quando ti avverrà,
potrai scoprire che andavi sognando
di essere un fiore che aveva da fiorire.*

*Tratto da "Alle sorgenti dell'essere"
di Walter Gioia*



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 mino-razioni (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 pomeriggio del mese 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.

*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 2013

Anche per l'anno 2013, 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.

Vengono riportate qui di seguito gli appuntamenti per l'anno 2013:

25 gennaio	28 giugno
22 febbraio	27 settembre
29 marzo	25 ottobre
26 aprile	29 novembre
31 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 2013.

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 23 marzo 2013 ore 17.00.

Programma gite e uscite culturali 2013

Per l'anno 2013 vi proponiamo le seguenti gite, in data da definire:

- 2 giorni a **Lubiana, Postumia e Bled** per visitare le stupende grotte ed il meraviglioso lago.
- 1 giorno a **Brescello, Castell'Arquato e Grazzano Visconti** per immergerci negli incantevoli borghi medioevali.
- A maggio saremo due giorni a Roma per partecipare alla 14^a 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 **Medjugorie e Mostar** che sarà effettuato dal 25 al 28 aprile 2013.

Corso Nordic Walking

È stato programmato un corso di Nordic Walking il cui inizio è previsto per marzo 2013 e sarà tenuto dall'insegnante e socia Paola Lovato e da Luca Frigo.

Cena di gala

Per festeggiare il 15° anno di Fondazione dell'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino si terrà nel mese di novembre la cena di gala.

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.

Grazie

Sono stata operata nel mese di luglio 1999 di tumore alla mammella con svuotamento ascellare. Dopo un po' di tempo il mio braccio ha avuto bisogno di cure.

Da allora sono stata seguita, per il linfedema, dal dott. Ferruccio Savegnago il quale metteva a disposizione la sua professionalità come "VOLONTARIO A.N.D.O.S.". Presso l'ambulatorio A.N.D.O.S.

dell'Ospedale di Montecchio Maggiore effettuava visite due volte al mese, in numero di dodici ogni volta, a donne che, come me, avevano necessità di cure. Tutto questo lo faceva fuori orario di servizio e gratuitamente.

A Lui, e sono certa di interpretare il desiderio di tutte le donne operate, un sincero GRAZIE.

Maria Teresa



Noi Volontarie desideriamo porgere al co-fondatore e coordinatore scientifico della nostra Associazione A.N.D.O.S. dott. Graziano Meneghini le più vive congratulazioni per la sua recente nomina a Membro della Commissione Nazionale di Sanità.

Siamo certe che la sua esperienza, acquisita in tanti anni di chirurgo senologo, sarà di fondamentale importanza nell'obiettivo di ottenere risultati sempre più incisivi nell'ambito della senologia.

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



Vivere all'insegna della creatività e dell'amore è il modo più sano di affrontare la vita. Fare ciò che rende felici guarisce e protegge.

La serenità consiste nel conoscere i propri limiti, nell'accettarli e nell'amarli.

Cantate ogni volta che potete anche se siete stonati. È una pratica liberatoria che aiuta a scaricare la tensione in modo naturale.

Mai si è troppo giovani e troppo vecchi per la conoscenza della felicità.

Mercatini Natalizi 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 secondo il seguente calendario:

- 27 novembre a Montecchio Maggiore
- 29 novembre ad Arzignano
- 5 dicembre a Lonigo
- 7 ed 8 dicembre a Valdagno
- 13 dicembre a Montecchio Maggiore.

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

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



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

È Natale

di Madre Teresa di Calcutta

*È Natale ogni volta
che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.*

*È Natale ogni volta
che rimani in silenzio per ascoltare l'altro.*

*È Natale ogni volta
che non accetti quei principi
che relegano gli oppressi ai margini della società.*

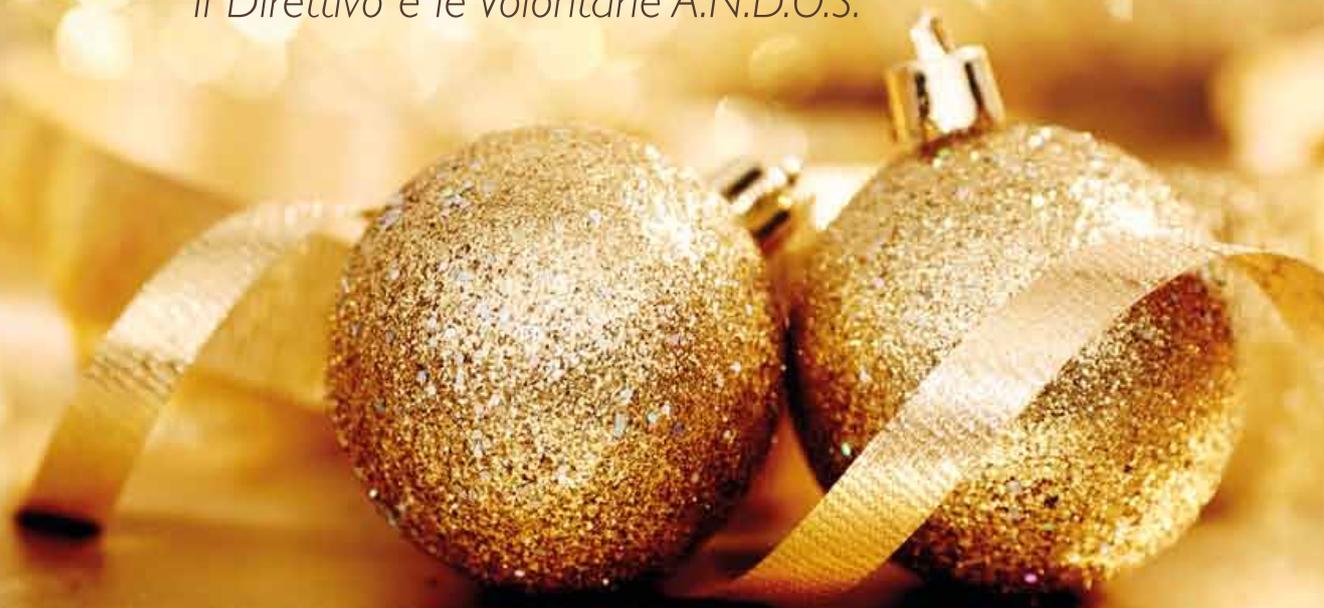
*È Natale ogni volta
che spera con quelli che disperano
nella povertà fisica e spirituale.*

*È Natale ogni volta
che riconosci con umiltà
i tuoi limiti e la tua debolezza.*

*È Natale ogni volta
che permetti al Signore
di rinascere per donarlo agli altri.*

**Un pensiero a voi e alle vostre famiglie
per un felice Natale e uno splendido Anno Nuovo!**

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

Consiglio direttivo

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

Alessia Soattin

Isabella Frigo - Lorenzo Magrin - Alessia Soattin - 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
e 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

Luisa Crosara

Giovanna Redi

Silvia Raviola

Lorenzo Magrin

Isabella Frigo

Alessia Soattin

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

Referente di ARZIGNANO

Gianna Magnabosco

AMBULATORIO di LINFODRENAGGIO VALDAGNO

Referenti Volontari

Gabriella Candeo

Bianca Zanrosso

Gabriella Cabianca

Maria Luisa Lovato

Miranda Refosco

Rita Spinello

Luisa Crosara

Loretta Storti

Laura Adami

Guida Spirituale

Don Luigi Schiavo

Consulenti per l'immagine

Claudio Nieddu

Francesca Povoleri

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

Info