



A.N.D.O.S. odv - Comitato di Verona  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

anno 23, numero 1 - Marzo 2023

POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR  
Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28.03.2001

# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## *Buona Pasqua!*

Buongiorno care amiche/i: BUONA PASQUA!

Vi auguriamo che questa Santa Pasqua 2023 possa aprire i vostri cuori, vi faccia ritornare ad amare ed apprezzare le cose belle che solo una vita davvero vissuta riesce a regalare.

Vi auguriamo di crescere come persone, sia dal punto di vista umano che professionale, di essere capaci di cogliere le piccole gioie di ogni giorno, di tenervi strette le persone che vi vogliono bene, di non farvi abbattere dalle difficoltà che si possono presentare lungo il vostro cammino ma di superarle con grinta e tenacia. Il giorno di Pasqua cade in primavera ed è una festività che simboleggia la rinascita, il risveglio successivo al sonno, ed esattamente come la primavera, anche il ritorno delle rondini simbolo della nostra associazione.

Ed è appunto durante tutto questo percorso di rinascita che noi tutti volontari e sostenitori di Andos saremo sempre vicini gli uni agli altri per dare sostegno a tutte quelle persone che hanno bisogno.

Tanti, tanti cari auguri di Buona Pasqua ma soprattutto:  
Tanti cari auguri di una buona vita!

IL DIRETTIVO



# ASSEMBLEA GENERALE

## Convocazione Assemblea Ordinaria presso Sala Convegni

**Hotel CATULLO VERONA EST – SAN MARTINO B.A. (uscita superstrada Verona Est)**

in prima convocazione il 14 aprile 2023 ore 05.00.

Se l'Assemblea non raggiungesse il numero legale, la medesima è convocata sin d'ora, in seconda seduta, sempre nello stesso luogo:

### **SABATO 15 APRILE 2023 – ORE 10,00**

L'assemblea degli associati del Comitato Andos Odv di Verona, tappa dovuta ma soprattutto importante per la vita associativa avrà il seguente ordine del giorno:

- Nomina della segretaria dell'assemblea, presieduta dal Presidente di Andos odv Verona ai sensi dell'art. 11 dello Statuto
- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso
- Approvazione del bilancio consuntivo 2022
- Proposta di bilancio preventivo 2023
- Progetto e iniziative per il 2023 – La parola all'Assemblea
- Varie ed eventuali.

Carissime Socie/i il 23 ottobre 2023 scadrà il mandato dell'attuale Direttivo.

Al fine di consentire l'espletamento di tutte le attività ed eventi inerenti "l'ottobre in rosa" sarebbe auspicabile una proroga del mandato dell'attuale Direttivo in carica di circa un mese e cioè entro e non oltre il 30 novembre 2023.

Si procederà all'inserimento di alcuni articoli e/o modifiche del regolamento vigente.

Si chiede pertanto all'Assemblea l'approvazione di tale proroga.

**Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi risulterà in regola con il rinnovo e l'iscrizione (per le nuove socie) entro la data del 15/03/2023.**

**Ogni socio/a potrà rappresentare fino ad un massimo di 5 associati, conferendo delega scritta.**

Al fine di evitare assembramenti preghiamo che i/le soci/e, si presentino **dalle 9,30** per procedere gradualmente alla registrazione dei votanti.

- Il personale Andos procederà all'identificazione delle socie, alla verifica delle deleghe nonché alla registrazione nel registro presenze;
- esaurite le operazioni che precedono, le socie saranno invitate ad accomodarsi, nel rispetto di quanto disposto dalle norme previste, nella sala adibita allo svolgersi dell'Assemblea;
- si procederà alla trattazione dei punti all'odg.

Si raccomanda a tutte il rispetto dell'orario di convocazione.

La Presidente  
Maria Stella Laveneziana

✂-----

DELEGA

Io sottoscritta/o \_\_\_\_\_ tessera n. \_\_\_\_\_

delego la Socia/o \_\_\_\_\_ tessera n. \_\_\_\_\_

a rappresentarmi all'Assemblea Ordinaria Andos Odv del 15 Aprile 2023

Firma \_\_\_\_\_

## MAGSEED : UN SISTEMA MAGNETICO PER LA LOCALIZZAZIONE DELLE LESIONI NON PALPABILI

Care socie/i

Nell' edizione di questo giornalino abbiamo pensato di pubblicare due articoli di carattere scientifico a cura delle Breast Unit delle due strutture ospedaliere che collaborano con la nostra Associazione, visto che nella precedente pubblicazione era stato tralasciato per dare maggior spazio agli eventi dell' "ottobre in rosa" .

La Breast Unit dell'Azienda Ospedaliera di Verona ringrazia ANDOS per la donazione del sistema MAGSEED per la localizzazione magnetica delle lesioni non palpabili.

Un importante ausilio per qualificare ulteriormente l'offerta del servizio, come testimoniato anche dal conferimento della Certificazione Europea EUSOMA.

La donazione di ANDOS è un presidio costituito da un piccolo "seme" magnetico che il radiologo senologo può posizionare, sotto guida ecografica o stereotassica, all'interno della lesione mammaria, anche quando la lesione è di dimensioni millimetriche, in modo che rappresenti un bersaglio sicuro per il chirurgo che poi andrà ad effettuare l'intervento chirurgico conservativo.

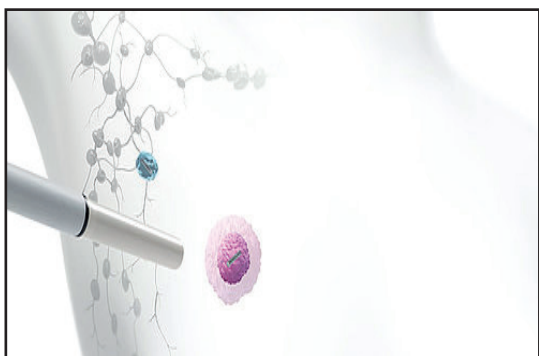
Il chirurgo è in grado di reperire il marcatore direttamente in sala operatoria tramite un "rilevatore magnetico" che localizza il " seme" con estrema precisione.

Questa metodica consente al percorso diagnostico -terapeutico senologico di ridurre i tempi tra diagnosi ed intervento chirurgico, di ridurre l'invasività degli interventi , di ottimizzare la gestione delle liste operatorie e garantire l'elevata soddisfazione della paziente.

Ogni anno la Chirurgia Senologica della Breast Unit dell'Azienda Ospedaliera Integrata di Verona esegue circa 700 interventi chirurgici per patologia mammaria. Il MagSeed può essere utilizzato in tutti e tanti casi in cui la prevenzione è stata così efficace da individuare lesioni non ancora palpabili.

Dott.ssa Francesca Pellini

Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona  
Direttore UOC Chirurgia Senologica - Breast Unit



# LA DIAGNOSI DEI CARCINOMI LOBULARI INVASIVI: TOMOSINTESI VERSUS MAMMOGRAFIA DIGITALE. UNO STUDIO MULTILETTORE

Giovanna Romanucci, Lisa Zantedeschi, Anna Ventriglia, Maria Vittoria Bisighin, Loredana Cugola, Paola Bricolo, Marta Mandarà, Chiara Benassuti, Andrea Caneva e Francesca Fornasa

*Journal of Imaging*, <https://doi.org/10.3390/jimaging7090185>

Negli ultimi anni, la tomosintesi in combinazione con la mammografia sintetica (ricostruita dalla tomosintesi senza somministrazione di radiazioni ionizzanti) ha dimostrato di essere una tecnica di imaging efficace per il rilevamento del carcinoma mammario in fase iniziale. Ciò sembra essere particolarmente evidente per i tumori mammari infiltranti, piuttosto che per i tumori in situ. La tomosintesi è una tecnica di imaging che permette di eliminare la sovrapposizione dei tessuti ghiandolari con una conseguente migliore visualizzazione dei margini delle lesioni rispetto alla mammografia convenzionale. Di conseguenza, migliora la valutazione delle masse e aumenta la rilevazione di distorsioni architetturali e di densità asimmetriche. La maggiore sensibilità della tomosintesi per questi tipi di reperti mammografici, in particolare le distorsioni architetturali, migliora la visibilità dei tumori lobulari invasivi.

Il carcinoma lobulare invasivo rappresenta il secondo tipo istologico più comune di cancro al seno e colpisce il 5%-15% delle donne con cancro mammario invasivo. Il carcinoma lobulare invasivo rimane difficile da rilevare, sia all'esame obiettivo, per l'assenza di sintomi clinici (ad esempio un nodulo palpabile) che sulle mammografie di routine per la mancanza di rilievi mammografici specifici. Il rilevamento del carcinoma lobulare invasivo mediante tecniche di imaging standard è particolarmente sfidante a causa del suo pattern di crescita che non altera le strutture anatomiche circostanti né causa un addensamento dei tessuti peri-tumoral; ciò si traduce in una scarsa o mancata visibilità all'indagine mammografica.

Sono già stati pubblicati diversi studi sull'utilità della tomosintesi nella diagnosi del cancro al seno ma non molti sul suo ruolo nell'individuazione dei carcinomi lobulari invasivi. Lo scopo di questo studio è quello di valutare la visibilità dei carcinomi lobulari invasivi in tomosintesi rispetto alla mammografia sintetica. L'obiettivo è mostrare come la tomosintesi consenta una migliore identificazione dei carcinomi lobulari invasivi, massimizzando le possibilità di un percorso terapeutico efficace.

76 donne sottoposte a biopsia presso il nostro istituto, dal 2019 al 2021, con diagnosi di carcinoma mammario lobulare invasivo sono state arruolate in questo studio retrospettivo. Le partecipanti sono state sottoposte a tomosintesi + mammografia sintetica. 5 radiologi senologi, con diversi anni di esperienza nell'imaging mammario, hanno assegnato in modo indipendente un punteggio di visibilità (scala ordinale a 6 punti) a tomosintesi e mammografia sintetica. La visibilità della lesione in tomosintesi e in mammografia sintetica è stata confrontata, per ciascun lettore, utilizzando un test statistico. Un totale di 64% tumori sono stati rilevati sia con mammografia sintetica che con tomosintesi da tutti i lettori, il 26% tumori non sono stati riconosciuti da almeno un lettore con mammografia sintetica. Per ogni lettore, rispetto alla mammografia sintetica, la tomosintesi ha aumentato significativamente la visibilità dei carcinomi lobulari invasivi.

In conclusione, la tomosintesi aumenta la visibilità dei carcinomi lobulari invasivi, migliorando la diagnosi e il rilevamento precoce di questo tipo di cancro.

**BREAST UNIT ULSS 9 SCALIGERA**

# PROGETTO BELLESSERE

Dopo un percorso traumatico come il tumore al seno bisogna tornare ad essere belle dentro e soprattutto fuori, nell'aspetto esteriore. Rossetto, un po' di cipria, fard e la possibilità di delineare, a causa della temporanea perdita, la rima palpebrale e l'arcata sopraccigliare con prodotti adeguati, dotati di caratteristiche specifiche per essere tollerati anche dalle pelli più sensibili ed irritate, ci aiutano a sentirci più belle ed attraenti. È una coccola, un momento di leggerezza e serenità da concedersi durante la chemioterapia perché, a sentirsi belle, non dobbiamo rinunciare proprio mai!!!! Ed ecco quindi che Andos ODV comitato di Verona ha pensato, per le proprie socie, di attivare i seguenti corsi

## **MAKE-UP CORRETTIVO GRATUITO**

Per le donne "in" e "post" chemioterapia. Per tale progetto ci si avvale dell'aiuto di una competente estetista APEO, ovvero di una specialista in Estetica Oncologica, una figura professionale specializzata che si occupa del trattamento degli effetti secondari cutanei derivati dalle terapie antitumorali.

I trattamenti che la Specialista Apeo esegue sulla persona in terapia sono manicure e pedicure (problematiche spesso presenti) ed eventuali trattamenti nutrienti e riepitelizzanti, seguendo protocolli validati. Ad ogni socia verrà offerto, oltre alla lezione, un cofanetto di prodotti da utilizzare per il corso.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Francesca** cell. **348 8857048**

## **PARRUCCA-CONTRIBUTO ANDOS**

La caduta, parziale o totale, dei capelli è uno degli effetti collaterali più noti della chemioterapia. A tal proposito viene offerto ad ogni socia un contributo pari a 100 euro per l'acquisto di una parrucca, previa presentazione di fattura.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Loretta** cell. **392 9958340**

## **VUOI DONARE I TUOI CAPELLI?**

**Contatta sempre Loretta**

## **BRACCIALE ELASTOCOMPRESSIVO - CONTRIBUTO ANDOS**

Nel caso in cui la socia operata al seno presenti un linfedema che necessiti di bracciale elastocompressivo la nostra associazione elargisce un contributo sul primo acquisto.

Per informazioni rivolgersi a **Wally** cell. **3939193757** possibilmente il mattino. In caso di mancata risposta sarete richiamate.

## **ATTIVITA' MOTORIE**

L'attività fisica è un ottimo alleato della salute e le donne operate potranno dopo un certo periodo tornare a fare un po' di movimento che sarà un vero e proprio toccasana, di cui beneficerà non solo il fisico, ma anche l'umore.

## **CORSO DI GINNASTICA DOLCE** presso "Palazzetto dello Sport" Colognola ai colli

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ad **Annalisa** cell. **340 2573872**

**CORSI DI ACQUA-GYM** presso la piscina "Bacco D'oro" di Mezzane e la piscina Belvedere di Verona (con possibilità di corsi di Postural-Pilates) al raggiungimento di un certo numero di adesioni.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Donatella** cell. **3471179050**

**CORSO DI BALLO** Visto il grande successo ottenuto dalle cinque lezioni di ballo fatte all'inizio di quest'anno, siamo felici di riproporre questa bella esperienza di benessere fisico e momento di socializzazione a tutte le socie interessate.

Vi aspettiamo per divertirvi.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ad **Paola** cell. **392 9586599**



## **NORDIC-WALKING**

Altra importante iniziativa che abbiamo il piacere di proporvi è un corso di **Nordic – Walking e Riabilitazione Oncologica** soprattutto nell'ambito delle donne operate al seno.

Per informazioni ed iscrizioni telefonare nel pomeriggio ad **Annalisa** cell. **340 2573872**.

## **KUNDALINI YOGA**

Vuoi provare una nuova esperienza di rilassamento mentale e fisico? Il Kundalini Yoga ti permette di combinare respirazione, concentrazione, meditazione e rilassamento: è l'arte della sequenza dei movimenti, del ritmo e del suono. Per le Socie interessate sarà possibile attivare un corso dedicato. Per informazioni scrivere ad **andoveronasegreteria@gmail.com** o telefonare a **Monica 349 5587073**.

Per approfondimenti visita il sito <https://www.yogabenessere.it/>

## **ASPETTO PSICO-FISICO**

A volte abbiamo bisogno di un supporto per recuperare il nostro equilibrio psico-fisico. A questo scopo, per il benessere del vostro corpo, stiamo cercando di organizzare degli incontri di attività fisica che, assieme ad informazioni e consigli pratici, permetteranno ad ogni donna di vivere serenamente la propria quotidianità. Inoltre, con grande piacere, e vista la sempre maggiore richiesta, vi comunichiamo che in sede abbiamo a disposizione una dottoressa psico-oncologica per incontri personali o di gruppo (da concordare).

Per informazioni telefona re a **Francesca** cell. **348 8857048**.

Sempre nell'ambito del progetto "bellessere" da quest'anno possiamo contare sulla collaborazione volontaria di una **fisioterapista** di lunga esperienza che si rende disponibile a fornire informazioni e consigli riguardanti le normali attività della vita quotidiana e la ripresa dell'esercizio fisico dopo l'intervento al seno. Per informazioni telefonare, possibilmente il mattino, a **Wally** cell **393 9193757**.

In caso di mancata risposta sarete richiamate.

Vi comunichiamo inoltre che siamo in grado di dare informazioni specifiche riguardo l'attività di una **tatuatrice che si occupa esclusivamente di tatuaggi in ambito senologico** e che sarà disponibile a fornire la propria competenza a tutte le nostre socie interessate.

Per informazioni telefonare a **Wally** cell. **393 9193757** sempre nelle modalità sopra descritte.

## **PROSSIMI EVENTI.....DA NON PERDERE!!!!!!!**

Carissime/i

Eccoci di nuovo a marzo mese di inizio primavera, del risveglio alla vita e del ritorno della rondine messaggera della buona stagione che avanza e simbolo della nostra associazione. Le rondini volano unite nel cielo e ci invogliano a stare anche noi insieme; ed ecco l'occasione giusta per ritrovarci il

### **VENERDI' 31 MARZO 2023**

Alle ore 21.00 presso il cinema-teatro Valpantena di Grezzana dove la compagnia teatrale "I meo della coà", **a sostegno della nostra Associazione**, presenta:

#### **"POCHI MA BONI"**

Quota di partecipazione EURO 10.00 (fino a esaurimento posti)

Per informazioni e/o prenotazioni contattare **Francesca** cell. **3488857048** o **Paola** cell. **3929586599**

### **DOMENICA 14 MAGGIO**

A San Giovanni Lupatoto ci sarà la tradizionale camminata "**DONNE IN GAMBA**" riservata alle sole donne. Parte del ricavato sarà donato alla nostra associazione.

Seguiranno informazioni più dettagliate tramite i consueti canali.

***VI ASPETTIAMO NUMEROSISSSIME!!!!!!!!!!!!***

# TESSERAMENTO ANNO 2023

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2023, può essere fatto:

- in contanti, recandosi presso le sedi Andos di Verona, Colognola ai Colli-Caldiero negli orari prestabiliti.
- in contanti, presso qualsiasi Agenzia del Banco Popolare di Verona - Banco BPM, utilizzando le coordinate Iban dell'Associazione.
- a mezzo bonifico bancario presso qualsiasi Istituto di Credito, utilizzando le coordinate Iban dell'Associazione.

Se il bonifico viene eseguito presso il Banco Popolare, non viene richiesta nessuna commissione da parte dello stesso (come concordato con la sede centrale).

A.N.D.O.S. ODV Comitato di Verona  
presso BANCO POPOLARE di VERONA - Banco BPM - PIAZZA NOGARA 2  
IBAN IT 10 D 05034 11750 000000003297

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

## 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.

E' necessario che **ogni variazione di indirizzo e/o recapito telefonico**, venga comunicata tempestivamente inviando un fax al n. 045-8041660 o una email a [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto:andoscomitatoverona@gmail.com)



## DOMANDA PER INVALIDITA'

E' disponibile presso la nostra sede un servizio, per tutte le donne operate al seno, che intendono avviare la domanda di invalidità, L.104 e disabilità all'Inps. La dott.ssa Gabriella Trenchi, medico legale, che da anni ci aiuta nel comprendere bene quali sono i diritti nell'ambito lavorativo (pensione, assegno, benefici legge 104, ecc) e ci consiglia nel percorso della pratica per il riconoscimento di tali diritti, si è resa disponibile anche per l'invio del certificato e della domanda stessa all'Inps.

Occorre essere in possesso di:

- SPID oppure CIE con applicazione su cellulare personale
- documento d'identità
- permesso di soggiorno nel caso di persone straniere extracomunitarie

La dott.ssa, alla quale va tutto il nostro grazie per il prezioso aiuto, riceve su appuntamento telefonando a **Francesca** (cell. **348 8857048**).

## S.O.S. VOLONTARIE

Carissime Amiche e Socie, al fine di mantenere la qualità del servizio della nostra associazione, rinnoviamo, ancora una volta, l'appello a tutte voi.

Abbiamo bisogno di volontarie soprattutto per le sedi di Verona.

Chiediamo la vostra collaborazione e disponibilità anche solo per poche ore la settimana, ma in modo regolare e continuativo.

Il lavoro da svolgere è parecchio e va dall'accoglienza, all'informazione, al supporto, al tesseramento, e durante i vari eventi che vengono organizzati (Ottobre in Rosa) e non da meno, a piccoli lavori manuali (confezionamento di fiocchi rosa).

Contatta **Francesca** (cell. **348 8857048**) o **Paola** (cell. **392 9586599**)

## PRENOTAZIONI ESAMI

Invitiamo le socie che intendono prenotare esami, visite senologiche e mammografie tramite Andos a telefonare a:

**Loretta** cell **392 9958340**

### **UDITE...UDITE.....PROSSIMAMENTE**

Vi anticipiamo con piacere che siamo in fase di organizzazione **per l'apertura di due nuove sedi ANDOS.**

Riceverete tutte le informazioni tramite i nostri consueti canali.

## ESPERIENZE PERSONALI

Quel giorno ero particolarmente serena. La giornata era luminosa e il sole scaldava piacevolmente la pelle.

Non mi pesava aver parcheggiato la macchina lontano dall'ambulatorio dove avrei fatto l'esame mammografico, avrei fatto due passi per gustare la bella giornata. Sono entrata in ambulatorio tranquilla. Una volta fatta ecografia la dottoressa mi invitò a ripetere l'esame perché qualcosa non la convinceva; ho eseguito la mammothon e purtroppo non si sbagliava. Avrei dovuto attendere i risultati istologici che sarebbero arrivati a breve. Sono uscita dall'ambulatorio con un freddo irragionevole, c'era ancora il sole ma non ne sentivo più il calore. A fatica sono arrivata alla macchina. Mille pensieri mi galoppavano nella testa, cosa sarebbe stato di lì a breve? Pensavo ai miei figli, ero terrorizzata.

Quando sono arrivata a casa mi sono seduta di fronte a mio marito e, a fatica, ho raccontato alla famiglia cosa stava succedendo. Il referto era chiaro, tumore in situ con intervento quadrantectomia al seno destro.

Nei mesi successivi ho eseguito le stesse analisi anche al seno sinistro, fino a dicembre 2014, quando è arrivato il verdetto: doppia mastectomia bilaterale. In quel momento mi è crollato il mondo addosso. Mi sono seduta sul gradino appena fuori dal reparto. Non riuscivo più ad alzarmi, le gambe tremavano e il fiato era sempre più corto. Sorretta da mio marito gli ho detto: "Pensaci tu", io non avevo più le forze. Mi promise che questo incubo sarebbe finito, che sarebbe stato un percorso ungo ma alla fine ne sarei uscita più forte di prima, ricordandomi che la forza ha sempre contraddistinto la mia personalità. L'importante sarebbe stato affidarsi alla professionalità di medici e ascoltarne i consigli.

Ho aspettato con ansia il 31 dicembre 2014, la data dell'intervento; questo giorno ha dato inizio alla rinascita di una nuova vita. Non è stato semplice, ho portato gli espansori per un anno, poi le protesi, le cure ormonali e tutto ciò che prevede il programma. Lungo questo cammino tortuoso ho incontrato medici e infermieri competenti e premurosi, persone eccezionali e tante amiche di viaggio; un viaggio che continua, sotto un unico logo, che rappresenta una rondine che annuncia la primavera. ANDOS non è solo un'associazione di donne, è un grande abbraccio e una mano amica.

Insieme ci sentiamo forti, ci sosteniamo nei periodi bui e ci divertiamo durante le nostre gite, che ci portano allegria e spensieratezza. Ci piace pensare che siamo come la primavera a novembre.

Questa esperienza mi ha reso una donna più forte e mi ha regalato la consapevolezza che non sono sola.

Grazie ANDOS, sarò sempre grata.

Donatella

Dona il tuo  
**5 1000**  
ad A.N.D.O.S. odv  
Comitato di Verona

Firma e scrivi il Codice Fiscale A.N.D.O.S  
**93049710234**

Sosterrai le iniziative utili alla riabilitazione delle donne operate al seno e a promuovere la conoscenza della diagnosi precoce.

**A TE NON COSTA NULLA, A NOI PUOI DONARE TANTO**

Puoi sostenere l'Associazione anche con un bonifico sul C/C Banca Popolare di Verona - Ag. Piazza Nogara IBAN IT 10 D 05034 1175000000003297

## *FESTA DELLA DONNA*

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,  
i capelli diventano bianchi,  
i giorni si trasformano in anni....  
Però ciò che è importante non cambia;  
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.  
Il tuo spirito è colla di qualsiasi tela di ragno.  
Dietro ogni linea di arrivo c'è una  
linea di partenza.  
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.  
Fino a quando sei viva, sentiti viva.  
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.  
Non vivere di fotografie ingiallite.....  
insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.  
Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in  
te.  
Fai in modo che invece che compassione,  
ti portino rispetto.  
Quando a causa degli anni non potrai correre,  
cammina veloce.  
Quando non potrai camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai camminare, usa il bastone.  
Però non trattenerci mai!

*Madre Teresa di Calcutta*



#### ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 8009334  
email: andosveronasegreteria@gmail.it  
Mercoledì e Giovedì dalle 15,00 alle 17,00  
(Via santa Chiara 14 37129 Verona (vicino teatro romano))

COLOGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070  
Martedì dalle 15:00 alle 17:00  
(Via Stra 56 entrata laterale Via Treviso 2 sulla statale)

Per prenotazioni MAMMOGRAFIE contattare Loretta,  
tel. 392 9958340

E' attivo tutta la giornata il cellulare di:  
Francesca 348 8857048

#### IL MEDICO RISPONDE

I medici della Commissione Scientifica risponderanno, attraverso il giornale, a informazioni o chiarimenti, su problemi riguardanti la nostra patologia. Le richieste dovranno pervenire alla nostra segreteria.

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

Periodico dell'A.N.D.O.S. ODV Associazione Nazionale Donne Operate al Seno - Comitato di Verona  
Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28/03/2001  
Iscrizione RUNTS Rep. 53631

Direttore Responsabile: Gaudio Pedalino (giornalista pubblicitaria)

Comitato di Redazione: Francesca Filippozzi

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

sito internet: [www.andosverona.com](http://www.andosverona.com) - e-mail: [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto: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**

**CONVENZIONE ANDOS: SCONTO 10% SU TUTTO**

**VI ASPETTIAMO**

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