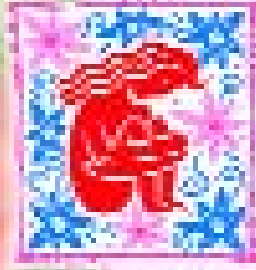


Amici di Gabry

PROGETTO DI VITA



*“Se vuoi un anno di prosperità,
fai crescere il grano*

*Se vuoi dieci anni di prosperità,
fai crescere gli alberi*

*Se vuoi cent'anni di prosperità,
fai crescere le persone.”*



Ringraziamo le aziende che con il loro contributo ci permettono di crescere giorno per giorno e por-



COMITATO SCIENTIFICO

Barni Sandro
Bonetti Luisa
Cazzaniga Marina
Cremonesi Marco
Mandalà Mario

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetti Luisa
Baccalà Monica
Cazzaniga Marina
Ceriani Vanda

DIRETTORE RESPONSABILE

Frigerio Angelo

VICEDIRETTORE

Cremonesi Marco

SEGRETERIA

Baccalà Monica
Tel. 0363-314151
Fax 0363-314121
marketing@flli-frigerio.it

PROGETTO GRAFICO

Studio Origgi
Via Mac Mahon, 78 - 20155 MILANO
staff@studiooriggi.it

REALIZZAZIONE GRAFICA

Fiorenzo Venturini
Viale Buonarroti, 5 - 24047 Treviglio (Bg)

STAMPA

Tipocarto
Via L. D a Vinci - 24043 Caravaggio (Bg)

EDITORE

Associazione "Amici di Gabry" ONLUS
Via Matteotti, 125 - 24045 Fara G. d'Adda (Bg)

N. AUTORIZZAZIONE 34

Del 06 Luglio 2001
Tribunale di Bergamo

SOMMARIO



EDITORIALE	3
"I due lati della medaglia"	●
<i>Angelo Frigerio</i>	
SPAZIO SCIENTIFICO	4
"Il Tumore Mammario avanzato: la cura è possibile"	●
<i>Dott.ssa Marina Cazzaniga</i>	
SPAZIO ASSOCIAZIONE	6
"Tutti insieme appassionatamente... prelievi a domicilio"	●
"Gran Galà Bergamo 2005"	
<i>Gabriella Cavalleri Michela Colombo</i>	
SPAZIO PSICOLOGICO	8
"La vita, quale drammatica bellezza"	●
<i>Dott.ssa Luisa Bonetti</i>	
DONNE DI SCIENZA	10
"Martine Piccart: un medico, una mamma, una musicista"	●
<i>Dott.ssa Mara Ghilardi</i>	
L'INTERVISTA	12
"Crescere insieme nella solidarietà: il forum del terzo settore di Treviglio-Caravaggio"	●
<i>Monica Baccalà</i>	
CARO DOTTORE	14
"La Menopausa"	●
<i>Dott.ssa Mary Cabiddu</i>	
SPAZIO CULTURA	16
"Cocktails rinfrescanti..."	●
<i>Intervista a pag. 12 Il Sig. Mascheroni, portavoce del forum del terzo settore</i>	



LA FONDIARIA

ASSICURAZIONI
GIANFRANCO FERRI
Consulenze Assicurative & Finanziarie

**DA NOI LA DONNA PAGA MENO
&
LE ASSICURAZIONI VALGONO DI PIU' !
CI CONTATTI !!**

Via Abate Crippa, 424047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363-48.651 - Fax 0363-48.821
SUBAGENZIA Melzo (Mi) - Piazza Risorgimento 3/5 - Tel. 02-95.710.736 - Fax 02.95.738.998

Pubblicità e Design

Grafica e Prestampa

Internet e Video



Un'azienda che comunica bene

si sente meglio

20 years

VENTURINI
COMUNICAZIONE

Venturini Grafica e Pubblicità
Viale Buonarroti,5 - 24047 Treviglio (Bg) - Tel. 0363 419525 - Fax 0363 303194
e-mail:info@venturinicomunicazione.net - www.venturinicomunicazione.net



“ I DUE LATI DELLA MEDAGLIA “

Da queste pagine dell'ultimo numero della rivista avevo detto che l'obiettivo di quest'anno era quello di fare una verifica sull'impatto educativo generato dalla massiccia presenza dell'associazione nell'ambito del nostro territorio. In modo particolare si voleva valutare lo stato della "cultura della prevenzione" nella mentalità della nostra popolazione femminile ed un primo riscontro era stato generato dall'analisi sui numeri prodotti dalla partecipazione allo screening mammografico ormai alla soglia del terzo tour biennale di richiamo. Ci siamo sentiti in dovere di richiamare ad una maggiore partecipazione tutto il mondo femminile i quanto i numeri sono in forte decremento rispetto alla prima chiamata e ci siamo allertati esortando tutti a non mollare, a credere nel progetto, a partecipare senza remore a questo strumento salvavita, ad uscire dalla propria quotidianità per essere protagonisti della propria salute.

Tuttavia, girando per le contrade della bassa bergamasca a parlare di prevenzione con i nostri medici, il contatto con la popolazione mi ha fatto percepire alcuni aspetti e problemi che probabilmente non sono stati tenuti in considerazione nel valutare il decremento dei numeri dell'afflusso allo screening.

Probabilmente abbiamo guardato solo una parte della medaglia, cioè quello che sarebbe l'optimum a cui aspiriamo, quello che vorrebbe l'"istituzione" e probabilmente ci siamo dimenticati che dall'altro lato ci sono delle persone a cui bisogna spiegare bene le cose, di come bisogna far diventare "accattivante" un esame il cui approccio richiede un notevole sforzo di volontà, con una gratificazione psicologica di non poco valore.

Mi spiego meglio: mi sembra che, in molte me lo hanno ribadito, manchi una informazione precisa sulle procedure esecutive e sul significato intrinseco dello screening. In precedenza una massiccia campagna divulgativa nostra e da parte dell'organo preposto (all'epoca ASL) aveva messo in chiara mostra le modalità operative che sono ben diverse rispetto all'esecuzione di un esame con prescrizione medica (ad esempio le lastre non vengono consegnate alla donna, l'esito è una comunicazione che non coinvolge in primo impatto il medico curante). Psicologicamente l'utente senza questa cultura si sente un numero e non riesce ad apprezzare al contrario i risvolti positivi di questa metodica in quanto le aspettative delle persone che si sottopongono allo screening prescindono dalla necessità della struttura sanitaria di elaborare statistiche. L'evento rappresenta ovviamente qualcosa di personale, vissuto con una giusta misura di ansia e preoccupazione legata all'attesa dell'esito. Per questa ragione chi accetta di aderire al progetto si aspetta un livello di attenzione pari a quello che riscontrerebbe in una visita tradizionale. Il rischio è quello che la struttura diventi antipatica e per dirla in trevigliese: "i ma truat nigot ma me ga egne pò!"

Coraggio per tutti e che la critica sia positiva.

Angelo Frigerio
Direttore responsabile.
Presidente della
associazione
"Amici di Gabry"



ASSOCIAZIONE AMICI DI GABRY

Tel. e Fax 0363 305153
e-mail: info@amicidigabry.it
www.amicidigabry.it

CHI INCONTRATE?

Donne disponibili all'ascolto
Medico
Specialisti del settore: Oncologo,
Senologo,
Esperti di Medicina Alternativa
Psicologo

DOVE SIAMO

"Associazione Amici di Gabry"
V.le Oriano, 20
24047 Treviglio (BG)

VIENI A CONOSCERCI, TI ASPETTIAMO!

Ci riuniamo e ti aspettiamo
da lunedì a venerdì:
dalle 9.30 alle 11.30
martedì e venerdì:
dalle 9.30 alle 11.30 e
dalle 15.30 alle 17.30

COLLABORAZIONE

Se diventi socio/a sostenitore,
anche con un piccolo
contributo, potenzierai
il progetto che coinvolge
ognuno di noi.

ASSOCIAZIONE "AMICI DI GABRY" ONLUS

Sede legale:
Via Matteotti 125
24045 Fara d'Adda
P.I.: 02645050168
c/c bancario 210230/31
c/o Credito Cooperativo
di Treviglio
ABI 08899 - CAB 53643
c/c postale 16386245

" Il Tumore Mammario avanzato: la cura è possibile "



L'intervento chirurgico è ormai un ricordo, a volte doloroso, ma comunque appartenente al passato.

La chemioterapia ha lasciato qualche segno nell'anima, ma i capelli sono tornati, più ricci di prima e tutto sembra andare per il verso giusto.

Poi un giorno, durante un esame di routine, la notizia: la malattia è tornata.

Ricordi ancora, all'improvviso, il senso di nausea dei giorni che seguivano la chemioterapia, la paura che ti ha accompagnato per tanti giorni, anche il senso di

ribellione che vedevi nello specchio quando ti rimandava l'immagine di una donna che non riconoscevi.

E ora, cosa succederà?

Occorre innanzi tutto sfatare il mito del "male incurabile": oggi, grazie ai progressi scientifici, alle nuove molecole e alle moderne tecnologie, siamo in grado di curare anche le localizzazioni a distanza da tumore della mammella.

Ho usato volutamente il termine "curare" e non "guarire": la guarigione è possibile solo quando si può aggredire chirurgicamente la malattia e soprattutto quando

essa è confinata al territorio di origine, la mammella. Quando le cellule si localizzano in organi distanti, come il polmone, il fegato o l'osso, noi possiamo parlare di cura.

Uso sempre il paragone della malattia diabetica per rendere più chiaro alle mie pazienti questo concetto: il diabete è una malattia inguaribile, nel senso che non se ne otterrà mai la scomparsa, ma che si può curare.

E così è anche per il tumore mammario in stadio avanzato: la chemioterapia, l'ormonoterapia, le nuove target-therapies sono in grado di curare le localizzazioni a distanza, cioè farle rimpicciolire o stabilizzarle.

Molto spesso la cura della malattia avanzata è fatta da periodi di trattamento attivo e da altri di riposo.

Le terapie sono cicliche: quando le cellule si moltiplicano e diventano aggressive, è il momento di intervenire con una terapia attiva, quando le lesioni a distanza si mantengono stabili, la cura può essere temporaneamente sospesa.

La paziente deve quindi mettere in conto, nella progettazione del proprio futuro, che ci saranno mesi di trattamento e altri di pausa, di ripresa della propria vita e delle proprie attività.

Sulla base di quali elementi viene decisa la terapia per curare le localizzazioni a distanza?

Diversi fattori vengono presi in considerazione:

- innanzi tutto si analizzano le caratteristiche biologiche del tumore primitivo, quello della mammella: la presenza dei recettori ormonali per l'estrogeno e il progesterone, il tipo istologico, la presenza o meno di fattori immunoistochimici particolari, come il c-erb-B2

- si passa quindi ad analizzare la sede della recidiva: il trattamento può infatti variare in caso di localizzazioni al fegato o al polmone rispetto ad altre sedi come l'osso

- si valuta quali terapie sono state fatte nella fase di cura precauzionale, dopo l'intervento chirurgico

- infine si considera quanto tempo è intercorso fra la diagnosi del tumore primitivo e la comparsa della recidiva

La scelta fra chemioterapia e ormonoterapia, con o senza le terapie "intelligenti" degli anticorpi monoclonali, è frutto della valutazione singola e complessiva di tutti questi fattori e sarà calibrata inol-

tre sullo stato di salute generale della paziente e sui sintomi che essa presenta.

La comparsa di una recidiva è sicuramente un momento molto difficile, anche se per ragioni diverse, sia per le pazienti che per i curanti: occorre ponderare al meglio le opzioni, soppesare rischi e benefici delle diverse terapie e soprattutto occorre condividere insieme, medico e paziente, un progetto di cura.

Perché oggi
LA CURA E' POSSIBILE.



Focus sullo screening mammografico	
A chi è rivolto	Alle donne di età compresa tra i 49 ed i 69 anni.
Come si partecipa	Lo screening avviene a "chiamata" da parte degli organi organizzatori.
Ogni quanto	Ogni 2 anni.
In che cosa consiste	Viene effettuata una mammografia (2 proiezioni per ogni mammella). La prima volta viene letta da 2 medici radiologi diversi, per la conferma del referto. Le volte successive è sufficiente la lettura di un solo radiologo. Alla signora che ha effettuato la mammografia nel programma di screening viene consegnato solo il referto scritto. Non è necessaria né prevista la visita medica.
Perché parteciparvi	Permette la diagnosi precoce dei tumori mammari. Da quando è stato introdotto lo screening mammografico la mortalità si è ridotta del 30%.
Cosa succede se la mammografia è dubbia	In questo caso la signora viene invitata a ripresentarsi al Centro Senologico per effettuare una ecografia ed eventualmente una biopsia mammaria (prelievo di un piccolo campione di tessuto).

Marina Cazzaniga
Dirigente di 1° livello
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



" Tutti insieme appassionatamente... Prelievi a domicilio "



Da un progetto del nostro amico Nico Fenili, a dicembre 2004, sperimentalmente, è iniziato il Servizio di Prelievi al Domicilio per i pazienti in terapia oncologica.

Il Servizio è nato dalla collaborazione fra l'Associazione "Domenico Fenili", l'Associazione "Amici di Gabry" e l'Unità Operativa di Oncologia di Treviglio e coinvolge infermiere professionali e autisti volontari nonché tutto il personale infermieristico dell'Unità Operativa di Oncologia di Treviglio. Quest'ultima si occupa della programmazione e della organizzazione del Servizio.

Nel primo mese di sperimentazione sono stati effettuati circa 30 prelievi nei comuni di Spirano, Cologno Al Serio e Brignano.

La chiara soddisfazione da parte dei pazienti, la specifica richiesta di altri

pazienti e di alcuni comuni, ci hanno spinto a chiudere la fase di sperimentazione e iniziare il progetto definitivo.

A gennaio 2005 il Servizio è stato allargato ai comuni di Treviglio e Caravaggio e da marzo esteso a tutti i comuni che gravitano intorno all'ospedale di Treviglio.

Attualmente l'impegno comporta circa 80 prelievi domiciliari al mese.

L'attuazione del Servizio di Prelievi Domiciliari ha portato un beneficio sia ai pazienti in difficoltà, che non devono più spostarsi o farsi accompagnare presso il Day Hospital solo per eseguire un prelievo del sangue, sia all'Unità Operativa di Oncologia che meglio può programmare le terapie.

Lo scopo principale del Progetto è quello di venire incontro alle difficoltà dei pazienti oncologici. Considerando che l'Azienda Ospedaliera di Treviglio dispone di 2 Day Hospital (Treviglio e Romano di Lombardia), il desiderio di tutti noi sarebbe quello di attuare un progetto analogo per i pazienti che gravitano intorno all'Ospedale di Romano.

Per quanto possa avere un valore, a tutti coloro che dedicano tempo ed energie a questo Progetto, non può che andare tutto il nostro più grande GRAZIE di cuore.

Gabriella Cavalleri
Consigliere Associazione
"Domenico Fenili"
Capo Sala U.O.
Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio Caravaggio



" Gran Galà Bergamo 2005 "



Anche quest'anno Bergamo si tingerà di quell'atmosfera magica, di quei colori caldi che grandi eventi di arte e solidarietà sanno conferire; l'8 Giugno alle ore 21, presso il teatro Donizzetti, sarà proposta un'altra edizione del Gran Galà, dopo il successo ottenuto con il precedente.

Il simpatico Max Pavan sarà ancora con noi insieme alla presentatrice di Bergamo TV Francesca Manenti, e ci terranno compagnia per tutto lo spettacolo con la grinta e la professionalità che li contraddistinguono: ancora ci saranno ospiti d'eccezione quali il soprano Madelyn Monti, sempre attenta sostenitrice di iniziative benefiche, il tenore Alessandro Safina, il famoso pianista americano John Bayles, Il coro Gospel ... e Ivan Cattaneo, reduce dall'esperienza di "Music Farm".

L'anno scorso l'ospedale di Bergamo ha aperto un conto a favore della rete oncologica provinciale: i fondi raccolti dalle associazioni "AOB", "Amici di Gabry" di Treviglio e "Cure Palliative" a seguito del Gran Galà 2004 sono stati 33.000 euro, di cui 10.000 euro stanziati per la ricerca sui malati di cancro in terapia palliativa; tale ricerca considera essenzialmente il paziente nelle sue diverse dimensioni, non esclusivamente dal punto di vista medico- scientifico: essa è strutturata con l'Università di Bergamo – Cattedra di sociologia- ed ha lo scopo di capire il mondo del malato nella sua

totalità, (famiglia, affetti, tessuto sociale, lavoro..) al fine di creare un supporto concreto alle famiglie che spesso si ritrovano sole a dover fronteggiare la patologia tumorale di un proprio congiunto.

Altri 13.000 euro sono stati finalizzati al progetto per l'apertura dello "sportello cancro" all'interno delle rete oncologica, che costituisce un rapporto di interconnessione tra pubblico e privato: sarà attivata una linea telefonica – inizialmente ad orario part-time-, con la presenza di un assistente sociale ed un medico oncologo.

I restanti 10.000 euro verranno utilizzati per la realizzazione di un convegno che si svolgerà a Bergamo per la fine dell'anno, in occasione della settimana nazionale contro il cancro: l'incontro sarà aperto a tutti, ma verrà rivolto in modo particolare agli addetti ai lavori in ambito sanitario e nelle istituzioni che hanno a che vedere con la realtà oncologica.

Le tre associazioni, sebbene con realtà differenti e storie diverse alle spalle, stanno collaborando fattivamente per un progetto di vita che sta dando ottimi risultati: il Gran Galà rappresenta un piacevole modo per sostenere la rete e la ricerca, unendo una serata importante di musica e divertimento, all'aiuto per il compimento di obiettivi che diventano sempre più concreti e ben strutturati.

Michela Colombo
Segretaria
presso la nostra la sede
associativa
" Amici di gabry".



SPAZIO PSICOLOGICO

"La vita, quale drammatica bellezza"



Ho incontrato Lorenza a luglio del 2004 e insieme abbiamo percorso un tratto di strada, il suo racconto ci testimonia come sia possibile far diventare una risorsa per la nostra vita quello che all'inizio sembra solo un limite.

La scoperta di essere affetta da un tumore maligno ti scaraventa d'un tratto nella verità della vita: si scopre in un attimo ciò che conta e ciò che non conta. Certo le parole non sono sufficienti a descrivere i momenti più difficili, quelli in cui l'angoscia ti prende e ti toglie il sonno: quando cioè scopri che proprio tu sei malata, che devi affrontare quelle cure che, a causa di una sorta di censura culturale, ti appaiono come una incubo: le chemioterapie.

La vita cambia, e radicalmente.

Si può sentire, ed è comprensibile, il desiderio e il bisogno di chiudersi: personalmente non ho voluto correre questo rischio, ritenendo che questa fosse la prospettiva davvero più insopportabile: permettere al male di intristirmi, di incattivirmi, ossia di deteriorarmi come persona.

Mi era stato inoltre detto fin da subito che lo spirito con cui si viveva l'approccio alla malattia e alle cure era fortemente determinante rispetto alla qualità della sopportazione delle terapie e avrebbe favorito il loro successo.

Mi è risultato chiarissimo che l'unica questione su cui avevo potere decisionale era il modo con cui avrei affrontato l'iter terapeutico.

Ho pensato che non avrei permesso al cancro di peggiorarmi, anzi mi sono proposta di fare un regalo a me stessa, ovvero trasformare questa brutta situazione in un'occasione per migliorare come persona.

Ho fatto i conti con le mie risorse e le ho

messe in campo tutte.

Ma ho sentito anche forte l'urgenza di chiedere aiuto: alla mia famiglia, alle persone amiche, a conoscenti di cui avevo stima e che avevano fatto la mia stessa esperienza. Sono anche ricorso al servizio di psicoterapia offerto dal day hospital oncologico.

In questa sede mi sono state offerte alcune chiavi di lettura preziose che ho da subito utilizzato:

1. rompendo l'ampolla dei sentimenti inespressi, cercare di esprimere le proprie emozioni comunicandole a persone fidate,
2. affrontare la malattia giorno per giorno, non anticipando oggi quello che può essere il disagio di domani, poiché ad ogni giorno basta la sua pena
3. non considerare la cura con sentimenti ostili, piuttosto vederla come alleata.

Adottando questo approccio ho compreso che questa malattia aveva qualcosa di importante da dire alla mia vita, e che questo era un messaggio di cambiamento e liberazione e che il primo medico di te stesso sei tu, anche se poi ogni persona è un caso a sé.

Anche il clima autorevole e amorevole dei medici e del personale dei reparti che mi hanno avuta in cura è stato essenziale: persone preparate e premurose che ho incontrato e che mi hanno accompagnata.

Persone che mi hanno confermato, vivendolo al positivo, che una medicina senza amore è come una scienza senza coscienza.

Io ho sentito il bisogno di trasformare il limite della mia malattia in risorsa: per questa ragione ho percorso il cammino dell'apertura alla vita e agli altri. E questo per me è significato anche concretamente riscoprire in modo nuovo la mia relazione con Dio, oltre che l'importanza dei rapporti con la famiglia e le persone più care e significative.

Nella prospettiva della fede, mi sono riappropriata del significato della provvidenza di Dio: nulla accade a caso e tutto ciò che accade ha la possibilità di essere vissuto come amore. "Tutto è grazia" per dirla alla Georges Bernanons. Anche il cancro.

E così ho riscoperto la vita in generale, nella sua unica, drammatica bellezza. Vita di cui fa parte anche la fatica, la malattia, la tragedia.

La vita è un dono, non solo come origine (l'ho ricevuta come un dono), non solo nella sua essenza (è proprio un grande dono) ma come destino: è fatta per essere donata.

Mi riempie di gioia e di consolazione questa consapevolezza che mi sveglia al mattino e si corica con me.

Ritengo che l'angoscia che proviene dalla precarietà dell'esistenza non si risolva con l'esito positivo di una o di mille terapie, ma con la determinazione e la gioia di fare della propria vita un'offerta. Lì dove uno vive.

**Gli Amici di Gabry
ringraziano la Sig.ra
Maria e tutti coloro che
in silenzio hanno voluto
sostenere le attività dell'
l'associazione
con il loro contributo.**

Luisa Bonetti
*Psico-Oncologa
dell'Associazione
Psicologa dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio*



"Martine Piccart: un medico, una mamma, una musicista ..."



Vogliamo proseguire il nostro appuntamento con "donne di scienza" raccontandovi la storia di colei che è attualmente responsabile del dipartimento di chemioterapia presso l'Istituto "Jules Bordet" di Brussels, la professoressa Martine Piccart.

Ciò che colpisce della sua vita e spero emerga da questo racconto, è la capacità di questa donna di dedicarsi contemporaneamente ed egregiamente a diverse passioni: la medicina, la famiglia, la musica.

Figlia di un ginecologo, già all'età di 8

anni ha chiaro in mente di seguire le orme del padre. Contemporaneamente inizia a suonare il pianoforte: anno dopo anno i suoi successi musicali e scolastici vanno di pari passo fino a quando le si pone la scelta di dedicarsi alla facoltà di medicina o proseguire nella carriera concertistica. Sceglierà la medicina senza peraltro mai abbandonare la musica.

All'età di 12 anni la malattia di un familiare la porta ad avvicinarsi all'oncologia: tale interesse iniziale verrà poi mantenuto nel tempo.

Martine frequenta la facoltà di Medicina alla "Free University" di Brussels dove incontra Michael Gebhart, uno studente tedesco della stessa facoltà e come lei appassionato di musica. Violinista lui, pianista lei: pensate che insieme organizzavano concerti finalizzati alla ricerca per il cancro.

Dopo essersi sposati trascorrono due anni negli Stati Uniti dove Martine grazie ad un dottorato di ricerca lavorerà con il Prof. F.Muggia presso il New York Medical Center. E' un periodo "duro": Martine ha due figlie piccole, il lavoro è impegnativo ma a distanza di anni questa esperienza viene ricordata come fondamentale per la sua vita in quanto portatrice di arricchimento professionale e capace di "aprire" completamente la sua mente. Non a caso nel corso della sua carriera Martine ha sempre cercato di offrire l'opportunità ai giovani collaboratori che lavorano con lei di trascorrere un periodo di tempo all'estero.

Tornata a Brussels lavora per il Prof.Klastersky, direttore della Medicina Interna dell'Istituto "Jules Bordet" che le dà la possibilità di dedicarsi alla ricerca.



Nel 1997 vincerà l'Award dell'ESMO (la società europea di Medicina Oncologica) per "l'eccezionale contributo dato all'oncologia medica in Europa in particolare riguardo al tumore della mammella e dell'ovaio".

"Collaborare e comunicare" sono i pilastri del suo lavoro; lei stessa infatti sostiene di contribuire alla ricerca cercando di riunire delle persone e stimolarle a lavorare insieme.

E' proprio su queste basi che costituisce il BIG (breast international group), un gruppo di lavoro finalizzato a studiare il tumore della mammella avvalendosi della collaborazione di diversi gruppi di ricerca europei.

La Piccart si era infatti accorta che spesso esistevano dei progetti di ricerca validi ma privi di potere statistico perché numericamente piccoli. Perché allora non unire le esperienze delle singole menti per un progetto comune?...Fu così che nacque il BIG.

In numerose interviste si dice "fortunata": fortunata per le persone che ha incontrato e che hanno creduto in lei, fortunata per l'esperienza vissuta negli Stati Uniti e per i collaboratori che ha avuto accanto. Può essere; ciò non toglie che di questa donna bisogna riconoscere il coraggio e la determinazione nel perseguire i suoi obiettivi.

Pensate che occasionalmente Martine si esibisce in pubblico in un quartetto costituito da due delle sue tre figlie che la accompagnano al piano e dal marito che dal violino è passato a suonare la viola...e se le chiedete chi è il suo com-

positore preferito, sapete cosa vi risponderà? Brahms, perché a suo dire "a differenza di altri compositori dove il piano o un altro strumento domina sugli altri, nelle musiche di Brahms c'è un dialogo tra i singoli strumenti e ciascuno ha il suo ruolo".

E' questa la sua filosofia di vita, di lavoro, di famiglia: come non ammirarla?!?

Mara Ghilardi
Medico Oncologo
dell'U.O.
di Oncologia Medica
Azienda Ospedaliera
Treviglio-Caravaggio



" Crescere insieme... nella solidarietà: il forum del terzo settore di Treviglio-Caravaggio "



Questo mese abbiamo voluto intervistare il Sig. Ireneo Mascheroni, portavoce del Forum del III° Settore, perché la nostra Associazione, insieme alle associazioni presenti sul territorio, ha aderito al Forum locale.

Cos'è il Forum del Terzo Settore?

La data di nascita: il 16 marzo 2005. Il nome di battesimo: Forum del Terzo Settore dell'ambito territoriale di Treviglio - Caravaggio. I protagonisti: 27 associazioni di promozione sociale, organizzazioni di volontariato, cooperative sociali e fondazioni insieme per costituire un'associazione di associazioni. La motivazione: rispondere ad un'esigenza sempre più avvertita da volontari ed operatori di realizzare forme di collabo-

razione e di sostegno tra organizzazioni che operano senza scopo di lucro nei diversi ambiti (sociale, assistenziale, culturale, ambientale...).

Di che cosa si occupa?

Ecco in sintesi la carta di identità del Forum del Terzo Settore. Attivo dal 1997, a livello nazionale, il Forum del Terzo Settore aggrega 106 organizzazioni: tutte le principali realtà del mondo del Volontariato, dell'Associazione, della Cooperazione Sociale, della Solidarietà Internazionale, della Mutualità Integrativa Volontaria operanti nel nostro Paese.



Qual è l'obiettivo di questo Forum?

L'intuizione iniziale del progetto Forum è semplice: coprire uno spazio politico e di rappresentanza, rispondere all'esigenza di identità di un insieme vasto di organizzazioni che in Italia svolgono funzioni

essenziali nel sistema partecipativo, nel welfare, nella rappresentanza dei diritti di cittadinanza.

Dare voce ad una presenza articolata di "pubblico non statale" vicino alle istanze dei cittadini e portatore di innovazioni sociali ed istituzionali cioè un privato sociale, impegnato nel rinnovamento dello spazio pubblico, nella riforma della politica e del tessuto democratico del Paese.

La cultura di fondo che ha ispirato questo impegno è stata quella del rilancio dei valori di solidarietà, responsabilità, partecipazione, promozione dei diritti, affermazione di un welfare-mix capace di valorizzare le risorse delle comunità.

Una preziosa e multiforme rete di esperienze e di attività per un coordinamento ufficiale unico nel vasto panorama europeo e che vede il coinvolgimento di oltre 14 milioni di cittadine e cittadini.

Quali sono le attività del Forum?

I suoi principali ambiti di attività sono: la rappresentanza sociale e politica nei confronti delle istituzioni; il coordinamento e il sostegno alle reti interassociative; lo sviluppo e lo studio della comunicazione sociale quale mezzo essenziale per dar voce a valori, progetti e istanze. E' sulla base di questa esperienza che anche le realtà no-profit del nostro territorio – tra cui la Vostra associazione "Amici di Gabry" – hanno dato vita al Forum locale, con l'obiettivo di conoscere, far conoscere, mettere in rete e formare al lavoro di rete i responsabili e i volontari delle realtà del no – profit operanti nel nostro territorio.

Perché aderire al Forum?

Il collegamento che si è costituito è una realtà diversa dalla consulta del volontariato. Anzitutto perché riguarda tutte le realtà operanti nei 18 comuni dell'Ambito territoriale Treviglio – Caravaggio e quindi non solo il Comune di Treviglio.

In secondo luogo perché mira a coinvolgere non solo le organizzazioni di volontariato (siano esse associazioni di promozione sociale o organizzazioni di volontariato), ma anche cooperative sociali, enti morali, fondazioni... in altre parole tutte le realtà che si riconoscono nel cosiddetto Terzo Settore.

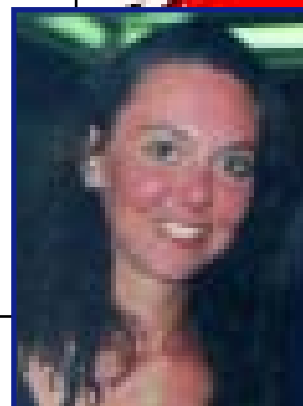
In molti territori della Lombardia queste forme di aggregazione stanno prendendo piede, interpretando un bisogno di confronto e coesione di molte realtà no-profit che avvertono il bisogno di attrezzarsi per meglio affrontare i cambiamenti legislativi, sociali e culturali che stanno investendo il nostro Paese.

La porta è aperta per tutte le molteplici realtà di volontariato e le imprese sociali senza scopo di lucro attive sul nostro territorio e desiderose di "mettere in comune" e condividere idee, esperienze, capacità.

Ci auguriamo che l'esperienza del nostro territorio – la prima in Provincia di Bergamo - possa essere di stimolo affinché si diffonda la "cultura del lavoro di rete" a beneficio delle comunità ed a servizio di tutti cittadini, soprattutto di quelli che versano in condizioni di svantaggio.

Ringraziando la disponibilità del Sig. Mascheroni Vi saluto e soprattutto Vi invito a visitare il sito www.insiemeperservire.it dove troverete tutte le informazioni sulle associazioni del territorio... ci siamo anche noi!

Monica Baccalà
Responsabile
Immagine e
Comunicazione
dell'associazione
"Amici di Gabry"



CARO DOTTORE...

"La Menopausa"

C Con menopausa s'intende la data dell'ultima mestruazione, ma è solo la manifestazione più evidente di un lento processo che culmina con l'arresto della funzionalità ovarica. E' preceduta da un periodo di durata variabile (definito pre-menopausa) caratterizzato da irregolarità del ciclo mestruale, ed è seguita dalla post-menopausa.

Può essere di 2 tipi: fisiologica o artificiale (per interventi chirurgici, farmaci o radiazioni che hanno eliminato l'attività ovarica). L'isterectomia semplice (asportazione dell'utero con conservazione delle ovaie) determina amenorrea, ovvero l'interruzione del flusso mestruale; la menopausa insorgerà solo al termine dell'attività ovarica.

I sintomi correlati alla menopausa dipendono dalla carenza di ormoni estrogeni per l'inattività ovarica, con conseguente ridotta o mancata stimolazione degli organi bersaglio da parte degli estrogeni.

Sintomi fisici

Il più frequente è sicuramente la vampata di calore (caldana), caratterizzata da improvvisa sensazione di calore al volto, collo e petto, accompagnata da arrossamento cutaneo a chiazze. Dura 3-5 minuti e si conclude con sudorazione e brividi. Talvolta è accompagnata da mal di testa, nausea, vertigini o palpitazioni. Le vampate possono variare per frequenza, intensità e durata, ma è importante sottolineare che si risolvono dopo un po' di mesi. Circa il 30% delle donne nel periodo di peri-menopausa (che va da poco prima a poco dopo l'ultima mestruazione) tende ad aumentare di peso. Le cause sono molteplici ma vanno ricondotte soprattutto al ridotto fabbisogno energetico a riposo (~ il 10% in meno ogni 10 anni di vita adulta) ed

alla ridotta attività fisica. In menopausa viene a mancare l'effetto protettivo degli estrogeni sui livelli di colesterolo, che tende quindi ad aumentare, e circa il 25% delle donne presenta un rialzo della pressione arteriosa. La carenza degli estrogeni determina, inoltre, una iniziale atrofia della cute e delle mucose, con una maggiore insorgenza d'infezioni delle vie urinarie, secchezza della pelle e delle mucose, prurito vulvare e, talvolta, dolore durante i rapporti sessuali. La riduzione del desiderio sessuale, invece, è più un problema socio-culturale e psicologico che un effetto diretto della carenza estrogenica.

L'osteoporosi (perdita di densità ossea) varia da donna a donna ed è causata in parte dall'assenza dello stimolo degli estrogeni sugli osteoblasti (le cellule deputate al deposito della matrice ossea).

Sintomi psicologici

Dal punto di vista psicologico può comparire ansia, depressione, irritabilità, agitazione sia fisica che mentale, insonnia, incapacità di sentirsi e di vivere come prima. In realtà la carenza di estrogeni aggrava modificazioni psicologiche determinate dall'invecchiamento e da fattori ambientali stressanti.

La Terapia Medica

La terapia sostitutiva estrogenica, dopo un'iniziale vasta diffusione per il supposto effetto protettivo sull'osso, il beneficio sulla tonicità dei tessuti e delle mucose e quindi sulla qualità di vita delle donne, è stata messa sotto accusa per l'aumentato rischio di episodi tromboembolici e di aumento dell'incidenza di tumore della mammella e dell'endometrio. Le nuove preparazioni (disponibili sotto forma di compresse, cerotti transdermici, forme iniettive o locali) sono

caratterizzate da una riduzione dei dosaggi di estrogeni e dall'aggiunta di progestinici; in questo modo si viene a "mimare" un assetto ormonale fisiologico con conseguente riduzione degli effetti collaterali. La terapia sostitutiva è sicuramente controindicata in donne con familiarità o una storia personale di neoplasia mammaria, ovarica ed endometriale, infarto o recenti episodi ischemici transitori, malattie trombo-emboliche e malattie epatiche acute. Donne, invece, a basso rischio possono avvalersi della terapia sostitutiva qualora seguite correttamente dal punto di vista medico e sottoposte ad esami periodici (mammografia e pap-test annuale, controllo del profilo lipidico, del peso e della pressione arteriosa).

I rimedi naturali

Una corretta alimentazione ed un'attività fisica adeguata sono considerate preventivi se attuati fin dall'età giovanile. L'attività fisica, prolungata anche in età senile, consente di incrementare la massa ossea. Il caffè ha un effetto negativo sul bilancio del calcio e non si dovrebbero superare le 2-3 tazzine al giorno. Anche il consumo dell'alcool (che aumenta l'eliminazione di calcio) dovrebbe essere moderato.

E' raccomandato il mantenimento del peso ideale e una riduzione dei livelli di colesterolo; in questo modo le ossa, potenzialmente più fragili, non sarebbero gravate da un peso eccessivo, mentre la riduzione del colesterolo, associato ad un peso corporeo non eccessivo avrebbero un effetto benefico nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. E' utile per le vampate (vampate) un supplemento di vitamina E (30 mg 2 volte al giorno): ne riduce l'intensità e la frequenza.

Tra i fitoestrogeni, (estrogeni di derivazione vegetale), sicuramente la *Actea racemosa* o *Cimicifuga*, d'origine Nord Americana, è quella maggiormente utilizzata. Era usata tradizionalmente dagli indiani d'America per il trattamento dei dolori mestruali e dei disturbi dell'ultima parte della gravidanza, mentre dai cinesi era utilizzato come antinfiammatorio, analgesico ed antipiretico. Il suo estratto ha dimostrato avere una buona efficacia clinica nel trattamento dei sintomi della menopausa come le vampate, la sudorazione, i disturbi del sonno e il tono dell'umore depresso. Come tutti i prodotti

naturali, anche la *cimifuga* non è priva di effetti collaterali; infatti, può causare nausea, vomito, mal di testa, vertigini e arrossamento al volto. Ad alte dosi può essere neurotossica, mentre elevate dosi di pianta fresca possono causare enterocoliti. Inoltre, per quanto un'analisi di 8 studi sull'*actea racemosa* sembra dimostrare che abbia un adeguato profilo di sicurezza nelle donne nelle quali è controindicata la terapia ormonale sostitutiva, studi più recenti mostrano una certa attività estrogenica di alcuni suoi composti. Non si raccomanda pertanto l'autosomministrazione del medicinale, ma la prescrizione del medico ginecologo.



...

CONSULTORIO FAMILIARE ACCREDITATO

AMBULATORIO DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Assistenza ostetrica e ginecologica in tutto il territorio
- Consulenze:
 - gravidanzae di alto rischio
 - gravidanzae di basso rischio
 - gravidanzae di basso rischio
 - gravidanzae di basso rischio
- Servizi di consulenza e supporto alla gravidanzae e al parto

PAP TEST

Consulenze di gravidanzae e parto

CENTRO PER LA MENOPAUSA

Via ... 101 ...

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

02 ...

Mary Cabiddu
 Medico Oncologo
 dell'U.O.
 di Oncologia Medica
 Azienda Ospedaliera
 Treviglio-Caravaggio



SPAZIO CULTURA

" Cocktails rinfrescanti "



Mentre vi scriviamo fuori piove, l'aria è fresca e pungente e parrebbe difficile parlare di primavera. Tuttavia, aprendo la finestra, non si può fare a meno di sentire il fresco profumo di erba appena tagliata, il cinguettio dei pulcini nei loro nidi o di vedere margherite, bocche di leone e violette affacciarsi timidamente alla vita. Tutti segnali che la primavera sta lentamente sbocciando.

Abbiamo pertanto chiesto ad un amico, Adriano Tosto, due cocktails speciali per rinfrescarci nelle calde giornate che presto arriveranno.

Il primo, "Los-Locos", prende il nome dal suo locale che si trova a Cusano Milanino; il secondo, "The Doctor", è stato creato da Adriano in esclusiva per i sostenitori di questo giornale.

LOS-LOCOS

- Granatina
- Orzata
- Succo d'arancia
- Una spruzzata di fragola frullata

Il tutto scecherato e guarnito con fetta di melone

Creato in esclusiva per i sostenitori di questo giornale

THE DOCTOR

- Zucchero e limone
- Concentrato di Maracuja
- Passion fruit
- Succo di pompelmo

Guarnito con fetta d'arancio





C.F.P. CONSORZIO ENFAPI TREVIGLIO

Via P. Nenni 4 - TREVIGLIO (BG)

Tel. 0363/49296 - 0363/47034

Fax 0363/595531

Il C.F.P. è espressione delle aziende del territorio

[COLOMBO FILIPPETTI Spa — SAME DEUTZ-FAHR GROUP Spa — SONZOGNI CAMME Spa — Off. Mecc. ROZZONI Srl — OLVAN Spa — STUCCHI Srl — ALUMAT Srl — BREGA Srl — Elettromeccanica CDC Srl — GPE Srl — GRAZIOLI Srl — ORSA Srl]

e ha come riferimento le esigenze formative emergenti nel settore industriale: forma operai nei settori elettrico e meccanico.

Negli stessi settori attiva inoltre corsi per capi intermedi e aggiornamento nel campo informatico per gli impiegati in una prospettiva polivalente.

Principali corsi organizzati:

CORSI DI QUALIFICA DI BASE (per ragazzi con 15 anni)

- Corso "Montatori manutentori di sistemi elettromeccanici-elettronici"
- Corsi "Operatore alle macchine utensili"

CORSI DI QUALIFICA POST-DIPLOMA

- Corso "Progettista di software gestionale"
- Corso "Specialisti in macchine utensili a CNC"

CORSI DI AGGIORNAMENTO

- Corsi di Software di Servizio (diurni e serali)
- Corsi di Excel/Access/Internet/Power Point
- Corsi di DISEGNO MECCANICO
- Corsi di CAD meccanico
- Corsi di Inglese





AMICI DI GABRY - ONLUS

Sede Associativa V.le Oriano, 20 • 24047 Treviglio (BG) - Tel. e Fax: 0363/305153

E-mail: info@amicidigabry.it

Reg. Prov. Ass. 28/96 - Fg 7 - Sez. D - P.I./C.F. 02645050168

L'ASSOCIAZIONE OFFRE I SEGUENTI SERVIZI

• SPORTELLO INFORMATIVO

E' un servizio rivolto a chi, per la prima volta, entra in contatto con l'Associazione, ha come obiettivo quello di accogliere i bisogni della persona e di aiutarla a conoscere la realtà del nostro lavoro attraverso la presentazione dei servizi che offriamo. (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA MEDICA

E' un servizio attraverso il quale poter avere maggiori chiarimenti rispetto alla propria condizione di salute; ha funzione di filtro per la consulenza medica specialistica. (Il venerdì su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA SPECIALISTICA

Oncologo, Senologo, Dietologo, esperto di medicina alternativa rispondono alle specifiche legate alla propria condizione di salute (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA

E' uno spazio di ascolto e di elaborazione dei vissuti legati alla malattia al quale potersi rivolgere per una consulenza o individuale o familiare. (Su appuntamento)

• SPORTELLO DI CONSULENZA LEGALE

Il servizio è a disposizione esclusivamente per i soci dell'Associazione per problematiche inerenti alla malattia.

Per appuntamento telefonare negli orari di apertura alla sede associativa in Viale Oriano a Treviglio

• GRUPPI DI AUTO AIUTO

E' uno spazio dove condividere con altre donne l'esperienza del tumore al seno promuovendo la consapevolezza di poter uscire dalla condizione di solitudine e sofferenza, riscoprendo la capacità di progettare il proprio futuro.

Promuoviamo incontri formativi rivolti alla popolazione e/o a piccoli gruppi su tematiche legate alla malattia tumorale.

