



IL FOGLIO DELL'ANDOS

BUON NATALE E FELICE 2019

Carissime Amiche,

anche quest'anno sta arrivando il Natale e quindi gli auguri sono d'obbligo. Auguri a tutti coloro che non sorridono, perché lo facciano! Auguri a chi non sa cosa regalare! Auguri a chi si è appena comprato il regalo che nessuno gli avrebbe mai fatto! Auguri a chi è triste, perché merita due volte gli auguri! Auguri a chi non aspetta Natale per essere migliore. Ricordiamoci anche che per fare un albero di Natale ci vogliono tre cose: gli ornamenti, l'albero e la fede nel futuro. Soprattutto di speranza e fede nel futuro abbiamo bisogno e ricordiamoci sempre che il Natale è per sempre, non soltanto per un giorno.

L'amare, il condividere, il dare, non sono da mettere da parte come i campanellini, le luci e i fili d'argento in qualche scatola su uno scaffale. Il bene che si fa per gli altri è bene che facciamo a noi stessi. L'amore e la speranza sono due dimensioni correlate ed inscindibili che ci consentono di affrontare il meraviglioso cammino della nostra Vita.

Un augurio di ogni bene a tutti quelli che ci hanno aiutato in questo 2018 che sta per finire: ai medici, alle istituzioni, alle volontarie, alle vostre famiglie e a tutti coloro che con il loro contributo hanno permesso di realizzare le nostre attività.

Come da tradizione, l'occasione per scambiarsi personalmente gli auguri, sarà la cena che si terrà

MARTEDI' 11 DICEMBRE 2018 - ORE 20,00

presso il

**RISTORANTE SERENITA'- VALEGGIO SUL MINCIO
LOCALITA' VENTURELLI 46**

**Quota di partecipazione 32,00 euro
(fino ad esaurimento dei posti)**

*con servizio di pullman (da confermare al momento della prenotazione della cena)
con i seguenti orari:*

- Ore 18,45 San Bonifacio, davanti alla chiesa,
- Ore 19,00 Caldiero, piazzale Bareta,
- Ore 19,15 Verona, piazzale ospedale Borgo Roma

PRENOTAZIONI ENTRO IL "30 NOVEMBRE"

ad Annamaria: tel. 348-3227312

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE.

IL DIRETTIVO

LA UOC DI RADIOTERAPIA DELL'OSPEDALE CIVILE MAGGIORE DI VERONA ALL'AVANGUARDIA NEL TRATTAMENTO DELLE NEOPLASIA MAMMARIE

Il cancro al seno resta la prima patologia tumorale tra le donne italiane ed è in aumento fra le donne giovani e le over 70. La **Radioterapia (RT)** rappresenta una componente fondamentale nell'approccio terapeutico multimodale del trattamento del carcinoma mammario. Viene generalmente erogata dopo l'asportazione chirurgica della neoplasia che rappresenta nella maggior parte dei casi il primo passo terapeutico. L'obiettivo principale del trattamento radiante è infatti quello di ridurre il rischio di recidiva loco regionale. La RT viene effettuata mediante somministrazioni di radiazioni ionizzanti che possono essere erogate sul corpo mammario, dopo intervento chirurgico conservativo di tumorectomia o quadrantectomia, oppure sulla parete toracica nelle pazienti sottoposte ad asportazione di tutta la mammella (mastectomia) che presentano particolari fattori di rischio. In pazienti selezionate, sulle base di caratteristiche cliniche e istopatologiche della malattia, la RT può essere erogata anche sulle stazioni linfonodali regionali.

Presso il nostro centro sono disponibili le più moderne modalità di erogazione della radioterapia per il trattamento dei tumori della mammella:

- **Radioterapia conformazionale tridimensionale (3D-CRT)**, che utilizza fasci di radiazioni conformati e adattati alla forma del volume bersaglio, non solo una maggiore dose alla massa tumorale, ma anche un maggior risparmio delle strutture sane ad essa contigue.
- **Radioterapia ad intensità modulata (IMRT)** è una avanzata forma di RT conformazionale che permette di modulare l'intensità della dose durante il trattamento irradiando con grande precisione anche volumi bersaglio di forma complessa e/o localizzati in stretta prossimità di strutture critiche.
- **Rapid Arc**: sofisticato sistema computerizzato che consente di effettuare in pochi minuti una radioterapia estremamente precisa e rapida, descrivendo un arco intorno al paziente in poche decine di secondi. Rapid Arc offre un trattamento radioterapico con modulazione d'intensità in archi singoli o multipli con rotazione della testata dell'acceleratore lineare intorno al paziente e rende possibile l'erogazione della VMAT-RT (Radioterapia a intensità modulata volumetrica) guidata dalle immagini (IGRT) a una velocità da due a otto volte maggiori rispetto all'IMRT convenzionale.

Il nostro centro dispone inoltre delle più sofisticate e recenti tecnologie per il trattamento dei tumori:

- **TOMOTERAPIA ELICOIDALE**: è una moderna Radioterapia a fasci esterni, che unisce la tecnologia di irradiazione ad intensità modulata (IMRT) con la tecnica della Tomografia Computerizzata (TAC) spirale. L'apparecchiatura per la Tomoterapia è costituita da un rilevatore TC accoppiato ad un Acceleratore Lineare. Durante il trattamento la fonte radiogena ruota in sincronia con i movimenti longitudinali continui del lettino, creando un fascio ad intensità modulata con andamento elicoidale, che è conformato tramite un collimatore multilamellare. La stessa macchina si utilizza prima di ogni seduta di terapia per acquisire le immagini TAC necessarie per verificare con precisione la posizione del tumore e degli organi a rischio e, se necessario, di aggiustare automaticamente la posizione del paziente al fine di garantire le condizioni ottimali per la successiva irradiazione. Rispetto ai trattamenti convenzionali (conformazionali 3D o con IMRT seriale) la Tomoterapia permette un'irradiazione molto più selettiva del tumore e un elevato risparmio dei tessuti sani anche in presenza di bersagli estremamente complessi.



- **TRUEBEAM**: è un acceleratore lineare avanzato integrato per la radioterapia e per la radiochirurgia guidate dalle immagini. Si tratta di un moderno Acceleratore Lineare che grazie alla tecnologia definita "Flattening Filter Free" consente di ridurre il tempo di trattamento e di erogare dosi elevate ai target in tempi brevissimi. Il TrueBeam permette un ampio spettro di modalità di trattamento tra cui la radioterapia ad intensità modulata (IMRT), la radioterapia stereotassica (SBRT) e la radioterapia RapidArc®. Il nostro acceleratore TrueBeam è dotato di numerosi accessori per il controllo del respiro utili, nel caso delle neoplasie mammarie, per trattare i tumori localizzati alla mammella sinistra. Tali tecniche, effettuando trattamenti opportunamente sincronizzati con il ciclo respiratorio (4D Radiotherapy), permettono di risparmiare gli organi sani e soprattutto il cuore, che



a causa della sua vicinanza con il target potrebbe essere esposto a radiazioni indesiderate. Infatti, secondo studi effettuati su parecchie decine di migliaia di pazienti irradiate nel corso degli ultimi 40 anni, questa dose indesiderata di radiazioni al cuore determinerebbe un aumento della mortalità nelle pazienti affette da cancro al seno. Recenti evidenze cliniche suggeriscono

inoltre che non esiste una dose soglia al di sotto della quale gli effetti cardiaci tardivi della radioterapia non si verificano, rendendo particolarmente importante l'utilizzo di tecniche radioterapiche che minimizzano la dose di RT al tessuto cardiaco, senza compromettere l'ottimale irradiazione tessuto mammario. **La priorità attuale della radioterapia del carcinoma della mammella è dunque quella di ridurre le dosi al cuore, senza compromettere gli ottimi risultati clinici del trattamento radiante postoperatorio.**

Per minimizzare il rischio di cardiotoxicità e monitorare il movimento del target intra-frazione i sistemi a disposizione delle pazienti presso la UOC di Radioterapia dell'AOUI di Verona sono:

1. Il monitoring radiologico che permette di valutare in real-time la posizione della paziente durante il trattamento, ed effettuare correzione della stessa attraverso la movimentazione del lettino a sei gradi di libertà grazie all'integrazione del sistema ExacTrac X-Ray con l'acceleratore TrueBeam.
2. Il Gating respiratorio che attraverso il sistema RPM, ha il vantaggio di erogare la dose alla paziente solo quando il respiro viene mantenuto all'interno della banda preimpostata.
3. Il VisionRT è un sistema ottico di riconoscimento della superficie del paziente che consente una verifica del posizionamento in modo rapido senza l'uso di radiazioni ionizzanti. Utilizzando un sistema di telecamere 3D, VisionRT ricostruisce la superficie cutanea e la confronta con la posizione ideale con precisione submillimetrica. VisionRT può permettere automaticamente che il sistema di somministrazione del trattamento interrompa l'erogazione se il bersaglio esce dalla posizione desiderata.

- **RADIOTERAPIA INTRAOPERATORIA (IORT O IOERT):** La IORT è una particolare tecnica di irradiazione che permette di erogare una dose unica di radiazioni direttamente sul letto tumorale subito dopo l'asportazione del tumore, nel corso dell'intervento chirurgico conservativo. E' somministrata o in una unica seduta associata a trattamento RT esterno oppure come trattamento radioterapico esclusivo. Viene riservata alle pazienti con particolari caratteristiche cliniche ed istopatologiche in accordo alle più recenti linee guida sulla irradiazione parziale della mammella (APBI). Per la peculiare modalità di erogazione, per la tipologia di radiazioni impiegate (elettroni) e per la possibilità di schermare il fascio di elettroni mediante posizionamento di un disco posto a contatto con la parete toracica, il rischio di tossicità polmonare e cardiaca di questo trattamento è praticamente nullo.

La nostra UO dispone di un acceleratore dedicato (MOBETRON) per effettuare la IORT posto direttamente in sala operatoria.

Dott.ssa Cernusco Nunzia Luna

TESSERAMENTO ANNO 2018

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2019, può essere fatto:

- **in contanti**, recandosi presso le sedi Andos di Verona, Colognola ai Colli-Caldiero e Villafranca negli orari prestabiliti;
- **in contanti** presso qualsiasi **Agenzia del Banco Popolare di Verona - Banco BPM**, utilizzando le coordinate Iban dell'Associazione. La modalità di bonifico per cassa non comporta alcuna commissione bancaria per operazioni effettuate entro il 30 giugno 2019
- **a mezzo bonifico bancario** presso qualsiasi Istituto di Credito, utilizzando le coordinate Iban dell'Associazione.

A.N.D.O.S. ONLUS Comitato di Verona
presso BANCO POPOLARE di VERONA - Banco BPM - PIAZZA NOGARA 2
IBAN IT 10 D 05034 11750 00000003297

La quota del tesseramento è di € 25,00 (venticinque/00)

*Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte, che il rinnovo deve essere
eseguito dopo il 1 ° gennaio 2019*

IMPORTANTE

Si ricorda alle Socie che scelgono il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale**, come prima cosa, **il numero riportato nella nuova tessera** seguito da **cognome e nome**. È un'informazione a noi necessaria al fine di associare correttamente il pagamento (soprattutto quando il versante è persona diversa dalla socia tesserata o quando una socia con un unico bonifico effettua il rinnovo per più persone). La socia che per qualsiasi motivo non avesse ricevuto la tessera, può fare richiesta di rilascio duplicato contattando le sedi, le referenti di zona o inviando una e-mail.

OTTOBRE ROSA

Quest'anno ANDOS ha proposto un ricco piatto di argomenti trattando le nuove frontiere della chirurgia senologica della ricostruzione mammaria, per poi passare all'aspetto psicologico Donna, Moglie, Mamma: il supporto psicologico dopo la diagnosi di tumore al seno, riservando un occhio di riguardo ad Osteoporosi ed Alimentazione nonché allo Screening .

Un mese carico di attività: serate informative con i medici, illuminazione in rosa dei vari monumenti, allestimento di gazebo per dare informazioni e raccogliere adesioni per gli esami senologici. Le donne che si sono avvicinate, a vario titolo, sono state tantissime, sono state fatte più di ottanta prenotazioni per mammografie nei vari ospedali di Verona e provincia.

Al nostro fianco anche quest'anno abbiamo coinvolto Federfarmaverona che ha distribuito nelle 250 farmacie di Verona e provincia la locandina dell'Arena in Rosa per promuovere la manifestazione.

Un quadro informativo completo per informare le donne su argomenti più specifici trasmettendo un messaggio chiaro con quale vogliamo ribadire che

NON SIETE SOLE

Se a questo aggiungiamo le giuste informazioni mediche, l'attenzione per i corretti stili di vita ed infine i test specifici, riusciremo a fare una vera prevenzione, così la diagnosi precoce diventa l'arma più efficace per combattere il tumore al seno.

Oggi infatti abbiamo a disposizione una serie di strumenti per tenere sotto controllo la nostra salute e, nel caso, per intervenire tempestivamente.



LE POESIE "ROSA" DI ELVIRA

Villafranca di Verona

PAROLE SENSA VEL

L'è massa serio 'sto vecio castel
ghe manca proprio l'antico slusor,
provemo verzar chel fredo cancel
portemoghe drento un po' de calor.

E se ghe impissemo un fogo slusente
che'l riessa far ciaro fin su nel cel,
che'l possa scaldarghe el cor a la gente
portando notissie senza più vel.

Vardar le Toresine colorarse,
sentir scaldarse i muri pian pianin
le merladure rosse imboessarse,

fin che el pensier se sfanta el roseghin.
E se no riva el vento el fogo el vâ
a colorar de Rosa la Cità.

Elvira Venturi Zoccatelli



Colognola ai Colli

LA SCALINATA ROSA

Rugola zo da sti scalini
una ventada de aria Rosa
e noialtre, come butini,
la ciapemo ferme in posa.

L'è n'arieta calda calda
la ne cambia un pò l'umor
l'è un tepor che ne riscalda
che a la vita dà vigor.

Così torna la speransa:
l'à cambiado de color
se un scalin l'è za calcosa
par noialtre superar
Scalinada tuta Rosa
l'è li pronta da scalar.

Elvira Venturi Zoccatelli



Verona

L'ARENA IN ROSA

l'la vestia de rosa,
l'Arena, stasera,
dobada de lustrini
l'è tuta un slusegar,
par che la rida
l'Arena, stasera
e'l so sorriso caldo
te'l senti ne l'aria,
l'è 'n augurio de speransa
che se alsa verso 'l ciel,
dopo, ghe penserà el vento
portarlo pa 'el mondo.

Elvira Venturi Zoccatelli



San Giovanni Lupatoto

LA TORRE IN ROSA

Stasera da la Tor
no sbrissia zo aqua
che bagna, che core, che vâ
ma solo i segreti
che le done le gâ.
Al scuro, nel silensio
te senti besbeiar
speremo, cissà
doman se vedarà.
Ma quando la Tor
la se farà Rosa
e la strada se iluminarà
in noialtre cambiarà calcosa
deventaremo aqua, aqua Rosa
aqua che core, che lava tutti i "cissà"
e che gnissun mai fermarà.

Elvira Venturi Zoccatelli



GITA SOCIALE 23 SETTEMBRE 2018

Care amiche,

come vi avevamo anticipato, quest'anno l'annuale gita sociale si è svolta di domenica e in un'unica giornata.

Abbiamo scelto Pistoia come nostra meta perché è una città toscana veramente interessante e poco frequentata dai turisti, almeno fino al 2017 anno in cui è stata dichiarata Capitale della Cultura.

Come al solito siamo partite all'alba (le gite richiedono un certo spirito di sacrificio!) e tutte belle e baldanzose (vorrei sottolineare l'eleganza delle nostre socie) siamo salite a bordo dei due pullman che ci aspettavano con i loro bravissimi autisti.

Qui sono incominciate le chiacchiere e le risate, l'allegro ritrovarsi tra di noi che è parte integrante e molto importante delle nostre gite!

Arrivate a **Pistoia**, abbiamo visitato questa città dal nucleo prevalentemente medievale accompagnate da due guide molto preparate e appassionate del loro lavoro.

E' stato un piacere visitare con loro la meravigliosa **Cattedrale di San Zeno**, con la sua cripta, le chiese "sorelle" di **San Bartolomeo in Pantano**, **San Pier Maggiore** e **Sant'Andrea**, contenenti il celebre Pulpito di Giovanni Pisano e altre chiese e palazzi che non vi stiamo ad elencare perché sarebbero veramente tanti!

In particolare ci ha colpite e lasciate senza fiato la bellezza del sorprendente ospedale del Ceppo sulla cui facciata, al di sopra delle arcate del loggiato, si trova un bellissimo fregio in terracotta dipinta a colori vivaci e invetriata rappresentante le sette opere della Misericordia.

Terminata la visita, abbiamo pranzato con specialità toscane molto apprezzate presso un ristorante a metà strada tra Pistoia e Prato.

A quel punto, anche se non era programmata questa deviazione, all'unanimità abbiamo deciso di non perdere l'occasione di visitare anche **Prato**.

La visita era libera e ne è valsa veramente la pena anche se il tempo a disposizione era ridotto.

Il viaggio di rientro a Verona è stata un'occasione per continuare le nostre chiacchiere e prolungare ancora il piacere di stare insieme.

Dobbiamo ringraziare di cuore tutte le partecipanti che sono state puntualissime e ligie alle indicazioni del programma della giornata rendendola così ancora più piacevole.

Vi aspettiamo l'anno prossimo con altre meraviglie del nostro Bel Paese da scoprire!



ATTIVITA' MOTORIE 2019

Continuano le attività motorie che si svolgeranno, a seconda della disponibilità dei centri sportivi, in giorni ed orari diversi anche per venire incontro alle varie esigenze delle socie.

Chi intende partecipare deve dare la propria adesione alle referenti entro il

20 DICEMBRE 2018

fino ad esaurimento posti – con priorità alle donne operate

LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA GIA' ALLA PRIMA LEZIONE, PAGANDO L'ISCRIZIONE PER IL 2018 DIRETTAMENTE ALLO SPORTELLO DELLA PISCINA STESSA.

Chiediamo a tutte le partecipanti ai corsi la massima puntualità e continuità nelle presenze alle varie lezioni. I corsi, infatti, sono a numero chiuso e, ricevendo molte richieste di adesione, sono molte anche le persone in attesa di essere inserite nelle varie attività.

Si fa appello al senso di responsabilità di tutte nel non saltare lezioni se non per seri motivi, avviando subito le referenti dei vari corsi se si è nell'impossibilità di proseguire l'attività.

Vi ringraziamo di cuore per avere queste attenzioni che ci permetteranno di far usufruire delle varie attività al maggior numero possibile di persone e di evitare che l'Andos si faccia carico economicamente di quote di partecipazione non utilizzate.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINA	PERIODO	GIORNO	ORARI
LE GRAZIE Borgo Roma	08.01.2019 - 18.04.2019	Martedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	07.01.2019 - 17.04.2019	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	07.01.2019 - 18.04.2019	Lunedì e Giovedì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	07.01.2019 - 17.04.2019	Lunedì e Mercoledì	dalle 17,30 alle 18,15

Per informazioni su tutte le piscine o per iscriversi telefonare a **Giulia 348.8857048**

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Annalisa 340.2573872 (ore serali)**

PSICOLOGO IN SEDE

Uno psicologo è disponibile presso la nostra Sede di Verona e di Colognola ai Colli con incontri singoli e/o di gruppo.

per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Maria Rosa 393.9193757**

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì

dalle 9,30 alle 12,00

Martedì - Mercoledì - Giovedì

dalle 15,00 alle 17,00

COLOGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070

martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00

VILLAFRANCA DI VERONA tel. 393-9193757

sabato dalle 15:30 alle 17:30

Sono attivi 24 ore su 24 solo per le urgenze i cellulari di:

Annamaria 348 3227312 e Giulia 348 8857048

problemi riguardanti la nostra patologia. Le richieste dovranno pervenire alla nostra segreteria.

MEDICO LEGALE IN SEDE

Il primo martedì di ogni mese dalle ore 15:30.

Prenotazioni in segreteria.

APPELLO PER VOLONTARIE

La nostra segreteria ha sempre bisogno di aiuto. Se puoi dedicare anche poche ore alla settimana del tuo tempo per l'Associazione, ti invitiamo a telefonare a Giulia al numero 348-8857048.

IL MEDICO RISPONDE

I medici della Commissione Scientifica risponderanno, attraverso il giornale, a informazioni o chiarimenti, su

LE SOCIE SCRIVONO

Per la rubrica dedicata alla cucina: inviate le vostre ricette alla nostra segreteria: fax 045-8041660.

IL FOGLIO DELL'A.N.D.O.S.

Periodico dell'A.N.D.O.S. ONLUS Associazione Nazionale Donne Operate al Seno - Comitato di Verona

Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28/03/2001

Direttore Responsabile: Gaudio Pedalino (giornalista pubblicista)

Comitato di Redazione: Giorgia Fioretti

Redazione: Sede dell'A.N.D.O.S. ONLUS comitato di Verona - Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona - tel. 045 800 93 34 - fax 045 804 16 60

sito internet: www.andosverona.com - e-mail: andoscomitatoverona@gmail.com

Grafica, stampa e confezione: Arti Grafiche Studio 83 - Vago di Lavagno Verona

GARANZIA DI RISERVATEZZA

Il trattamento dei dati che La riguardano viene svolto nell'ambito della banca dati dell'A.N.D.O.S. e di quanto stabilito dalla legge 196/03 sulla tutela dei dati personali. Il trattamento dei dati, di cui Le garantiamo la massima riservatezza, è effettuato al fine di aggiornarla sulle iniziative dell'A.N.D.O.S. I suoi dati non verranno comunicati o diffusi a terzi e potrà richiederne in qualsiasi momento la modifica o la cancellazione scrivendo al direttore responsabile.

Le nostre attività sono rese possibili anche grazie al contributo di:

FORUM **bimbi**
• INFANZIA 0-14 • INTOLLERANZE ALIMENTARI
di **GRiSi**

GIOCHI, ABBIGLIAMENTO, PASSEGGINI, CARROZZINE,
ALIMENTAZIONE, DERMOCOSMESI PELLI DELICATE

VI ASPETTIAMO

in Via Strà, 37 - S.R.11 - 37030 Colognola ai Colli - VR - Tel. 045 6170959

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896