

L'ASSOCIAZIONE Insieme per aiutare chi è in difficoltà: il gruppo è vicino a chi riceve la terribile notizia ma può contare su un appoggio non indifferente



La malattia e la battaglia da vincere

Ados assiste le donne cui viene diagnosticato un tumore al seno: una sfida in salita nella quale non si parte sconfitte

Si chiude oggi il «giro» di presentazioni delle cinque associazioni che sono protagoniste dell'edizione 2022 di «Bresciaoggi per la vita». Un'edizione che ha avuto come protagoniste le donne, il loro coraggio, la loro abnegazione, le loro grandi sfide nella vita di tutti i giorni di fronte a ostacoli spesso quasi impossibili, o anche impossibili da superare. La malattia pare una di queste, con la diagnosi del tumore al seno che è tra le più infauste che una donna può ricevere. Per tutta una serie di motivi: ma Ados, associa-

zione bresciana impegnata nel supporto su questo fronte, fa sentire la propria voce e soprattutto la propria vicinanza, spronando, aiutando, allungando la mano e accompagnando lungo il complicato cammino. «La diagnosi non è un'immediata sentenza di morte», dicono diverse testimonianze: certo, soltanto provare ad accettarlo è durissima, ma con gli sforzi di tutti coloro che possono fare quadrato non è impossibile scalare questa ripidissima montagna. Ados, o «adòs», verrebbe da dire in dialetto bresciano: andiamo addosso alla malattia, diamoci dentro,

rimbocchiamoci le maniche e proviamo a lasciarla senza fiato, questa nemica subdola e infame. Consci di potercela fare: un impegno e una costanza che accompagna tutte le associazioni amiche quest'anno di «Bresciaoggi per la vita», in grado di regalare speranza a chi la sta perdendo e di colorare con una pennellata di gioia quel buio momento della vita attraversato. Perché alla fine è la vita che trionfa sempre: e siamo noi che giorno dopo giorno, passo dopo passo, facciamo di tutto affinché questo possa accadere.



**Camozzi Group,
a fianco di chi va oltre i propri limiti**

Il Gruppo Camozzi da sempre promuove e sostiene iniziative sportive che favoriscono il ritorno ad una vita attiva da parte delle persone diversamente abili. La filosofia d'impresa del Gruppo crede fortemente nell'inclusione sociale dove i valori come il coraggio, la lealtà, la determinazione e la passione diventano parte integrante di uno stile di vita.



I BENEFICIARI
Cinque realtà e un grande cuore

Il cuore, un grande cuore, è il simbolo di Bresciaoggi per la vita: e per le cinque associazioni protagoniste ovvero Casa delle Donne, Butterfly, RiPreSa, Istituto Palazzolo e Ados il sostegno da parte del nostro

quotidiano è più che convinto. Nella direzione di supportare chi ogni giorno si impegna per costruire qualcosa di importante sul territorio con progetti di grande e preziosa generosità



L'ASSOCIAZIONE La sede in via Val Venosta con punto di riferimento alla Breast Unit del Civile

Ados, l'unione in rosa per non sentirsi mai sole nella malattia

La realtà bresciana è al fianco di donne e ragazze che sono impegnate nel lungo cammino che ha inizio con la diagnosi di un tumore al seno

Michela Bono

●● Si incontrano, trascorrono tempo insieme, si confortano: Ados è un sodalizio al femminile, che offre la preziosa opportunità di confronto a chi sta vivendo il difficile percorso che ha inizio con una diagnosi di tumore al seno. L'Associazione donne operate al seno a Brescia è un porto sicuro da oltre 30 anni. Le socie sono donne che desiderano mettere a disposizione la loro personale esperienza di malattia e di recupero per altre donne interessate dal medesimo problema. Diverse le età, diversi i vissuti, ma con in comune le stesse paure, gli stessi dubbi, così come la voglia di guardare avanti.

Ados è un ente di auto-mutuo-aiuto perché il supporto passa attraverso la testimonianza, la solidarietà e la condivisione. Qui le donne si sostengono vicendevolmente e trascorrono preziosi momenti conviviali di socialità. La presidente Graziella Iacono, neomatuologa bresciana, è convinta da sempre che le relazioni siano essenziali per affrontare il percorso di cura. Al contrario, la solitudine è nemica. «Chi entra viene accolta in un grande gruppo di amiche con chi chiacchiere, sfogarsi, esprimere le proprie preoccupazioni o le proprie soddisfazioni. Insieme ci troviamo anche per trascorrere occasioni di svago, gite e momenti piacevoli in cui dimenticarsi la malattia e lasciare spazio a un po' sereni-



Tante le donne che fanno parte di Ados e che partecipano ai suoi eventi

ta». Perché, dice Iacono, se è vero che una neoplasia al seno cambia la vita, siamo noi a decidere come. «Mi accostai all'associazione un anno dopo la diagnosi, quando avevo parzialmente risolto il percorso e io stessa mi sentivo più forte - racconta Graziella -. Mi venne il desiderio di poter accompagnare altre donne come me per sostenerle soprattutto quelle che non avevano alle spalle una bella famiglia come la mia o, magari, che stavano vivendo un cammino maggiormente accidentato». Piano piano si formò il desiderio di essere solidale con le altre signore. «Ora, dopo anni da quell'episodio, posso anche testimoniare di essere viva. E come me tante altre». Oggi Graziella sta bene, sono passati più di 20 anni. «Sono contenta di offrire la mia faccia, il mio tempo, qualche parola ma, soprattutto, ascolto alle signore che desiderano entrare in contatto con noi» racconta. La sede dell'associazione è in via Val Venosta 9, aperta solo su ap-

puntamento. Punto di riferimento rimane la Breast Unit del Civile, da cui transitano molte delle socie, un reparto all'avanguardia. Qui l'associazione è presente con le proprie volontarie per farsi conoscere in una sorta di pronto soccorso emotivo.

L'associazione offre a tutte le donne operate anche attività sportive ad hoc, in particolare acquagym in viale Piave e ginnastica dolce alla palestra di riabilitazione specialistica degli Spedali Civili di via Nikolajewka a Brescia. «Siamo alla Breast anche per spiegare alle donne operate l'importanza di fare movimento dopo l'intervento - sottolinea Iacono -. E appurato da numerosi studi che lo sport favorisce il processo di guarigione». Non solo il braccio interessato dall'operazione deve essere rimosso in modo nel modo corretto, ma il movimento fa bene a tutto il corpo, anche alla mente e all'umore. «Ho conosciuto Ados perché mi avevano con-

sigliato di fare una sorta di fisioterapia in acqua per aiutare la mobilità del braccio, ho quindi iniziato a frequentare la piscina di viale Piave - racconta Raffaella G., una delle socie -. Qui ho incontrato un gruppo di donne di varie età, alcune operate al seno, altre semplicemente simpaticizzanti. Ho trovato accoglienza, affinità, generosità e tanta simpatia. Il movimento e il confronto mi hanno aiutata a superare i momenti difficili del post operazione, ora farei davvero fatica a dover rinunciare al mio giovedì in acqua tra amiche». Queste attività sono tutte offerte, motivo per cui la raccolta fondi è essenziale.

Per donare è attivo Iban IT83J0869211204025000253611 e si può scegliere Ados per il proprio 5xmille, indicando il codice fiscale 98086260175. Per informazioni www.adosbrescia.it, brescia.adositalia@gmail.com o 351 5754713.

«Conobbi una volontaria Ados in Breast Unit - aggiunge Marilena M. -, chiacchiere un po' con lei e decisi subito di iscrivermi all'associazione dove incontrai la presidente Graziella, una persona squisita e molto disponibile. Da allora partecipo a tante cose: cene conviviali, palestra, incontri online di gruppo per chiacchiere tra di noi ed esporre le nostre fragilità, feste di Natale, banchetti per farei conoscere in varie manifestazioni a Brescia e in provincia, incontri culturali. Col gruppo sto bene, mi sento in famiglia e ascoltata».

© PHOTOFONDAZIONE



L'associazione è costantemente vicina alle donne che ricevono la terribile diagnosi di tumore al seno

LE INIZIATIVE Ricco è il calendario di appuntamenti promossi dalle socie

Ginnastica, incontri e convegni: l'attività è in continuo fermento

●● Sono tante le iniziative proposte da Ados Brescia. La ginnastica dolce nella palestra della Riabilitazione Specialistica concessa dagli Spedali Civili è il martedì pomeriggio dalle 17 alle 18.30, mentre l'acquagym alla piscina di viale Piave il giovedì mattina dalle 10.30 alle 11.20. Il centro San Filippo e il Comune garantiscono una convenzione molto favorevole per le socie. Continua anche il presidio delle volontarie alla Breast Unit del Civile,



Molti momenti conviviali capaci di coinvolgere un gran numero di donne

Presso la Fondazione Le Rondini servizio di PASTI A DOMICILIO

Il Servizio cucina della Fondazione Le Rondini, in collaborazione con i Servizi Sociali del Comune di Lumezzane offre un servizio pasti a domicilio erogato dal lunedì al sabato in orario di consegna dalle ore 10.30 alle ore 12.00.

L'accesso al Servizio dei pasti a domicilio proposto dalla Fondazione "Le Rondini" è garantito alle persone anziane o con disabilità o che semplicemente non sono in grado di cucinare autonomamente un pranzo caldo. Il pasto viene portato direttamente al domicilio del richiedente.

COME ATTIVARE IL SERVIZIO PASTI A DOMICILIO:

Per attivare il Servizio pasti a domicilio è necessario rivolgersi al Servizio Sociale del Comune di Lumezzane ove sarà possibile fare richiesta all'Assistente Sociale di riferimento al numero 030 89 29 496-495 oppure mail servizi.sociali@comune.lumezzane.bs.it che a seguito delle dovute verifiche amministrative del richiedente, valuterà l'esistenza dei presupposti per l'attivazione del servizio.

Il servizio prevede la fornitura di pasti in linea fredda (solo il pranzo) consegnati al domicilio, nelle porzioni e quantità

sceite (va riscaldata con forno microonde di proprietà dell'utente).

Gli obiettivi del Servizio pasti a domicilio sono:

- Garanzia di un'alimentazione quotidiana adeguata
- Prevenzione e/o riduzione delle malattie connesse con una scorretta alimentazione
- Possibilità per l'Utente di continuare a vivere nella propria abitazione e con le modalità di vita abituali.

Molti sono gli utenti che usufruiscono di questo servizio. Riferiscono che i pasti sono gustosi e graditi.



FONDAZIONE LE RONDINI
CITTA' DI LUMEZZANE ONLUS
VIA LIBERTO GIUCCI 48 LUMEZZANE BS
TEL. 030 892 0348 FAX 0308239845

Il Servizio Diurno è dedicato a persone autosufficienti e parzialmente autosufficienti, anche affette da deterioramento cognitivo di grado lieve.

IL CENTRO APRE ALLE ORE 8.00 E CHIUDE ALLE ORE 18.30.

Funziona dal lunedì al venerdì, escluse le festività infrasettimanali. Il trasporto da casa e di rientro a casa può avvenire con mezzi propri o con automezzo di proprietà della Fondazione. Durante la permanenza al Centro Diurno Integrato vengono effettuati interventi di valutazione motoria, attività di carattere infermieristico, attività di riabilitazione motoria ed interventi di animazione, d'igiene della persona e aiuto nelle attività della vita quotidiana.

LO SCOPO del Centro Diurno Integrato È DI CONSENTIRE ALLA PERSONA ANZIANA DI RIMANERE NEL PROPRIO AMBIENTE DOMESTICO IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE, alleviando l'assistenza dei familiari durante la giornata con interventi che non siano di pura custodia ma con valenza sociale, sanitaria e riabilitativa.

Per informazioni contattare Dott.ssa Lucia allo 030 892 0348 dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 12.00 dalle 14.00 alle 16.30

Per informazioni contattare l'assistente sociale allo 030 89 29 496/495 oppure alla mail servizi.sociali@comune.lumezzane.bs.it

È operativo Il Centro Diurno Integrato



AMBIENTE CONFORTEVOLE

Il servizio prevede una gestione totalmente separata dal contesto della RSA e sarà gestito con tutte le attenzioni finalizzate alla sicurezza in questo periodo di pandemia.



IMPEGNO RILASSTANTE E STIMOLANTE



NEL 2021
Un anno fa l'aiuto
alle famiglie

Un anno fa il sostegno alla famiglia: Maruzza, Centro di Aiuto alla vita, Perlar, Cibo per tutti e Aole sono state le cinque associazioni che hanno beneficiato del contributo di Bresciaoggi al termine

della settimana della nostra campagna. Cinque realtà impegnate nel volontariato che a Brescia hanno portato un segno importante di sostegno alle famiglie di città e provincia



LE TESTIMONIANZE Tante le persone pronte a raccontare la propria complessa esperienza

«Il cancro alla mammella non è sentenza di morte»

Il percorso non è mai facile: le chemio, la radio, le operazioni, la caduta dei capelli. Molte le «donne coraggio» che combattono contro il male



●● Sono tante le storie delle donne Ados. Raccontarle fa bene perché fa capire che la diagnosi di tumore al seno non coincide con una sentenza di morte. È il messaggio forte della presidente Graziella Iacono, la cui storia è quella di molte amiche: ecografia e mammografia di controllo, un'immagine sospetta, biopsia, asportazione, chemioterapia, nel suo caso quella rossa, pesantissima come effetti collaterali. «Via i capelli - ironizza Iacono -, mi misi una bella parucca liscia e bionda, che rimaneva a posto anche se pioveva. E poi espansori, riempimenti settimanali, protesi, seni nuovi tondi e sodi». Così si racconta Graziella con il suo consueto sarcasmo di donna che ha saputo trasformare la paura in forza. A distanza di oltre 20 anni scherza per far capire a chi sta vivendo l'incubo, che come molte altre è ancora viva e felice. «Avevo compiuto 42 anni e mia figlia aveva appena iniziato la prima elementare. Ero terrorizzata di non riuscire a vederla crescere. Quando facevo la chemio e lei si accorgeva che dovevo correre in bagno a vomitare, mi apriva le porte per fare prima e poi, di nuovo sul divano, mi rimetteva il plaid addosso. È stata una grande forza per me. Ho superato quei mesi bui con la sua mamma dentro la mia e mi è sembrato che fosse un angelo del paradiso».



Lo sport è sempre consigliato per prevenire la malattia e per affrontarla



La lezione di acquagym, un momento importante per il fisico e la mente

parla di Ados, inizio a frequentare la palestra e ne traggo beneficio fisico, ma soprattutto trovo calore, amicizia, condivisione. L'ora di ginnastica diventa un momento di benessere e di serena condivisione». Tra le storie c'è anche quella più recente di Marilena M., 69 anni, con diagnosi nel 2019. «Appena il medico mi vede, mi dice: c'è. Cosa? Chiedo io. Il tumore, mi risponde!». Prima dell'intervento Marilena non rinuncia al suo viaggio in Romania e serba il segreto con tutti, anche con il figlio allora all'estero per studio. L'operazione la fa al rientro, quadrante e cavo ascellare, poi a casa con l'odioso drenaggio per 10 giorni, radioterapia e cura ormonale. C'è anche chi l'ha scoperto con l'autopalpazione, altra buona abitudine che ogni donna, anche le più giovani, dovrebbe imparare a fare con costanza.

È il caso di Annamaria A. «Avevo eseguito solo 6 mesi prima lo screening mammario - racconta - e ha risultato negativo - racconta -. Eseguì gli accertamenti del caso, mi fu diagnosticata una neoplasia mammaria con recettori ormonali positivi». Da lì ha inizio il percorso terapeutico con chemioterapia seguita dall'intervento chirurgico di mastectomia, asportazione dei linfonodi e posizionamento di espansore mammario e poi un altro ciclo di 3 mesi di chemio e un ciclo di radioterapia e, a seguire, terapia ormonale per 8 anni. «Ados mi ha aiutata nell'ultima fase del cammino, perché solo allora ho avuto l'occasione di conoscerla. I momenti di incontro e l'attività motoria svolta con altre donne hanno rappresentato un'occasione unica di condivisione di questo complesso cammino». ● **MLBo.**

in cui viene presentata l'associazione e dove si offre supporto alle neo-pazienti, spiegando loro l'importanza dello sport.

Più recente, già iniziato a ottobre e in corso fino al 2023, è il Percorso Bellezza avviato con il Rotary Club Brescia Veronica Gamba: un programma in sette tappe dedicato alla bellezza in tutte le sue sfumature e declinazioni, a cura di Barbara D'Attoma, storica dell'arte e della moda. Una volta al mese fino a maggio, vengono proposti degli incontri culturali in cui il fil rouge è la bellezza dell'arte, della moda e dell'architettura. Dopo una visita in Pinacoteca e un incontro in Broletto che ha presentato il curioso

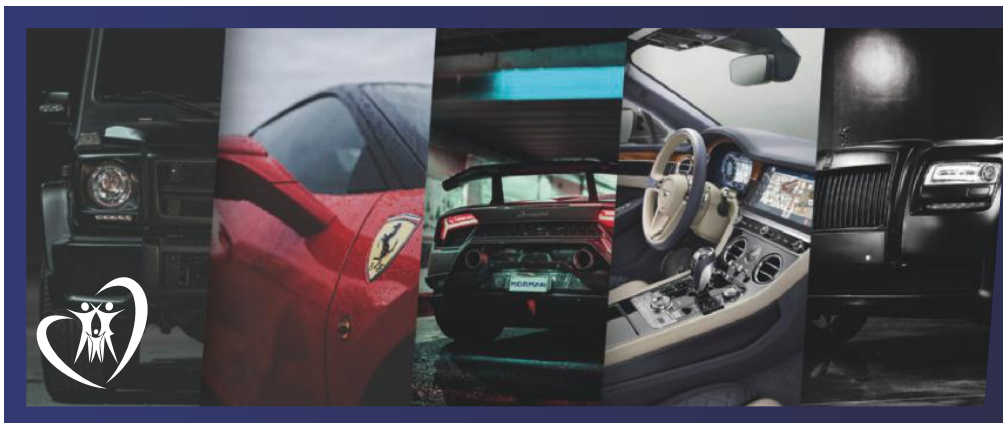
intreccio tra arte e moda da Klimt a Dolce e Gabbana, si continua il 24 gennaio con un appuntamento su moda, arte e architettura; il 28 febbraio l'argomento sarà la Maison Dior, mentre il 28 marzo Coco Chanel. Il 18 aprile si torna a visitare un luogo simbolo di Brescia, il Parco archeologico di Brixia Romana e, infine, il 20 maggio il Mast di Castel Goffredo. Le proposte sono riservate non solo alle socie di Ados Brescia, ma anche a quelle di Andos Valle Camonica, altra associazione che si occupa di incontri operate al seno, con cui spesso Ados collabora. Nel 2023 riprenderanno anche i convegni in presenza sull'alimentazione nello sport per le donne, sempre

molto seguiti e tenuti da esperti nutrizionisti e medici. Le donne Ados non mancheranno, come da 11 anni a questa parte, di partecipare alla Corsa Rosa della UISP, nel 2023 in programma il 5 marzo. Infine il consueto ritrovo natalizio, un momento di festa sempre gradito e partecipato: sarà lunedì 5 dicembre alla parrocchia di San Bernardo in Costalunga, con la messa per ricordare le donne Ados scomparse, una ricca merenda, musica e lotteria. In quella occasione, la Coop offrirà, al posto dei soliti panettoni e pandori, i «dolci per bene»; per ogni dolce venduto nei supermercati Coop e Ipercoop verrà devoluto un euro ai centri antiviolenza. ● **MLBo.**

Aveva pochi anni in più Raffaella G., socia di Ados. Anche lei si è dovuta sottoporre a mastectomia e a svuotamento del cavo ascellare. «Paura, rabbia, confusione mi hanno accompagnato soprattutto nei primi momenti. Poi ho imparato a reagire e a vivere giorno per giorno questa esperienza che, pur

brutta, mi ha dato la possibilità di incontrare persone nuove e condividere con esse emozioni e percorsi di vita» racconta a 6 anni dal fatto. Come per molte altre a far la differenza è stata la prevenzione, senza la quale la malattia sarebbe potuta degenerare in una pericolosa inconsapevolezza. Anche Daniela S. ricorda la diagnosi quando era mamma. «Un figlio di 4 anni e una figlia di

16, io di 42 anni, un intervento per togliere un piccolo nodulo al seno - racconta - mastectomia radicale con scavo ascellare. Niente chemio o radio, ma una terapia ormonale che mi manda in menopausa». Mesì pesanti, dice: «Una mutilazione dura da accettare, dolore al braccio, controlli frequenti, gli amici imbarazzati quando ti chiedono come stai - continua -, poi qualcuno mi



MORMAN
LUXURY & SPORT CARS

WWW.MORMANCAR.COM

Via Dalmazia 53/61 25125 Brescia
0307288388 - info@mormancar.com

