



IL FOGLIO DELL'ANDOS

LA NOSTRA GITA
Pagina 2



OTTOBRE ROSA 2023
Pagina 3



40° CONGRESSO
NAZIONALE A ROMA
Pagina 7



L'AMORE E' L'ALBERO DELLA VITA

(D. Mazzi)

LA NOSTRA GITA

MONSELICE E IL GIARDINO VALSANZIBIO DOMENICA 17 SETTEMBRE 2023

Anche quest'anno, come già comunicato, avremo modo di ritrovarci tutti insieme per la consueta gita annuale e quindi condividere la bellezza dello stare insieme e del poter ammirare posti incantevoli nel suggestivo panorama dei Colli Euganei.

Monselice, città fortificata di antica origine che conserva ancora l'atmosfera tipica del borgo medioevale; durante la visita avremo, altresì, modo di immergerci nella caratteristica manifestazione "La Giostra della Rocca" che propone, oltre al corteo e al mercato medioevale, anche giochi e gare di abilità, tra le varie contrade, in un'atmosfera magica, piacevole ed istruttiva.

Il giardino di Valsanzibio è uno dei più importanti e raffinati giardini all'italiana: stupefacente universo di fontane, vasche, laghetti, peschiere, ruscelli e giochi d'acqua in completa efficienza; oggi si presenta come uno dei più estesi ed integri giardini d'Epoca mondiale.

Non è il semplice giardino di una villa veneta ma un giardino di rinascita, dai messaggi positivi, con un percorso salvifico e di purificazione atto ad esaltare il valore della vita che è bella pur se con mille difficoltà.

Un paradiso terrestre!!

Quota di partecipazione: € 75,00 a persona

Il programma completo Vi sarà consegnato al momento dell'iscrizione.

Iscrizioni entro il 22 Agosto 2023

**Il saldo dovrà essere versato,
al responsabile dell'Agenzia Viaggi,
Venerdì 1 Settembre 2023 presso la sede ANDOS ODV
Comitato di Verona, sportello di Colognola Ai Colli,
Via Treviso 2 ore 18,00**

Per informazioni ed iscrizioni contattare:

- Francesca Cell. 3488857048
- Paola Cell 3929586599



OTTOBRE ROSA 2023

ANDOS A SOSTEGNO DELLE DONNE..... E NON SOLO

Carissime/i Socie/i

Anche quest'anno ANDOS si presenta con un "OTTOBRE ROSA" ricco di manifestazioni per dare risalto all'importanza della prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno.

Ci saranno: incontri formativi in collaborazione con i medici della nostra Commissione Scientifica e altro Personale Sanitario, illuminazione in rosa di alcuni monumenti, momenti di socialità ed aggregazione come le camminate "le Vie en Rose" e non solo.

Il tutto alla presenza di molte nostre volontarie sempre a disposizione, soprattutto per offrire a tutte la possibilità 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. Come sempre, al nostro fianco ci saranno le istituzioni sanitarie e comunali nonché la nostra Commissione Scientifica.

Il tema indicativo delle serate informative sarà: "il tumore della mammella oggi: Prevenzione, Diagnosi Terapia e la vita dopo..."

CALENDARIO MANIFESTAZIONI

DATA	EVENTO	PRESSO
24 SETTEMBRE DOMENICA ore 08,30	SAN GIOVANNI LUPATOTO CORSA "Donne in Gamba"	P.ZZA UMBERTO I ^A
30 SETT. SABATO ore 16,00 ore 18,00 ore 19,15 ore 21,00	COLOGNOLA ai COLLI Inaugurazione Sede ANDOS SANTA MESSA Illuminazione Scalinata Zandomeneghi e piccolo buffet Serata Musicale	VIA STRA' 56 MONTE DI COLOGNOLA MONTE DI COLOGNOLA PALASPORT
5 OTTOBRE GIOVEDI' ore 20,30	SERATA INFORMATIVA	SALA MARIA SPEZIA
1 OTTOBRE DOMENICA ore 9,00	VILAFRANCA CAMMINATA "La vie en Rose" SANTA MESSA ILLUMINAZIONE Castello	DUOMO CASTELLO
4 OTTOBRE MERCOLEDI ore 21,00	VERONA SERATA INFORMATIVA	7 ^A CIRCOSCRIZIONE P.ZZA DEL POPOLO 15 SAN MICHELE
6 OTTOBRE VENERDI' ore 20,30	SAN BONIFACIO SERATA INFORMATIV	SALA BARBARANI
8 OTTOBRE DOMENICA ore 10,00	MOZZECANE CAMMINATA "Corsa in rosa"	

DATA	EVENTO	PRESSO
10 OTTOBRE MARTEDI' ore 20,00 ore 20,45	RONCO ALL'ADIGE SERATA INFORMATIVA VERONA SERATA INFORMATIVA	SALA POLIFUNZIONALE 3^ CIRCOSCRIZIONE VIA SOGARE 3 STADIO
12 OTTOBRE GIOVEDI' ore 20,30	GREZZANA SERATA INFORMATIVA	BIBLIOTECA
26 OTTOBRE GIOVEDI' ore 15,00	LEZIONE UNIVERSITA'DELLA TERZA ETA'	BIBLIOTECA
13 OTTOBRE VENERDI' ore 20,30	MONTEFORTE D'ALPONE SERATA INFORMATIVA	PALAZZO VESCOVILE
14 OTTOBRE SABATO ore 15,00	SOAVE CAMMINATA "La vie en Rose"	
16 OTTOBRE DOMENICA ore 10,30	OPPEANO MESSA	PIAZZALE DELLA CHIESA
18 OTTOBRE MERCOLEDI' ore 21,00	VERONA SERATA INFORMATIVA	6^ CIRCOSCRIZIONE VIA ZAGATA B.GO VENEZIA
20 OTTOBRE VENERDI' ore 20,30	ILLASI SERATA INFORMATIVA	GIARDINO MUSICALE
21 OTTOBRE SABATO ore 21,00	VERONA SCUOLA BALLO Arthur Murray	TEATRO NUOVO
22 OTTOBRE DOMENICA ore 9,00	ISOLA DELLA SCALA CAMMINATA "La vie en Rose"	
23 OTTOBRE LUNEDI' ore 20,00 ore 20,30	SAN GIOVANNI LUPATOTO ILLUMINAZIONE Torre dell'Acquedotto SERATA INFORMATIVA	TORRE ACQUEDOTTO SALA CIVICA
25 OTTOBRE MERCOLEDI' ore 20,30	VERONA SERATA INFORMATIVA	8^ CIRCOSCRIZIONE P.ZZA PENNE NERE 2 MONTORIO
26 OTTOBRE GIOVEDI' ore 20,15 ore 20,45	CALDIERO ILLUMINAZIONE DELLA FONTANA SERATA INFORMATIVA	P.ZZA MUNICIPIO AUDITORIUM
28 OTTOBRE SABATO ore 8,00	GAZEBO al mercato	PIAZZA MUNICIPIO
27 OTTOBRE VENERDI' ore 20,30	VESTENANOVA SERATA INFORMATIVA	SALA CIVICA DON A. BENETTI
28 OTTOBRE SABATO ore 21,00	TREGNAGO COMEDIA -Compagnia teatrale LA NOGARA	AUDITORIUM
31 OTTOBRE MARTEDI' ore 20,30	MONTECCHIA DI CROSARA SERATA INFORMATIVA	CENTRO CONVEGNI

Si informa che eventuali modifiche di orari e il programma completo dei singoli eventi verranno comunicati tramite consueti canali di informazione: Sito - Facebook - Instagram - Whatsapp

SALUTI DAL DIRETTIVO IN CARICA

Eccoci arrivate, tra poco, alla fine del nostro mandato triennale. Ricordo ancora la commozione per il momento importante che stavamo vivendo quel 24 ottobre 2020, la volontà di creare la "Squadra" e il timore di affrontare qualcosa di cui tutte eravamo vagamente a conoscenza: essere il Direttivo di tutte voi. Abbiamo vissuto tre anni intensi pieni di soddisfazioni, crescita personale e di gruppo, imparando volta per volta che insieme è meglio. Abbiamo avuto anche momenti "neri" che ci sono serviti per rafforzarci nella convinzione che serve il lavoro di tutti e che ognuno di noi è indispensabile ed ha avuto un suo ruolo. Grazie a tutte le amiche che hanno creduto in noi e che continueranno a pensare ad A.N.D.O.S. odv Comitato di Verona come ad una grande famiglia a cui trasmettere le ansie le paure e le difficoltà e da cui ricevere come in ogni famiglia, la Forza per andare AVANTI. SEMPRE.

IL DIRETTIVO

Stella, Paola, Francesca, Annalisa, Monica



NUOVO DIRETTIVO PER IL TRIENNIO 2023-2026

Carissime Socie/i

il prossimo mese di novembre scadrà il mandato dell'attuale Direttivo.

Il nostro Statuto, come saprete, prevede di poter essere elette nel Direttivo per tre mandati ininterrotti della durata di tre anni ciascuno, per un totale quindi di nove anni.

Perché l'Associazione possa continuare a crescere in termini di nuove idee e risorse è necessario che ogni socia valuti la possibilità di dedicare un po' del proprio tempo all'Andos Odv Comitato di Verona per aiutare tutte le donne e le generazioni future; questo è il momento giusto per entrare a far parte del nuovo Direttivo.

Chi intende dare la propria disponibilità e quindi proporre la propria candidatura per la formazione del nuovo Direttivo, dovrà inviare un breve curriculum presso la Sede dell'associazione entro e non oltre il 12 Novembre 2023 all'indirizzo:

e-mail andoscomitatoverona@gmail.com

La Presidente
Maria Stella Laveneziana

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA

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

in prima convocazione il 24 novembre 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 25 NOVEMBRE 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
- Nomina delle scrutatrici per le operazioni di spoglio relativo alla nomina del Direttivo
- Determinazione numero effettivo dei componenti il Consiglio Direttivo
- Presentazione delle candidate al nuovo Direttivo
- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nel triennio 2020-2023
- Elezione del nuovo Consiglio Direttivo per i prossimi 3 anni
- Presentazione e ringraziamenti del nuovo Direttivo
- Varie ed eventuali.

Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi risulterà regolarmente in regola con il rinnovo ed iscritta/o entro la data 24 Ottobre 2023. Ogni socia/o potrà rappresentare fino ad un massimo di 5 associati, conferendo delega scritta.

Al fine di evitare assembramenti invitiamo i soci/e a presentarsi dalle ore 9.30 per procedere gradualmente alle registrazioni 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 nonché allo scrutinio dei voti.

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

✂ _____

DELEGA

Io sottoscritta/o _____ tessera n. _____

delego la Socia/o _____ tessera n. _____

a rappresentarmi all'Assemblea Ordinaria Andos Odv del 25 Novembre 2023

Firma _____

40° CONGRESSO NAZIONALE A ROMA

Il 18-19-20 maggio 2023 Roma ha ospitato il 40° Congresso Nazionale A.N.D.O.S. con la partecipazione di tutti i Comitati Italiani.

In rappresentanza del nostro Comitato eravamo presenti io, la Segretaria Francesca Filippozzi e la Consigliera Annalisa Castagnini.

Apertura il 18 maggio in Campidoglio da parte della nostra Presidente, dott.ssa Flori Degrassi e Introduzione al Congresso del Coordinatore Nazionale dott.ssa Fulvia Pedani.

Ha portato il suo saluto e quello del Governo il Ministro della Salute dott. Orazio Schillaci.

In seguito una Lectio Magistralis su un argomento caldo e attuale "Personale e Precisa. La cura ritagliata sull'individualità e i valori del paziente nell'era dell'Intelligenza Artificiale".

Il 19 maggio all'Acquario Romano un programma che ha spaziato dalla Rivoluzione della Genetica nella terapia del tumore al seno, la Medicina di Precisione ritagliata sul paziente, la Genomica nell'Anatomia Patologica, la Biopsia Liquida, i Big Data e l'Intelligenza Artificiale come aiuto nella Diagnostica, allo Stato della medicina personalizzata in Italia e alle Reti Oncologiche.

Questo perché **il tema delle Cure Personalizzate è importante e attualissimo e vede il Paziente come destinatario di una attenzione sempre più aggiornata.**

Fondamentale come la cura personalizzata si realizzi anche attraverso l'Arte come espressione del proprio io, preziosa e integrativa del trattamento medico:

l'Arte nella Cura, La Scrittura Autobiografica come Cura di sé e Raccontare attraverso il Teatro, Parole e Corpo.

Il 20 maggio punto della situazione della medicina personalizzata nelle nostre realtà.

Il momento della Parola ai Comitati Locali è servito ulteriormente ad un confronto e ad uno scambio di esperienze. Il Congresso è terminato con l'Assemblea Generale dei Soci.

Si ringraziano Monica Cupani, Presidente Comitato A.N.D.O.S. di Roma odv e le sue Associate per l'affetto, l'attenzione, la premura la precisione in quello che è stato fatto e per i momenti indimenticabili vissuti in una città, Roma, che è magica.

Ringraziamo la nostra Presidente Nazionale dott.ssa Flori Degrassi per l'affetto dimostrato nei nostri confronti e l'invito a continuare la strada intrapresa, e il Coordinatore Nazionale dott.ssa Fulvia Pedani per le "dritte" ricevute.

Siamo partite da Verona per il nostro primo Congresso Nazionale con delle aspettative ma siamo tornate ancora più cariche di idee e di entusiasmo perché il nostro operato, cioè quello di tutta l'A.N.D.O.S. odv Verona, è stato apprezzato e incoraggiato.



OBIETTIVI ED EVENTI

Alcuni obiettivi, che ci eravamo prefissati all'inizio di quest'anno, sono stati raggiunti e più precisamente: donazione alla Breast Unit ULSS 9 Scaligera di n. 6 sistemi di "Crioablazione PROSENSE ICE CURE Medical LTD ad Azoto per distretti del seno necessari per il trattamento di fibroadenomi multipli della mammella" per un importo di € 25.620,00; inaugurazione degli sportelli di Illasi il 21/04/2023 e di Mozzecane 12/05/2023.

Per quanto concerne la nostra campagna di informazione, sensibilizzazione e prevenzione del tumore al seno siamo stati ospiti dal 14 al 18 Luglio presso la "sagra paesana di Mozzecane"; saremo prossimamente presenti alla rinomata "Festa grande Santa Viola" il 16 Agosto a Grezzana (VR).

Il Presidente
M. Stella Laveneziana

PROGETTO BELLESSERE



Dopo un percorso traumatico come il tumore al seno bisogna tornare ad essere belle dentro e soprattutto fuori, nell'aspetto esteriore a sentirci più belle ed attraenti.

Regaliamoci 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: manicure e pedicure (problematiche spesso presenti) ed eventuali trattamenti nutrienti e riepitelizzanti, seguendo protocolli validati.

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**

BRACCIALE ELASTOCOMPRESSIVO

In caso di presenza di linfedema che necessiti di bracciale elastocompressivo la nostra associazione elargisce un contributo di euro 50,00 sul primo acquisto.

Per informazioni rivolgersi a **Wally** cell **393 9193757** possibilmente il mattino. In caso di mancata risposta sarete richiamate.

TATUAGGIO IN AMBITO SENOLOGICO E SOPRACCIGLIA

Per chi ha fatto il percorso della chemioterapia può contare sulla collaborazione di **tatuatrici che si occupano di tatuaggi in ambito senologico e delle sopracciglia**. A tal riguardo la nostra associazione elargisce un contributo di Euro 50,00.

Per informazioni rivolgersi a **Wally** cell **393 9193757** possibilmente il mattino. In caso di mancata risposta sarete richiamate.

ATTIVITA' MOTORIE -INIZIO MESE DI OTTOBRE

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 consuete attività motorie (contattare per informazioni i numeri a fianco indicati):

- **CORSO DI GINNASTICA DOLCE (Annalisa 3402573872)**
- **NORDIC-WALKING (Annalisa 3402573872)**
- **CORSI DI ACQUA-GYM (Donatella 3471179050)**
- **CORSO DI BALLO (Paola 3929586599)**

SI INVITANO TUTTE LE SOCIE CHE INTENDONO ISCRIVERSI AI VARI CORSI DI COMUNICARLO ALLE REFERENTI ENTRO 15 SETTEMBRE 2023.

Sempre nell'ambito del progetto "bellestere" 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.

DOMANDA PER INVALIDITÀ

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 ogni primo martedì del mese.

Per informazioni contattare **Donatella** cell **347 1179050**.

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

Per informazioni contattare **Francesca** (cell. **348 8857048**) o **Paola** (cell. **392 9586599**).

**Tutte queste attività sono rese possibili grazie ai:
tesseramenti, donazioni e al contributo del**



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

BATTI IL CINQUE !!
DONACI IL TUO 5 ✈️ 1000

**BASTANO LA TUA FIRMA E
IL NOSTRO CODICE FISCALE
93049710234**
CI AIUTERAI CON LE INIZIATIVE IN SUPPORTO ALLE
DONNE DURANTE IL LORO PERCORSO ONCOLOGICO

GRAZIE!



TESSERAMENTO ANNO 2024

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2024 può essere fatto:

- in contanti, recandosi presso le sedi Andos di Verona o Colognola ai Colli, Illasi e Mozzecane 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 00000000329

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 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.

È necessario che **ogni variazione di indirizzo e/o recapito telefonico**, venga comunicata tempestivamente inviando una email a andosveronasegreteria@gmail.com, o andoscomitatoverona@gmail.com

Si ricorda che i tesseramenti fatti in occasione dell' "ottobre rosa" sono validi per i restanti mesi dell'anno 2023 e per tutto l'anno 2024.

ESPERIENZE PERSONALI

Ciao,
sono Luisa ed eccomi pronta a raccontare il mio percorso di socia Andos operata al seno.

Era il novembre 2010 quando, un giorno, mentre ero dietro al bancone dei salumi (lavoro in un negozio di alimentari del mio paese) mi è scivolato un intero prosciutto crudo sulla spalla.

Massaggiandomi all'istante la zona dolorante ho sentito una pallina sul seno destro e spaventata, all'indomani, sono andata dal mio medico che mi ha prescritto una mammografia urgente.

Nell'arco di una settimana mi hanno fatto tutti gli esami necessari e, purtroppo, anche comunicato la terribile diagnosi: tumore maligno. Non nascondo che la prima cosa che ho pensato è stato che non era possibile perché ero ancora giovane, avevo 37 anni, e una bimba di otto da crescere.

L'oncologa, durante il colloquio, mi ha rassicurato dicendomi che c' erano tutte le cure adeguate a sconfiggere il mostro.

Ho quindi iniziato il percorso: cicli di chemioterapie, intervento di mastectomia e radioterapia.

Non è stato facile ma con l'aiuto della mia famiglia, di molti amici e conoscenti del mio piccolo, ma adorabile paese, sono riuscita ad affrontare il tutto con serenità.

A novembre 2011, quando ritengo di aver chiuso questa triste parentesi della mia vita, mi rendo conto di non aver vinto la guerra ma solo una battaglia; infatti, nel maggio 2012, mi viene diagnosticato un altro tumore in zona parasternale ed allora si ricomincia tutto da capo: chemioterapia e radioterapia.

A dicembre 2012 mi viene comunicato che ho vinto pure la seconda battaglia.

Ora, penso, voglio riprendere in mano la mia vita e godermela con un po' di serenità; trascorrono così dieci anni tranquilli, intervallati dai vari esami di controllo.

Durante uno di questi, purtroppo, arriva la terza diagnosi funesta: il tumore si è ripresentato.

Ci rimango molto male ma non mi scoraggio....".sempre avanti" mi dico.....e dopo sette mesi di chemioterapia ancora una volta ho vinto io!!!

Ora sono in cura con l'immunoterapia per scongiurare una possibile ricaduta.

Se mi guardo indietro posso dire che non è stata certamente una passeggiata ma, con la mia forza di volontà e tenacia, la vicinanza della mia famiglia e, perché no, l'aiuto della fede, sto continuando a fare la mia vita di sempre.

Quello che tale esperienza mi ha insegnato, e lo voglio condividere con tutti voi, è di non perdere mai la speranza, di essere sempre positivi ed ottimisti perché, anche se la vita a volte può sembrar essere crudele ed ingiusta, vale sempre la pena di essere vissuta alla grande.

LUISA

LIQUORE ALL'ALLORO

INGREDIENTI:

30 foglie di alloro (possibilmente giovani e fresche)

500 ml di alcol alimentare

500 ml di acqua

350 di zucchero

Mettere l'alcol e le foglie di alloro, lavate ed asciugate, in un vaso di vetro ermetico e lasciare macerare per 10/15 gg. Poi filtrare l'alcol ed eliminare le foglie. In un pentolino versare l'acqua con lo zucchero e bollire. Lasciare intiepidire, versare il tutto nel vaso con l'alcol e lasciare riposare per circa un mese prima di gustarlo. Eccezionale se bevuto freddo da freezer.



ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. **045 8009334**

email: andosveronasegreteria@gmail.com
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)

MOZZECANE tel. **328 2483019**

lunedì 15.30/17.30
giovedì 09.00/11.00
presso Biblioteca Comunale

ILLASI tel. **328 1696021**

1° lunedì del mese 09.30/11.30
3° mercoledì del mese 15.00/17.00
presso Biblioteca Comunale

Per prenotazioni

mammografie ed esami senologici o per chi desidera donare i propri capelli
contattare:

Loretta tel **392 9958340**

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

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

Iscrizione RUNTS Rep. 53631

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

PEC: andoscomitatoverona@pec.it - e-mail: andoscomitatoverona@gmail.com

sito internet: www.andosverona.it

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.

Si ringrazia del sostegno per la realizzazione del giornalino:

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