



IL FOGLIO DELL'ANDOS

OTTOBRE ROSA

Pagina 2



NUOVO DIRETTIVO

Pagina 4



LA NOSTRA CENA

Pagina 5



Buone Feste!

BUON NATALE E FELICE 2024

Carissime socie/i, volontari/e, simpatizzanti e sostenitori, Enti Istituzionali e Sanitari nonché Spett. le Commissione Scientifica, a Voi, e a tutte quelle persone che hanno collaborato con la nostra Associazione durante questo 2023, giunga il nostro più sincero e affettuoso augurio di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Per l'Associazione Andos l'anno che sta per terminare ha regalato moltissime soddisfazioni, importanti traguardi, tante novità oltre ad un "Ottobre Rosa" straordinario. Ma la soddisfazione più grande è l'aver portato a termine due grandi progetti: 1) la donazione alla Breast Unit ULSS 9 Scaligera di n. 6 sistemi di "Crioblazione Prosense Ice Cure Medical Ltd" ad Azoto per il trattamento di fibroadenomi multipli della mammella 2) l'elargizione alla Breast Unit AOUI di Verona di un importante assegno di ricerca per un medico chirurgo, specialista in Chirurgia Generale, per la realizzazione del progetto "Geni-Us Project ricerca di mutazioni germinali CDH1 in pazienti con neoplasia mammaria lobulare infiltrante. Questo, considerato l'importante impegno economico sostenuto, è stato possibile grazie all'impegno intenso e costante da parte di tutti, il che funge da carburante che ci spinge verso orizzonti sempre più ampi ed ambiti. Nel 2024 ci saranno senz'altro tante nuove sfide e progetti che la nostra Associazione cercherà di affrontare nel migliore dei modi e sicuramente con risultati eccellenti. Vi auguriamo tanta serenità e salute, forza, tenacia e.... tanti, tanti sorrisi accompagnati dalla certezza che nella vita tutto si supera.

Tanti cari auguri anche a tutte le vostre famiglie.

Come già anticipato precedentemente l'occasione per scambiarsi i consueti auguri sarà quella della cena che si terrà il giorno 14 dicembre presso il ristorante "Forziello" ad Illasi.

IL DIRETTIVO

OTTOBRE ROSA 2023

"Ottobre Rosa 2023"che dire,un mese straordinario, ancora più impegnativo di quello precedente del 2022, talmente ricco di eventi che è iniziato addirittura il 24 settembre e si è protratto fino all'8 novembre. Siamo state invitate in tanti Comuni, alcuni nuovi rispetto all'anno scorso; abbiamo fatto serate informative con molti medici, serate di presentazione della nostra Associazione, illuminazione in rosa di vari monumenti, camminate, lezioni all'università della terza età, partecipazione a spettacoli di ballo e di teatro. Il tutto con il solo intento di sottolineare e diffondere il messaggio 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. Tante sono state le donne con le quali abbiamo avuto modo di parlare e tante sono state le prenotazioni di mammografie di screening, di esami clinico-strumentali della mammella e di ecografie mammarie nei vari ospedali di Verona e provincia. Il nostro grazie va a tutti i medici che ci hanno affiancato in tutti questi eventi, al personale sanitario e alla nostra Commissione Scientifica. Ringraziamo di cuore le Amministrazioni Comunali qui sotto elencate per l'accoglienza e la disponibilità che ci hanno riservato:

Comune di Verona, San Giovanni Lupatoto, Colognola ai Colli, Villafranca, San Bonifacio, Mozzecane, Ronco all'Adige, Grezzana, Monteforte d'Alpone, Soave, Oppeano, Illasi, Isola della Scala, Caldiero, Vestenanova, Tregnago, Montecchia di Crosara, Bussolengo e Castel d'Azzano e Lavagno.

Altro particolare ringraziamento va alla Scuola di Ballo "Arthur Murray" di Verona, alla compagnia teatrale "La Nogara" di Cogollo e al negozio "Mirage" di Vago che hanno condiviso le nostre finalità.

Un grande applauso e cenno di riconoscenza e gratitudine alle nostre volontarie che hanno dimostrato di avere un cuore grande oltre ad una energia inesauribile.



IL NUOVO DIRETTIVO ANDOS 2023-2026

Lo scorso 25 novembre si è svolta l'Assemblea Ordinaria in seno alla quale è stato eletto il nuovo Direttivo dell'Associazione che rimarrà in carica per i prossimi tre anni e cioè fino al 2026. Da parte di tutti va il nostro sincero grazie al direttivo del triennio scorso per il lavoro svolto ed un grande "in bocca al lupo" e buon inizio e continuazione a quello che ci sarà.

UN CARO SALUTO A TUTTE LE SOCIE DAL DIRETTIVO USCENTE



Direttivo 2020-2023

E DA QUELLO NUOVO



Direttivo 2023-2026

Stella, Paola, Francesca, Annalisa, Maria Luisa;

LA NOSTRA CENA SOCIALE

Come anticipato da nostra comunicazione nr 3 del 2023, ci ritroveremo tutte/i insieme alla consueta cena di Natale

Giovedì 14 dicembre ore 19,30
Presso il

Ristorante "Corte Forziello" Loc. Forziello 1 Illasi

La quota di partecipazione è euro 35,00 a persona
(fino ad esaurimento posti)

Chi fosse interessato al trasporto con il pullman è pregato di comunicarlo al momento della prenotazione ed il prezzo verrà comunicato successivamente e calcolato sulla base dei partecipanti. Il pagamento verrà effettuato direttamente alla referente incaricata sul bus stesso.

Per ulteriori informazioni potete contattare: Francesca al nr 3488857048, Paola al nr 3929586599, Maria Luisa al nr 3938944070 o all'indirizzo mail: andosveronasegreteria@gmail.com.

Sarà senz'altro un'importante occasione per stare tutte/i insieme, accomunate/i dal grande spirito di condivisione delle finalità della nostra Associazione.

Contiamo sulla vostra numerosa e calorosa presenza.....aspettiamo con ansia la fatidica data!!!

LA NOSTRA GITA

Carissime socie/i

Come ricorderete il 17 settembre scorso si è svolta la nostra consueta gita sociale a Monselice e Valsanzibio. Eravamo un'allegria compagnia (2 pullman) calata nell'atmosfera magica del medioevo, un affascinante viaggio nel tempo grazie al coinvolgimento di centinaia di figuranti con animali, abiti, attrezzi, armi e macchinari da guerra che hanno fornito una significativa rappresentazione di momenti e personaggi dell'epoca. Incantevole la visita al giardino di Valsanzibio, un paradiso di fontane, vasche laghetti ruscelli e giochi d'acqua.

Grazie a tutte/i e..... arrivederci all'anno prossimo!!!!.





STRUMENTO DI SUPPORTO PER EVITARE INTERVENTI CHIRURGICI NON NECESSARI

Performance di un modello multivariato per predire il rischio di upgrade dell'iperplasia duttale atipica diagnosticata su biopsia mammaria vuotoassistita: strumento di supporto per evitare interventi chirurgici non necessari

Giovanna Romanucci, Francesca Fornasa

Breast Unit ULSS9 Scaligera

Background: l'iperplasia duttale atipica è un precursore non obbligato di tumore della mammella e la sua diagnosi su microbiopsia pone la problematica del successivo iter terapeutico del pazienti con tale rilievo. La Breast Unit dell'ULSS9 Scaligera – in collaborazione con il Dipartimento di Diagnostica per Immagini, Radioterapia Oncologica ed Ematologia della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS e con l'UOC di Diagnostica per Immagini, Ospedale G.B. Grassi, Roma - ha sviluppato un modello multivariato basato su parametri radiologici ed istopatologici per predire il rischio di upgrade a malignità all'escissione chirurgica in pazienti con iperplasia duttale atipica (ADH) diagnosticata su biopsia mammaria vuoto-assistita (VABB) sotto guida stereotassica/tomosintesi.

Materiali e metodi: Il nostro studio multicentrico ha analizzato le caratteristiche cliniche, radiologiche e patologiche in pazienti con iperplasia duttale atipica (ADH) diagnosticata con biopsia assistita da vuoto (VAB), per identificare i fattori associati al rischio di upgrade, per sviluppare un sistema di punteggio a supporto il processo decisionale. Nei 3 centri italiani, gli autori hanno esaminato retrospettivamente il database istituzionale per identificare Pazienti con diagnosi istologica di ADH su VABB. Criteri di inclusione: escissione chirurgica della lesione o follow-up (FUP)≥24 mesi. I fattori di rischio per l'upgrade sono stati identificati mediante analisi di regressione logistica multivariata con selezione stepwise delle variabili. Il potere discriminatorio del modello è stato calcolato con curva Receiver Operator Characteristic e Area Under the Curve (AUC). La calibrazione del modello è stata valutata tramite test Hosmer-Lemeshow.

Risultati: Sono state incluse 112 ADH: 91/112 (81.3%) sottoposte ad escissione chirurgica, delle quali 20 risultate maligne; 21/112 (18.7%) inviate a FUP, di cui una ha successivamente sviluppato un tumore mammario. Il tasso complessivo di upgrade è risultato del 18.7% (12.5% a carcinoma duttale in situ e 6.2% a tumore invasivo). Età (odds ratio [OR]=2.54, P=0.038), neoplasia sincrona (OR=31.82, P=0.039), categoria BI-RADS e numero di foci di ADH (OR=7.48, P=0.002) sono risultati associati al rischio di sottostima di malignità e selezionati come fattori nella definizione del punteggio. Il modello ha mostrato una AUC=0.87 (95%CI 0.76-0.94) e si stima possa evitare il 22.3% degli interventi chirurgici benigni con una sensibilità del 100%.

Conclusioni: il nostro sistema di punteggio sembra un promettente strumento di supporto decisionale di facile utilizzo per la gestione dell'ADH, diminuendo gli interventi chirurgici non necessari (a favore del VAB escissionale), riducendo il trattamento eccessivo dei pazienti e i costi sanitari.

PROGETTO BELLESSERE

Dopo un percorso traumatico come il tumore al seno bisogna tornare ad essere belle dentro e soprattutto fuori, nell'aspetto esteriore a sentirsi 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**

VUOI DONARE I TUOI CAPELLI?

Contatta sempre Loretta

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**.

TATUAGGIO IN AMBITO SENOLOGICO E SOPRACCIGLIA

Per chi ne ha la necessità possiamo 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**.

ATTIVITA' MOTORIE - 2° CORSO INIZIO MESE DI GENNAIO

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 348 3227312)**
- **NORDIC-WALKING (Annalisa 348 3227312)**
- **CORSI DI ACQUA-GYM (Donatella 347 1179050)**
- **CORSO DI BALLO (Paola 392 9586599)**

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

Sempre nell'ambito del progetto "bellessere" 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 a **Wally** cell **393 9193757**.

CORSI CUCITO CREATIVO: lavoretti e creazioni di pannolenci e feltro

Per chi desidera passare qualche ora in allegra compagnia creando magnifici lavoretti di taglio/cucito/assemblaggio può iscriversi a dei corsi specifici che si tengono a Colognola ai Colli presso la sede di una Associazione.

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a **Luisa 393 8944070**

PRENOTAZIONE ESAMI

Prenotiamo visite senologiche chirurgiche, di screening, ecografie mammarie ed esami clinico-strumentali della mammella e mammografie per le socie, in regola con il tesseramento.

Per informazioni contattare **Loretta** cell **392 9958340**

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/arancio).

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

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

BATTI IL CINQUE !!
DONACI IL TUO 5 ✈️ 1000

GRAZIE!



TESSERAMENTO ANNO 2024

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per per **l'anno 2024 deve essere fatto dall' 1 gennaio in poi in varie modalità:**

- 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 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 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 a tutte.....sono Mirella e vi voglio raccontare la mia esperienza di donna operata al seno. Sono diventata mamma in giovane età ma, purtroppo, non ho avuto la gioia di allattare al seno come avrei tanto desiderato. Avendo un'attività in proprio non trovavo mai il tempo per fare visite ed esami senologici di controllo, anzi, li rimandavo spesso e volentieri. A quaranta anni, su insistenza di mia madre, ho iniziato a fare la mammografia regolarmente ogni anno e pure qualche ago aspirato ma senza nessuna problematica. Nell'anno 2011 mi viene diagnosticato uno strano tipo di tumore; faccio per ben due volte il mammotome; successivamente l'intervento di quadrantectomia ed il tutto si conclude con la prescrizione di qualche antidolorifico. Fortunatamente non devo fare alcun tipo di terapia per cui sono molto serena e felice di festeggiare il mio cinquantesimo compleanno; una bella festa organizzata da mio marito e dai miei figli.

Nell' ottobre 2013 faccio la consueta mammografia di controllo: "tumore maligno infiltrante, da operare con urgenza" mi viene detto. E' come un grosso macigno che mi cade addosso dopo un periodo di gioia e serenità. Non ci posso credere!! All'inizio del 2014 faccio l'intervento di mastectomia e ricostruzione e successivamente una terapia ormonale per cinque anni.

Quello che mi sento di dire, dopo il percorso fatto, è che la prevenzione per me è stata una grande opportunità. Grazie alla bravura, all'empatia e alla vicinanza del mio bravo chirurgo; grazie all'aiuto della mia famiglia e di un'amica speciale che mi è stata vicina in tutti i momenti, belli e brutti, sono riuscita ad arrivare alla fine del percorso molto fiduciosa. Ora mi accorgo di affrontare la vita con più forza e consapevolezza di prima, assaporando le piccole cose e le piccole gioie di ogni giorno. Mi posso sempre confrontare e consigliare con le amiche di Andos, sia nei momenti di bisogno che in quelli di divertimento; loro hanno sempre una buona parola per tutte, sempre il sorriso sulle labbra e ti ricordano che la condivisione è molto importante. **Ho imparato a cadere e a rialzarmi con più vigore di prima; la vita è bella anche con qualche difficoltà!!!**

Ciao a tutte.....

Mirella

DELIZIE D'AUTUNNO

INGREDIENTI:

- 3 pere a polpa soda
- 7/8 castagne
- 250 ml di vino rosso corposo
- 100 g di zucchero
- 1 stecca di cannella
- 2/3 chiodi di garofano
- 1 anice stellato
- Gelato alla vaniglia

Versare in un pentolino il vino rosso con lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e l'anice stellato. Quando il tutto bolle adagiare le pere intere e quasi a fine cottura inserire le castagne precedentemente bollite e sbucciate. A fine cottura togliere le pere e le castagne, (sistemarle su di un piatto di portata) far bollire ancora lo sciroppo di vino fino ad addensarlo e versarlo sopra alla frutta. Servire il tutto con una pallina di gelato alla vaniglia.



Carla

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel **045 8009334**

e-mail andosveronasegreteria@gmail

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)

ILLASI tel **328 1696021**

1° lunedì del mese 09.30/11.30

3° mercoledì del mese 15.00/17.00

presso Biblioteca Comunale

MOZZECANE tel **328 2483019**

primo ed ultimo lunedì del mese 15.30/17.30

presso Biblioteca Comunale.

Per prenotazioni

Mammografie ed esami senologici o per chi desidera donare i propri capelli

Contattare: **Loretta 392 9958340**

E' attivo tutto il giorno il cellulare di **Francesca 348 8857048**

Presidente **Maria Stella Laveneziana 389 1106731**

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.