



# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## Buon Natale e Felice 2023

Carissimi Socie/i

È già passato un altro anno ed è di nuovo Natale. Dopo un lungo periodo vissuto tra alti e bassi, chiusure ed aperture, feste trascorse in casa lontani gli uni dagli altri, finalmente è arrivato il Natale desiderato, quello che porta con sé l'atmosfera magica dell'amore, della gioia e del ritrovarci tutti insieme.

È un miracolo che si rinnova di anno in anno, portandoci in dono un messaggio di serenità, fratellanza e soprattutto di pace in questo momento molto difficile.

Vi auguriamo di essere sempre positivi e ottimisti, di gioire delle piccole cose e di saperle apprezzare, di affrontare le sfide quotidiane con il sorriso e la certezza che tutto si supera. Un fervido augurio va a tutti quelli che ci aiutano e sostengono da sempre, ai nostri medici della Commissione Scientifica, alle istituzioni, alle nostre volontarie sempre molto attive ed a tutti quelli che con il loro contributo ci permettono di realizzare le nostre attività a favore dell'associazione.

Tanti cari auguri a voi e a tutte le vostre famiglie.

Come già anticipato precedentemente l'occasione per scambiarsi i consueti auguri di Buone Feste sarà quella della cena che si terrà il giorno 7 dicembre presso il ristorante da "Michelin" a Tregnago.

IL DIRETTIVO.

# OTTOBRE ROSA 2022

"OTTOBRE ROSA 2022".....è stato un mese magico, straordinario da tutti i punti di vista, ricco di eventi; tanti nuovi Comuni , oltre ai consueti, si sono aggiunti alla lista ed hanno chiesto la nostra presenza in collaborazione con i medici della Commissione Scientifica ed altro personale sanitario sensibile alla nostra Associazione. Addirittura abbiamo sfiorato il mese ed in alcuni Comuni siamo dovuti andare nei primi giorni del mese di novembre. Abbiamo fatto serate informative, illuminazione in rosa di vari monumenti, allestimento di gazebo per dare informazioni e raccogliere adesioni per esami senologici. Tante sono state le donne che abbiamo incontrato, a vario titolo, e tante le prenotazioni per mammografie nei vari ospedali di Verona e provincia; ci sono stati pure dei momenti di aggregazione e di socialità con camminate "Le Vien en Rose". Il messaggio chiaro e palese che è stato ribadito in tutti gli eventi e che sarà sempre portato avanti da Andos è quello dell'importanza di fare prevenzione, di adottare stili di vita corretti, di fare esami specifici perché la diagnosi precoce è l'arma più efficace per combattere il tumore al seno. Ringraziamo di cuore le Amministrazioni Comunali qui sotto elencate per l'accoglienza e la disponibilità che ci hanno riservato:

Comune di Verona, Grezzana, Illasi, Colognola ai Colli, Vestenanova, San Giovanni Lupatoto, San Bonifacio, Oppeano, Soave, Ronco all'Adige, Bussolengo, Monteforte d'Alpone, Villafranca, Caldiero, Montecchia di Crosara, Mozzecane.

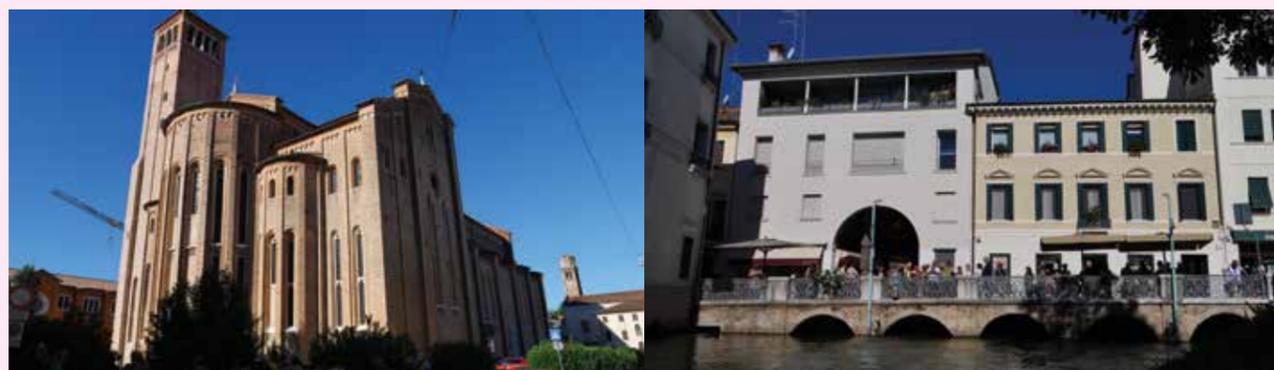


# LA NOSTRA GITA

GITA SOCIALE A TREVISO E BASSANO DEL GRAPPA  
Carissime Socie/I

Come sapete l'11 settembre si è svolta la nostra gita sociale a Treviso e Bassano del Grappa. La partecipazione è stata numerosa e vivace. Abbiamo riempito due pullman di rumorosi e gioiosi partecipanti curiosi di vedere le bellezze di un territorio poco lontano dal nostro ma con caratteristiche e monumenti affascinanti. Treviso, conosciuta anche come la "piccola Venezia" con la sua grande piazza dei Signori che rappresenta il centro sociale, storico e culturale della città, circondata da portici e animati caffè, con il gotico Palazzo del Trecento del Podestà e la Torre del Comune. Dalle viuzze laterali affacciate su incantevoli canali si gode la vista di affascinanti panorami. Bellissimo il Duomo e la famosa "fontana delle tette". Dopo la visita della città ci siamo spostati per consumare un succulento e ricco pranzo in un ristorante immerso nel verde di un bosco. Ed infine come non ricordare la sosta a Bassano del Grappa e la passeggiata sul Ponte degli Alpini per farci un bicchierino di "tagliatella" la tipica grappa bassanese.....E' stata una giornata splendida ,da tutti i punti di vista: tempo bello e soleggiato e ottima compagnia.....sicuramente il top.

Grazie a tutti e arrivederci all'anno prossimo



## 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 la piscina "Bacco D'oro di Mezzane e la piscina Belvedere di Verona a partire da gennaio prossimo.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Donatella cell. 347 1179050**

### 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 divertirci.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a

**Paola cell. 392 9586599**

**Francesca cell. 348 8857048**

### 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 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 "bellezza" 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.

## 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 o 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)

## ESPERIENZA PERSONALE

"La speranza è l'ultima a morire" .....un vecchio detto popolare ancora molto valido, veritiero ed utile per non lasciarci prendere dallo sconforto e dall'apatia durante alcune difficili prove che la vita ci riserva, come quella del tumore al seno. Anche per me è stata, ed è, una convinzione che continua a darmi forza e coraggio per affrontare al meglio la quotidianità con i suoi alti e bassi.

Sono stata operata al seno nel 2009 dopo aver ricevuto i referti degli esami che diagnosticavano un tumore maligno. Quel giorno mi sono sentita crollare il mondo addosso, a stento ho guidato per tornare a casa.

Pensieri di morte mi attraversavano la mente e mi sentivo profondamente sola a dover combattere questo inaspettato ospite. Come potevo lasciare, a sessantun anni, tutte quelle persone con cui avevo collaborato e sicuramente amato: i miei bimbi della scuola d'infanzia, del catechismo, le loro famiglie a me tanto care, gli ammalati a cui facevo visita per portare loro Gesù eucaristia e la sua consolazione.

Ma non mi sono lasciata sopraffare dai cattivi pensieri ed ho chiesto al Signore di darmi speranza. Ho iniziato così il mio difficile percorso di malattia condividendo le mie difficoltà con le persone che mi erano vicine; mi ero resa conto che da sola non sarei stata in grado di portare un peso così grande. E' stata una vera sorpresa constatare che in tante hanno saputo incoraggiarmi, starmi vicino con molta discrezione.....in modo particolare la mia amica dottoressa che ha saputo trasmettermi tanta fiducia ed ottimismo.

Sono riuscita a non pensarci più di tanto, ad intensificare la preghiera nella quale trovavo pace e forza. L'aver condiviso questo peso mi ha fatto sentire più leggera e soprattutto meno sola. Ho seguito le indicazioni che mi venivano date dai medici e nello stesso tempo ho continuato la mia attività nella scuola e nella parrocchia per non rinchiudermi come un riccio nel mio dolore.

Ringrazio il Signore che sono passati ben 13 anni da quella esperienza che è stata sicuramente negativa per molti aspetti, ma dalla quale ho tratto anche degli insegnamenti: il primo è quello di non arrendersi mai perchè la speranza e la positività sono un toccasana, ed inoltre, ho sperimentato di persona, che la condivisione è una chiave preziosa per non sentirci soli a combattere e, nel contempo, ti stimola a trovare la grinta per affrontare la situazione con incredibile audacia.

Per questo voglio dire ad ogni donna che si trova ad affrontare questa difficile prova: "non lasciarti mai prendere dalla paura, non far vincere la chiusura verso gli altri per rifugiarti nella solitudine!!!

Noi donne dell'associazione ANDOS ci siamo per aiutarti, sostenerti con tutto il nostro affetto, la nostra comprensione e professionalità.

Suor Luigina

# 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**

## PREGHIERA PER LA PACE

*O Signore,  
c'è una guerra  
e io non possiedo parole.  
Tutto quello che posso fare  
è usare le parole  
di Francesco d'Assisi.  
E mentre prego  
questa antica preghiera  
io so che, ancora una volta,  
tu trasformerai la guerra in pace  
e l'odio in amore.  
Dacci la pace,  
o Signore,  
e fa' che le armi siano inutili  
in questo mondo meraviglioso.  
Amen.*

*Santa Teresa di Calcutta*

## SBRISOLONA VELOCE

Ingredienti:

- 2 etti di farina 00
- 1 etto di farina integrale
- 2 etti di burro (a temperatura ambiente)
- 1 etto di zucchero
- 1 etto di nocciole tagliate a metà

Impastare insieme tutti gli ingredienti.

Ne deve risultare un impasto tutto a briciole che saranno distribuite in una tortiera di media grandezza.

Spolverare con zucchero di canna ed infornare a 180 per 30 minuti.



Silvana D.

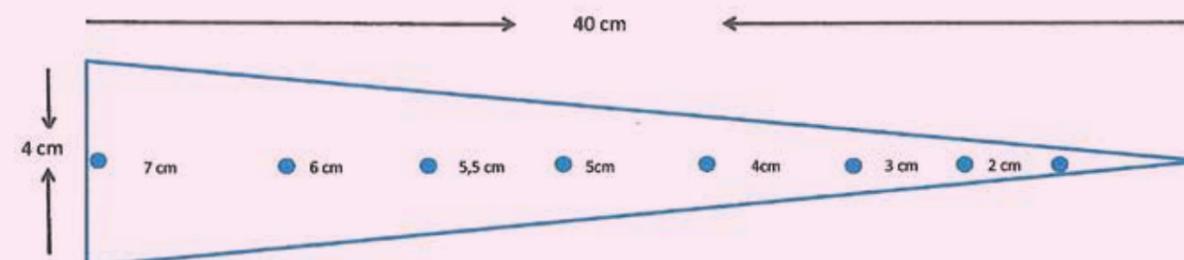
## ALBERELLO DI NATALE

OCCORRENTE:

- GOMMA EVA o PANNOLENCI RIGIDO
- 7 PERLINE diam. 10mm
- 1 Pallina di Feltro o simili diam. 15/20mm
- 1 Stellina di Pannolenci o feltro
- Ago e filo un po' spesso (circa 40 cm)

ESECUZIONE:

- Fare un nodo al capo del filo e inserire la pallina di feltro
- Inserire la sagoma e fra un buco e l'altro inserire una perline
- Fare un nodo per non far allargare il lavoro. Mettere la stellina e chiudere il lavoro.



#### ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel: 045 8009334

e-mail: 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:

LORETTA tel 392 9958340

È attivo 24 ore su 24 solo per le urgenze i cellulari di  
Francesca 348 8857048

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