



IL FOGLIO DELL'ANDOS

OTTOBRE ROSA 2022

ANDOS A TUTTO GAS..... A SOSTEGNO DELLE DONNE



Carissimi Socie/i

Come da tradizione il prossimo mese di ottobre sarà dedicato alla prevenzione e alla diagnosi precoce del tumore al seno. Sarà un periodo molto impegnativo e ricco di eventi; tanti nuovi comuni, oltre ai consueti, si sono aggiunti alla lista e hanno chiesto la nostra partecipazione per incontri informativi e, ove possibile, in collaborazione con i medici della nostra Commissione Scientifica ed altro Personale Sanitario sensibile alla nostra Associazione.

In questo momento, dopo il periodo di pandemia, è molto importante parlare diffusamente della nostra salute ed incoraggiare le donne ad informarsi e fare prevenzione perché la diagnosi precoce è l'arma più efficace per combattere il tumore al seno ed altri tipi di tumore. Oggi abbiamo a disposizione una serie di strumenti e terapie utili per tenere sotto controllo la nostra salute e, di conseguenza, intervenire tempestivamente.

Ed ecco, quindi, l'opportunità che offriamo a tutte le donne durante la campagna "Ottobre Rosa" di prenotare, al nostro gazebo, le mammografie e gli esami senologici che gli ospedali di Verona e provincia ci mettono a disposizione proprio per questo evento.

In certe piazze ci sarà l'illuminazione in rosa di alcuni monumenti; in altre, momenti di socialità ed aggregazione come la camminata "le Vie en Rose". Il tutto alla presenza di molte nostre volontarie che, con piacere ed entusiasmo, illustreranno le molteplici realtà della nostra associazione.

Grande novità di quest'anno è il fatto che apriremo la campagna "ottobre Rosa" con una grande manifestazione in piazza Bra a Verona in collaborazione con altre importanti associazioni: AIRC, LILT e LA CURA SONO IO tutte unite e concordi nel diffondere lo stesso messaggio..... PREVENZIONE....CURA.....RICERCA!!!!

Come sempre, al nostro fianco, ci saranno le istituzioni sanitarie e comunali e naturalmente la nostra Commissione Scientifica.

Il programma dettagliato delle manifestazioni lo trovate nella pagina seguente.

Vi aspettiamo numerose.



CALENDARIO MANIFESTAZIONI OTTOBRE ROSA 2022

DATA	EVENTO	PRESSO
1 OTT. SABATO	ARENA IN ROSA	
ORE 09,00	GAZEBO LISTON	
ORE 17,30	GAZEBO LATO DX SCALINATA PALAZZO BARBIERI	
ORE 17,45	APERTURA MANIFESTAZIONE CON SALUTO SINDACO	
ORE 18,30	CONCERTO CHORUS	
ORE 19,15	IMPEGNO SUL TERRITORIO NELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO - INTERVENTI VARI	SCALINATA PALAZZO BARBIERI
ORE 19,20	ILLUMINAZIONE ARENA IN ROSA	
	SORPRESA FINALE	
6 OTT. GIOVEDI'	GREZZANA	
ORE 20,30	"SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. gli aspetti comunicativi"	BIBLIOTECA
7 OTT. VENERDI'	ILLASI	
ORE 20,15	"SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. l'aiuto della fisioterapia e della fisioterapia post-intervento"	GIARDINO MUSICALE
8 OTT. SABATO	COLOGNOLA AI COLLI	
ORE 18,00	SANTA MESSA (animata da Andos)	MONTE DI COLOGNOLA
ORE 19,15	ILLUMINAZIONE DELLA SCALINATA ZANDOMENEGHI	
ORE 21,00	CONCERTO CHORUS	PALASPORT
14 OTT. VENERDI'	SALA MARIA SPEZIA	
ORE 20,30	"SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. il tumore della mammella femminile e maschile. Stato dell'arte"	SALA MARIA SPEZIA
11 OTT. MARTEDI'	VESTENANOVA	
ORE 20,30	"SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. il tumore della mammella femminile e maschile. Stato dell'arte"	SALA CIVICA DON ATTILIO BENETTI
12 OTT. MERCOLEDI'	SAN GIOVANNI LUPATOTO	
ORE 20,00	ILLUMINAZIONE TORRE ACQUEDOTTO	TORRE ACQUEDOTTO
ORE 20,30	SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. Il Tumore della Mammella e la Prevenzione. Stato dell'Arte.	SALA CIVICA
15 OTT. SABATO	SAN BONIFACIO	
ORE 15,00	CAMMINATA "La Vie en Rose"	PIAZZA COSTITUZIONE
ORE 16,00	GAZEBO	

CALENDARIO MANIFESTAZIONI OTTOBRE ROSA 2022

DATA	EVENTO	PRESSO
16 OTT. DOMENICA ORE 10,30	OPPEANO SANTA MESSA (animata Andos)	PIAZZALE DELLA CHIESA
16 OTT. DOMENICA ORE 09,00	SOAVE GAZEBO	MERCATINO ANTIQUARIATO
18 OTT. MARTEDI' ORE 20,00	RONCO ALL'ADIGE "SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. il tumore della mammella femminile e maschile. Stato dell'arte 3. gli aspetti comunicativi"	SALA POLIFUNZIONALE
20 OTT. GIOVEDI' ORE 20,30	BUSSOLENGO "SERATA INFORMATIVA: ANDOS si racconta: 1. la prevenzione 2. il radiologo, il chirurgo, l'oncologo. Stato dell'arte nel tumore della mammella"	AUDITORIUM SCUOLA BENI MONTRESOR
29 OTT. SABATO ORE 08,30	GAZEBO	P.ZZA DELLA CHIESA
21 OTT. VENERDI' ORE 20,00	MONTEFORTE "SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. il tumore della mammella femminile e maschile. Stato dell'arte"	PALAZZO VESCOVILE
22 OTT. SABATO ORE 15,00 ORE 18,30 ORE 19,30	VILLAFRANCA CAMMINATA "LA VIE EN ROSE" GAZEBO SANTA MESSA (animata Andos) ILLUMINAZIONE CASTELLO	DUOMO
28 OTT. VENERDI' ORE 20,15 ORE 20,30	CALDIERO ILLUMINAZIONE FONTANA E FACCIATA MUNICIPIO SERATA INFORMATIVA: ANDOS Odv Comitato Verona si racconta: 1. la prevenzione 2. il tumore della mammella ed il covid 3. gli aspetti comunicativi"	PIAZZA MUNICIPIO AUDITORIUM (ingresso da piazza Veneto)
29 OTT. SABATO ORE 8,30	GAZEBO AL MERCATO	PIAZZA MUNICIPIO

Si informa che eventuali modifiche od integrazioni agli eventi indicati verranno comunicati tramite i consueti canali di informazione:
Sito - Facebook - Instagram - Whatsapp

NUOVE TECNOLOGIE IN CHIRURGIA SENOLOGICA

Il verde di indocianina come tracciante per l'identificazione del linfonodo sentinella

Il Verde di Indocianina è una molecola fluorescente nota in Medicina sin dagli anni '50 del secolo scorso, sebbene negli ultimi tempi si sia assistito ad una sua progressiva "riscoperta", soprattutto nell'ambito della Chirurgia Oncologica. Se storicamente veniva utilizzata per valutare la perfusione degli organi, adesso viene principalmente impiegata nell'individuazione dei linfonodi sentinella, ovvero i primi linfonodi che drenano le cellule maligne da un tumore.

In chirurgia Senologica tale metodica viene impiegata in sala operatoria, per riuscire a discriminare con sicurezza quale dei molti linfonodi ascellari sia il responsabile di questo importante compito e rimuoverlo con precisione. Questo permette di rimuovere un numero limitato di linfonodi (solitamente i sentinella sono 1 o 2), senza danneggiare gli altri e conseguentemente riducendo il rischio di alterazioni del drenaggio linfatico ascellare e di linfedema.

La procedura prevede l'iniezione, con una semplice siringa ad ago sottile, di circa 1ml di questa sostanza a livello dell'areola mammaria. Tramite una apposita telecamera in grado di vedere la fluorescenza della molecola anche attraverso la cute integra, si assiste alla migrazione di questo tracciante verso l'ascella in tempo reale. Una volta confermata l'avvenuta migrazione si procede all'incisione chirurgica, che a questo punto potrà essere molto piccola, ed alla rimozione selettiva del linfonodo che presenta la maggior concentrazione del tracciante. Al termine della procedura si controlla che non siano rimasti linfonodi captanti a livello ascellare e si procede alla sutura della ferita, spesso senza necessità di posizionare drenaggi al suo interno.

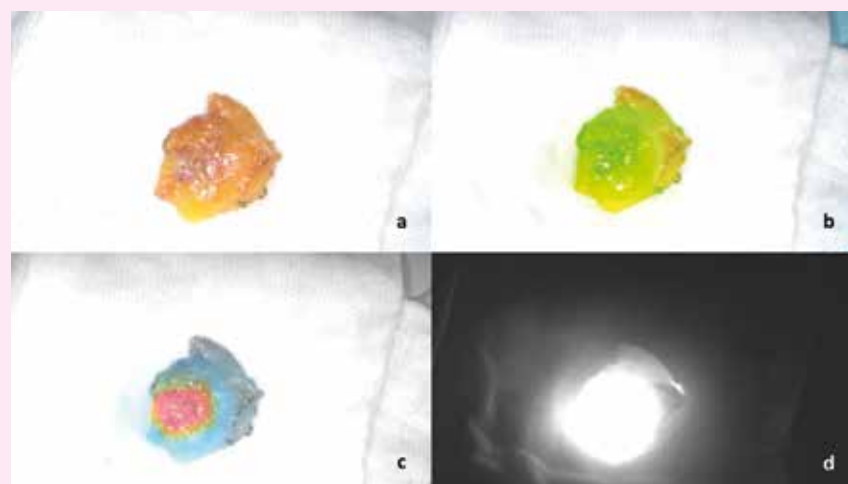
Tale metodica permette di utilizzare un farmaco noto da anni, con un ottimo profilo di tollerabilità (sono rarissime le reazioni allergiche note) e soprattutto evitando alla paziente l'esposizione alla radioattività del tracciante convenzionale (Tecnezio 99), riducendo nel contempo il numero di accessi ospedalieri.

La Chirurgia Senologica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Verona, diretta dalla Dottoressa F. Pellini, è capofila in Italia nell'utilizzo di questa tecnica.

I primi interventi eseguiti a Verona con questa metodica risalgono al 2020, durante la prima ondata della Pandemia Covid-19, come risposta alle necessità dei pazienti candidati a Chirurgia Oncologica di veder mantenuta la qualità delle loro cure riducendo nel contempo la necessità di spostamenti e di accessi Ospedalieri. Ad oggi sono stati eseguiti più di 300 interventi con questa tecnica, con ottimi risultati di sicurezza ed efficacia, riconosciuti anche a livello internazionale.

E' stata infatti recentemente pubblicato su di una Rivista Scientifica Internazionale, *peer review* e indicizzata su *PubMed*, un articolo che descrive l'esperienza Veronese nell'utilizzo del Verde di Indocianina come unico tracciante nella ricerca del *Linfonodo Sentinella*: "Pellini F, Bertoldi L, Deguidi G, Perusi N, Caldana M, De Flaviis M, Di Paolo S, Mirandola S, Tombolan V, Zambelli Sopalu S, Invento A. The use of indocyanine green as the only tracer for the identification of the sentinel lymph node in breast cancer: safety and feasibility. *Gland Surg* 2022;11(7):1139-1147. doi: 10.21037/gs-21-609".

Questo articolo apre anche la strada per ulteriori stimolanti ricerche su questo farmaco, attualmente portate avanti dall'equipe della *Breast Unit* Veronese, sempre nell'ottica di garantire cure sempre più efficaci, sicure e personalizzate per tutte le pazienti che afferiscono all'unità.



Linfonodo sentinella nelle quattro modalità di visualizzazione.

Dr.ssa Francesca Pellini

Direttore UOC Chirurgia
Senologica Breast Unit

Azienda Ospedaliera Universitaria
Integrata di Verona

LA NOSTRA GITA

TREVISO – BASSANO DEL GRAPPA
11 SETTEMBRE 2022



Carissime Socie, Carissimi Soci

Finalmente dopo due anni di sospensione a causa della pandemia, vista la grande richiesta, siamo riuscite ad organizzare la nostra consueta gita dell'ANDOS. La meta è sicuramente molto interessante; Treviso, città d'acqua e d'arte, elegante, pittoresca e romantica, considerata la "piccola Venezia".

Bassano del Grappa, storica cittadina medioevale, circondata da colline, con il suo mitico Ponte Vecchio, monumento simbolo della città.

Quasi sicuramente quando leggerete questo giornalino, la gita sarà già stata fatta ma.....non importa! Resterà sempre un bel ricordo quando, nel corso degli anni, vi capiterà casualmente tra le mani una foto di questa giornata!

PROGRAMMA

Ritrovo e partenza in pullman con arrivo a Treviso in mattinata.

Visita guidata della cittadina completamente costruita sull'acqua, definita "Piccola Venezia". Attraversata da due fiumi: il Sile ed il Botteniga o Cagnan, come citato da Dante nel IX Canto della Divina Commedia. Questi fiumi di risorgiva hanno caratterizzato la vita degli abitanti: mulini, trasporti, attività commerciali e la produzione del famoso Radicchio Rosso di Treviso.

Pranzo in ristorante.

Arrivo a Bassano del Grappa nel pomeriggio e tempo libero.

Rientro nel tardo pomeriggio con arrivo in serata ai luoghi di partenza.

PROSSIMAMENTE!!!

Vi anticipiamo con piacere che siamo in fase di organizzazione della nostra **CENA SOCIALE** per scambiarsi di persona gli auguri di Natale!

Riceverete tutte le informazioni tramite i nostri consueti canali.

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**

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.

Proseguono le nostre attività motorie:

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 piscine Monte Bianco (s. Michele Extra) e Le Grazie (Borgo Roma)

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Donatella** cell. **347 11790500**

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 a

Paola cell. 392 9586599

Francesca cell. 348 8857048

NUOVA PROPOSTA

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 è a vostra disposizione una **dottorssa psico-oncologica** per incontri personali o di gruppo (da concordare).

Per informazioni telefonare a **Francesca** cell. 348 8857048

Sempre nell'ambito del progetto "belleessere" 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.

DOMANDA PER INVALIDITA'

È 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, alla presenza negli ospedali e durante i vari eventi che vengono organizzati (Ottobre in Rosa) e non da meno, a piccoli lavori manuali (confezionamento di fiocchi rosa).

Per farti decidere vogliamo ricordarti due semplici frasi:

- Non puoi dire di aver vissuto veramente se non ha mai fatto qualcosa per qualcuno che non potrà mai ripagarti.
- Dopo il verbo "amare" il verbo "aiutare" è il più bello del mondo

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

ESPERIENZE PERSONALI

Sono fermamente convinta che in qualsiasi momento difficile, in quelle circostanze in cui un evento negativo ci sembra una enorme catastrofe senza via d'uscita, si possa trovare sempre un risvolto favorevole, il lato positivo della medaglia.

E lo è stato anche per quanto riguarda il mio percorso di donna operata al seno. Una mattina, girandomi nel letto, ho sentito un dolore all'altezza del seno sinistro; ho pensato che forse avevo esagerato il giorno prima nello zappare un'aiuola. Ho appoggiato la mano sul seno ed ho sentito una grossa pallina; sono rimasta immobile e sconvolta. Ho fatto immediatamente tutti gli esami necessari e, come per tutte, l'attesa dell'esito mi faceva impazzire. Oltretutto la risposta dell'ago aspirato non arrivava mai, nonostante avessi telefonato più volte e fossi andata di persona.

Mi sono ricordata dell'associazione A.N.D.O.S. che ho subito contattato.

È stata una piacevole sorpresa; sono stata consigliata, sostenuta ed indirizzata in tempi brevissimi ed in modo esemplare per tutto il percorso di malattia. Il pomeriggio in cui mi hanno comunicato la diagnosi sono svenuta; poi, molto arrabbiata, alla sera sono andata al cineforum con le amiche e non ho detto nulla. Non sono riuscita a vedere tutto il film perché mi hanno telefonato dicendo che mia figlia, avendo rotto le acque, era partita per l'ospedale e c'era da accudire l'altro piccolino.

Non sapevo come organizzare la situazione in quanto non volevo far sapere nulla a mia figlia e la mattina dopo avevo tutta una serie di visite da fare.

Ma "Dio vede e provvede" come si suol dire! Alle prime luci dell'alba è nato un bellissimo bimbo di 5kg e la mattina, invece di essere una nonna felice e contenta, ero a piangere in due ospedali diversi e alla sera, giusto per non farmi mancare nulla, sono stata nel terzo ospedale per vedere il bel Tommaso(ne). Ho iniziato un percorso alquanto tosto; il mio tumore era un triplo-negativo, uno dei più aggressivi e difficili da curare. Nel mio caso, sicuramente, la tempestività delle cure è stata fondamentale. Ho fatto chemio, radio, due interventi, due cicli di fisioterapia e, contemporaneamente, un intervento agli occhi. La mia fortuna è stata quella di essere stata sempre ottimista, di aver affrontato il tutto sempre con positività tant'è che il mio oncologo mi ripeteva sempre "Francesca un percorso come il suo è già metà della guarigione".

Non vi nascondo che ho fatto anch'io i miei pianti, ho avuto spesso le "paturnie" ma grazie alla vicinanza della mia famiglia e delle mie splendide amiche riesco sempre a ritrovare la mia serenità. Mi ha aiutato molto la mia passione per pittura su porcellana e le tante visite a vivai a contemplare i fiori. Io sono del parere che la condivisione aiuti molto, che parlare delle proprie paure lenisca l'angoscia e accresca la consapevolezza che sentirsi compresi, ascoltati e supportati agevoli il superamento delle prove più difficili e renda il percorso terapeutico più facile da affrontare. Anche il volersi bene, la cura nell'aspetto esteriore è molto importante. Ricordo che dopo ogni intervento, quando cominciavo a sentirmi bene, mettevo fard e rossetto e quando passava il chirurgo gli chiedevo se mi poteva dimettere perché, come poteva ben vedere, io stavo bene! Questo mi è valso il nomignolo scherzoso della "Signora del rossetto".

Altro piccolo particolare; quando, dopo un po' di tempo, ho raccontato a mia figlia le peripezie della notte del parto mi ha detto che si era accorta che c'era qualcosa che non andava perché quella sera, in ospedale non avevo il rossetto. A quel tempo avevo fatto una promessa; se fossi uscita bene ed in forma dal lungo percorso fatto sarei stata riconoscente per tutto quello che avevo ricevuto da A.N.D.O.S. ed avrei fatto volontariato all'interno della stessa associazione. Ed è quello che oggi sto facendo! Mi piace molto essere d'aiuto a tutte le donne che come me si trovano ad intraprendere il difficile percorso del tumore al seno. Probabilmente, mi ripeto spesso, mi ci voleva uno scossone per affacciarmi al mondo del volontariato. Ma non è mai troppo tardi!!!

Francesca

5 x 1000



per **A.N.D.O.S. COMITATO DI VERONA**
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

L'associazione **A.N.D.O.S. odv** ha lo scopo di promuovere, avviare e sostenere tutte le iniziative utili per la riabilitazione delle **donna operata al seno** e promuovere la conoscenza della **diagnosi precoce**.

Sostieni l'Associazione destinando la quota del **5 x mille** della tua imposta apponendo la firma sulla dichiarazione dei redditi nello spazio riservato a questa scelta.

A TE NON COSTA NULLA, A NOI PUOI DONARE TANTO

Firma e scrivi il codice fiscale A.N.D.O.S. Verona

Codice fiscale:

93049710234

COMBATTENTE

Forse è vero

Mi sono un po' addolcita

La vita mi ha smussato gli angoli

Mi ha tolto qualche asperità

Il tempo ha cucito qualche ferita

E forse tolto anche ai miei muscoli

Un po' di elasticità

Ma non sottovalutare la mia voglia di lottare

Perché è rimasta uguale

Non sottovalutare di me niente

Sono comunque sempre una combattente

E' una regola che vale in tutto l'universo

Chi non lotta per qualcosa ha già comunque perso

E anche se la paura fa tremare

Non ho mai smesso di lottare

Per tutto quello che è giusto

Per ogni cosa che ho desiderato

Per chi mi ha chiesto aiuto

Per chi mi ha veramente amato

E anche se qualche volta ho sbagliato a qualcuno

Non mi ha ringraziato mai

So che in fondo

Ritorna tutto quel che dai

Perché è una regola che vale in tutto l'universo

Chi non lotta per qualcosa ha già comunque perso

E anche se il mondo può far male

Non ho mai smesso di lottare

E' una regola che cambia tutto l'universo

Perché chi lotta per qualcosa non sarà mai perso

E in questa lacrima infinita

C'è tutto nel senso della mia vita.

Fiorella Mannoia

ANTIPASTO SETTEMBRINO

INGREDIENTI:

- Un grappolo di uva bianca da tavola
- Mascarpone con panna
- Foglie, tralci, viticci per guarnizione.



Lavare bene gli acini e tagliarli a metà. Con un cucchiaino estrarre i semi, scavare un pochino in entrambe le due parti del chicco ed inserire una porzione di mascarpone con la panna. Ricomporre il chicco, lisciarlo e pulirlo. Sistemare per bene tutti i chicchi dai più grandi ai più piccoli formando un grappolo ed abbellirlo con le varie componenti come se fosse un grappolo attaccato alla vite. Servire fresco.

Silvia

CURIOSITA'

COME LAVARE LE PARRUCHE SINTETICHE

Immergere la parrucca in una bacinella di acqua tiepida con alcuni cucchiaini di shampoo neutro tipo quello delicato per neonati. Agitare delicatamente senza sfregare o strofinare; lasciare in ammollo per 5/10 minuti. Risciacquare bene e tamponare con un asciugamano; non usare assolutamente il phon o altre fonti di calore anzi lasciarla asciugare al naturale, a temperatura ambiente, mettendola su un porta-parrucche o una testina di polistirolo. Tornerà in piega da sola nell'arco di una notte.

Buon lavoro.....

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34
Mercoledì e Giovedì dalle 15,00 alle 17,00
COGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070
Giovedì dalle 15:00 alle 17:00

Sono attivi 24 ore su 24 solo per le urgenze i cellulari di:
Francesca 348 8857048 Annamaria 348 3227312

Il Presidente Maria Stella Laveneziana 389 1106731

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

Direttore Responsabile: Gaudio Pedalino (giornalista pubblicitista)

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 - 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**

CONVENZIONE ANDOS: SCONTO 10% SU TUTTO

VI ASPETTIAMO

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