



IL FOGLIO DELL'ANDOS

Buona Pasqua!

Care amiche/i: **Buona Pasqua!**

Sono passati quasi due anni dall'arrivo di questo "compagno indesiderato" che ci costringe a vivere i giorni di festa ancora lontani gli uni dagli altri. In questi mesi abbiamo imparato a relazionarci anche a distanza per cercare di non trascurare nessuna delle persone che hanno avuto bisogno dell'Associazione; abbiamo trovato nei volontari disponibilità e negli amici che ci sostengono tanta generosità. Ci auguriamo che questa Santa Pasqua possa essere una vera festa di rinascita, di speranza e coraggio perché, come ha detto Papa Francesco, è sempre possibile ricominciare, anche dalle macerie. Il nostro augurio possa arrivare in ogni casa, in ogni famiglia e soprattutto nei luoghi dove la sofferenza è di casa, specialmente negli ospedali. Tanti cari auguri a tutti voi e alle vostre famiglie.

IL DIRETTIVO



ASSEMBLEA GENERALE

Candidature Consigliere in Assemblea Ordinaria

Il giorno 29 dicembre 2021 si sono dimesse due Consigliere del Consiglio Direttivo. Come da indicazione della Coordinatrice Nazionale A.N.D.O.S, interpellata per chiarimenti e modo di procedere, i due membri mancanti saranno eletti nel corso della Assemblea Ordinaria. Facciamo appello a tutti i soci/e per una fattiva partecipazione all'Assemblea e a chi volesse candidarsi al ruolo di Consigliere di inviare la propria candidatura per il completamento del Direttivo entro e non oltre il 16 marzo 2022 come segue: Fax 045-8041 660 o mail andoscomitatoverona@gmail.com

Abbiamo ancora tanto da fare e abbiamo bisogno di tutte voi. Vi aspettiamo.

La Presidente

Maria Stella Laveneziana

Convocazione Assemblea Ordinaria presso Sala Convegni

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

in prima convocazione il 25 marzo 2022 ore 5.00.

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

SABATO 26 MARZO 2022 – 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 2021
- Proposta di bilancio preventivo 2022
- Elezione 2 Consigliere a completamento Direttivo fino alla naturale scadenza fissata per il 23 ottobre 2023

- Progetto e iniziative per il 2022 – La parola all'Assemblea
- Varie ed eventuali.

Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi **risulterà in regola con il rinnovo ed iscritta/o (per le nuove socie) entro la data del 25 febbraio 2022. Ogni socia/o 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.

- 1. si ricorda che l'accesso è consentito con green pass rafforzato;**
2. il personale Andos procederà all'identificazione delle socie, alla verifica delle deleghe nonché alla registrazione nel registro presenze;
3. esaurite le operazioni che precedono, le socie saranno invitate ad accomodarsi, nel rispetto di quanto disposto dalle norme previste, nella sala adibita all'effettuazione dell'Assemblea;
4. si procederà alla trattazione dei punti all'odg.

Si raccomanda a tutte **l'uso della mascherina e l'osservanza delle disposizioni in merito** ed 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 26 Marzo 2022

Firma _____

TESSERAMENTO ANNO 2022

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2022, 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

CRIOABLAZIONE LESIONI MAMMARIE

La Breast Unit della AULSS 9 intende iniziare per le proprie Utenti un percorso terapeutico di Crioblazione di lesioni mammarie; trattasi di una tecnica che permette di "congelare" una lesione all'interno della mammella per provocarne la "necrosi" in modo da risolvere il problema tumorale senza intervento chirurgico.

Il principio si basa sulla caratteristica dei liquidi (acqua) di crescere in volume una volta congelati: questo provoca la rottura delle pareti cellulari con conseguente necrosi delle cellule.

Il sistema da utilizzare è a noleggio con acquisto di aghi a procedura; utilizza Azoto Liquido come agente raffreddante per ottenere il congelamento. L'Azoto si presenta liquido a -196° C. e viene fatto ricircolare all'interno di una Criosonda (ago) provocando il congelamento dei tessuti a contatto con la stessa Criosonda. I vantaggi della tecnica sono noti ed evidenti: la Crioblazione è già pratica clinica nel trattamento dei tumori in vari organi da molti anni: nel rene, da più di 15 anni, così come nel polmone, nel fegato, nella prostata e nell'osso (specie con funzione antalgica nelle metastasi). In questi ambiti esiste un'ampia letteratura ed i risultati sono ormai acclarati. L'utilizzo di questa tecnica nel seno si configura nelle lesioni benigne (fibroadenomi) specie se multiple (con un ago si possono abladere più fibroadenomi) senza ricorrere alla escissione chirurgica.

I possibili vantaggi sono infatti evidenti: non vi è intervento chirurgico, non si verifica il "vuoto" provocato dal materiale asportazione di tessuto, la procedura non richiede anestesia generale, non vi sono segni evidenti, cicatrici o suture. E', inoltre, assente il dolore e la procedura si svolge (anche ambulatorialmente) in pochi minuti. Il progetto proposto ad ANDOS prevede il trattamento di circa 10-12 pazienti selezionate/anno.

Tutte le pazienti saranno sottoposte a RM pre-trattamento e di controllo dopo un mese.

Dr.ssa Francesca Fornasa

Direttore UOC Radiologia San Bonifacio-Verona Distretti 1 e 2 AULSS 9

Responsabile UOSD Breast Unit AULSS 9

Direttore Dipartimento intraaziendale strutturale Diagnostica per Immagini AULSS 9

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 dei corsi di

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.3488857048**

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 **Silvana cell.3929958340**

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.3402573872**

CORSI DI ACQUA-GYM presso piscine Monte Bianco (s. Michele extra), San Felice (Illasi), Le Grazie (Borgo Roma)

NUOVA PROPOSTA....

Vuoi soddisfare il tuo bisogno di benessere fisico aggregato ad un momento di socializzazione? Vieni a ballare!!!! Non importa se in coppia o da sola.....due insegnanti ti stanno aspettando Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Paola cell 3929586599**

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 chi fosse interessato contatti Francesca (3488857048).



8 Marzo
Festa delle donne
Auguri

"Le DONNE mi hanno sempre sorpresa: sono forti, hanno ancora la speranza nel cuore e nell'avvenire..." **(Monica Vitti)**

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 Silvana (cell. 3929958340).

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 focchi 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. 340 3458884) o Paola (cell. 392 9586599)

ESPERIENZE PERSONALI

Carissime socie/i

Da un confronto con alcune di voi è nata l'idea di pubblicare, prossimamente, le esperienze personali di chi ha fatto il percorso del tumore al seno e lo vuole far conoscere a tutti gli altri attraverso il nostro giornalino. Siamo convinte che queste testimonianze ci possono aiutare a scoprire che la malattia fa parte della vita, che si può superare e che si deve combattere; parlare delle proprie paure lenisce l'angoscia, aiuta a condividere una condizione umana come la malattia e questa ha sicuramente un effetto psicologico positivo per il paziente. Inviateci quindi il vostro scritto tramite:

e-mail: andoscomitatoverona@gmail.com

WhatsApp: 3488857048

Fax: 045.8041660

Mai avrei pensato di scoprire a 40 anni di avere un tumore al seno. Stavo bene, avevo avuto da poco il mio terzo figlio, lo avevo allattato. E poi ero un'ostetrica, seguivo le mamme nell'allattamento. Già, per me, che lavoravo nel reparto maternità dell'ospedale di Soave, il seno era solo positività: fonte di sostentamento per le creature che aiutavo a nascere, contatto speciale tra mamma e bambino com'era stato per me con i miei figli. Poi, all'improvviso, un'autopalpazione mi fece percepire un nodulo. Lì per lì, avendo avuto da poco tempo l'ultimo figlio, pensai che si trattasse di una calcificazione da latte. Era giugno 2002, avevo davanti le vacanze con la famiglia e così feci esami più approfonditi a settembre. Dalla mammografia, con successivo agoaspirato, risultò essere un tumore di oltre 3 cm, e oggi che sono guarita e volontaria dell'Andos lo posso raccontare. Alle quarantenni, come ero io allora, si raccomandava l'autopalpazione e non ancora la mammografia come avviene invece oggi. Se l'avessi fatta, avrei scoperto per tempo il cancro rimuovendolo prima che intaccasse i linfonodi. Dopo, infatti, ho subito due interventi di tumorectomia e svuotamento ascellare. A casa ad aspettarmi avevo, oltre a mio marito e al bimbo piccolo, altri due figli adolescenti. La famiglia è stata la mia forza e non volevo che si preoccupassero per me.

Solo una volta ho pianto. Tornata a casa con il referto ho detto tra le lacrime a mia suocera che ci avrebbe atteso un periodo duro. Ci siamo fatte forza e, da lì, ho lottato contro il male come un leone. Andavo a fare i cicli di chemio e radioterapia da sola e quando tornavo, pur non stando bene, accudivo tutti come sempre. Per non turbare la loro serenità, mi imponevo di essere forte e ottimista, malgrado la caduta dei capelli e la necessità di una parrucca. Sono stata fortunata, ma lo spirito positivo con cui ho affrontato il male mi ha aiutato molto. È la stessa forza che oggi, nell'associazione Andos, cerco di infondere in coloro che vivono l'esperienza della malattia: prevenzione e fiducia sono fondamentali nell'affrontare il tumore e li raccomando alle donne che incontro, spesso fragili e spaventate. L'aspetto psicologico è parte della cura e oggi guarire si può. Io ne sono testimone.

Rosanna

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

*Sorridi donna
sorridi sempre alla vita
anche se lei non ti sorride.
Sorridi agli amori finiti
sorridi ai tuoi dolori
sorridi comunque.
Il tuo sorriso sarà
luce per il tuo cammino
faro per naviganti sperduti.
Il tuo sorriso sarà
un bacio di mamma,
un battito d'ali,
un raggio di sole per tutti.*

Alda Merini



ANGOLO DELLE SOCIE

TIRAMISÙ A MODO MIO

INGREDIENTI:

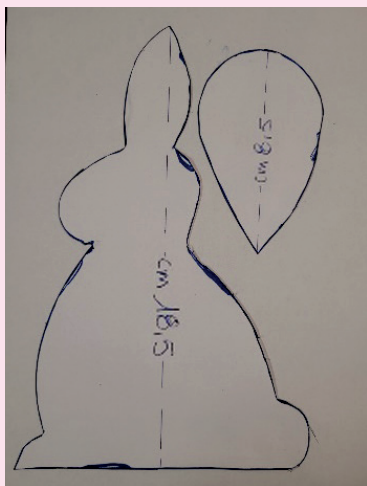
- Una scatola di amaretti
- 1 tazza di caffè allungato
- 250 g di mascarpone
- 2 tuorli
- 3 cucchiaini di zucchero
- 250 g di panna montata
- Cacao amaro



Bagnare gli amaretti nel caffè e posizionarli alla base di coppette o grandi cucchiaini di porcellana. Nel frattempo fare la crema mescolando insieme i tuorli con lo zucchero. Aggiungere il mascarpone e mescolare bene per non creare grumi. A parte montare la panna ben ferma ed incorporarla al composto. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per 15 minuti. Inserire la panna nella sac-à-poche e fare una decorazione a cupola sopra gli amaretti. Spolverare con il cacao amaro e decorare a piacere.

Francesca

CREATIVITÀ



Materiale occorrente: un pezzo di feltro colorato, colla a caldo o per tessuto. Vuoi anche tu a contribuire ad arricchire questa rubrica? Inviaci il materiale per via:

email: andoscomitatovr@gmail.com
WhatsApp 3488857048
fax: 045.8041660

Luisa

ORARI DELLA SEGRETERIA

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

VI ASPETTIAMO

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