ANDOS®
COMITATO DI VERONA odv
Associazione Nazionale
Donne Operate al Seno

IL FOGLIO DELL'ANDOS

anno 24 - numero 2 - Agosto 2024

Noi doniamo abbracci

OTTOBRE ROSA
Pagina 2

LA NOSTRA GITA
Pagina 5

PROGETTO BELLESSERE
Pagina 6

COMITATO DI VERONA - RUNTS: 53631 C.F. 93049710234 anno 24, numero 2 - Agosto 2024 - POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28.03.2001

OTTOBRE ROSA 2024

ANDOS..... SEMPRE IN PRIMA FILA

Carissime/i
Anche quest'anno, come da tradizione, il mese di ottobre sarà dedicato alla "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 camminate, concerti, commedie teatrali, eventi danzanti ed altro. Un programma molto ricco ed interessante al quale si aggiunge anche l'opportunità, per tutte le donne, di prenotare al nostro gazebo le mammografie e gli esami senologici che l'AOUI di Verona, l'ULSS 9 Scaligera ed inoltre l'Ospedale Sacro Cuore di Negrar ci mettono a disposizione proprio in occasione della campagna "Ottobre Rosa".
Al nostro fianco le Istituzioni Sanitarie e Comunali.
Il programma dettagliato delle manifestazioni lo trovate di seguito.
Vi aspettiamo numerose!!!

IL DIRETTIVO

CALENDARIO MANIFESTAZIONI

DATA	*EVENTO*	*PRESSO*
22 SETTEMBRE DOMENICA	***LEGNAGO***	
mattina	*CAMMINATA "La Vie en Rose"*	
27 SETTEMBRE VENERDI'	***GREZZANA***	
ore 20,30	*INTRODUZIONE "Il tumore al seno, prevenzione primaria e.....stili di vita"*	*TEATRO VALPANTENA*
ore 21,00	*SPETTACOLO....."L' ARTE DI BALLARE " (fino ad esaurimento posti)*	
29 SETTEMBRE DOMENICA	***OPPEANO***	
ore 10,30	*SANTA MESSA*	*PIAZZALE DELLA CHIESA*
1 OTTOBRE MARTEDI'	***VERONA***	
ore 10,00	*GAZEBO ANDOS*	*P.ZZA BRA*
ore 19,30	*ILLUMINAZIONE ARENA*	
5 OTTOBRE SABATO	***COLOGNOLA AI COLLI***	
ore 18,00	*SANTA MESSA - Monte di Colognola*	*MONTE DI COLOGNOLA AI COLLI*
ore 19,15	*ILLUMUNAZIONE Scalinata Zandomeneghi spettacolo di danza moderna*	
ore 20,00	*Piccolo buffet*	
6 OTTOBRE DOMENICA	***VILLAFRANCA***	
mattina	*CAMMINATA "La Vie en Rose"*	
12 OTTOBRE SABATO	***ZIMELLA***	
pomeriggio	*CAMMINATA "La Vie en Rose"*	

13 OTTOBRE DOMENICA	***MOZZECANE***	
mattina	*CAMMINATA "La vie en Rose"*	
16 OTTOBRE MERCOLEDI'	***NEGRAR***	
ore 20,30	*SERATA INFORMATIVA "Il Tumore della mammella. Prevenzione, diagnosi,terapia e la vita dopo."*	*SALA COMUNALE*
18 OTTOBRE VENERDI'	***TREGNAGO***	
ore 21,00	*COMMEDIA - Compagnia Teatrale LA NOGARA*	*AUDITORIUM*
19 OTTOBRE SABATO	***RONCO ALL'ADIGE***	
ore 21,00	*CONCERTO Gruppo Musicale "On the river"*	*PIEVE ANTICA*
20 OTTOBRE DOMENICA	***ISOLA DELLA SCALA***	
mattina	*CAMMINATA "La Vie en Rose"*	
20 OTTOBRE DOMENICA	***SOAVE***	
mattina	*GAZEBO presso Mercatino dell' antiquariato*	*PORTA VERONA*
24 OTTOBRE GIOVEDI'	***GREZZANA***	
ore 14,30	*LEZIONE UNIVERSITA' TERZA ETA'*	*BIBLIOTECA COMUNALE*
24 OTTOBRE GIOVEDI'	***COLOGNOLA AI COLLI***	
ore 20,30	*SERATA INFORMATIVA "L'importanza del Pap-Test e le disfunzioni sessuali dopo il tumore al seno".*	*SALA MARIA SPEZIA*
26 OTTOBRE SABATO	***VERONA***	
ore 14,30	*VISITA GUIDATA alle chiese: S. Giovanni in Braida, Santo Stefano e Santa Maria in Organo*	
27 OTTOBRE DOMENICA	***ZEVIO***	
mattina	*CAMMINATA "La Vie en Rose"*	
31 OTTOBRE GIOVEDI'	***SAN GIOVANNI LUPATOTO***	
ore 20,15	*ILLUMINAZIONE Torre dell'Acquedotto*	*TORRE DELL'ACQUEDOTTO*
ore 20,30	*SERATA INFORMATIVA "Le novità nella prevenzione, diagnosi e terapia del tumore al seno. Stato dell'arte".*	*SALA CIVICA*

ULTERIORI EVENTI/MANIFESTAZIONI IN FASE DI DEFINIZIONE

- Messa di suffragio della nostra cara amica e socia Suor Luigina il giorno **12 settembre** ore 18,30 Chiesa di Locara. Seguirà momento di convivialità
- Visita culturale di una mostra/monumento Verona Romana
- Cena sociale di fine anno

Si informa che ulteriori eventi/manifestazioni nonche' modifiche o cambiamenti di luoghi, orari o quant' altro verranno comunicati tramite i consueti canali di informazione: sito-Facebook-Instagram-Whatsapp.

È TEMPO DI VACANZE...
È TEMPO DI MANGIARE BENE....

Tutto il mondo scientifico a livello internazionale, ad oggi conviene sul valore della dieta abituale come fattore di prevenzione di molte patologie ma anche come importante contributo durante la malattia e relativi trattamenti. E' estate, tempo di vacanze e nel riposo meritato riflettiamo insieme anche in merito alla sana ed equilibrata alimentazione.
Seguendo le indicazioni del World Cancer Research Fund International, avere uno stile di vita sano significa uno stile alimentare equilibrato, svolgere regolare attività fisica (sempre secondo le proprie possibilità e condizioni cliniche), mantenere un peso adeguato, evitare il fumo e l'assunzione di bevande alcoliche, dormire bene, esporsi al sole in modo responsabile ecc…
Ma vediamo, in breve, cosa significa mangiare bene.
Una sana ed equilibrata alimentazione prevede che noi tutti dobbiamo privilegiare alcuni alimenti e nutrienti e limitarne alcuni seguendo lo stile come la Dieta Mediterrana ci suggerisce.
Le Linee Guida proposte CREA (Centro Alimenti e Nutrizione) ci indicano infatti: più cereali integrali e legumi, frutta e verdura e acqua in abbondanza mentre ci richiamano a ridurre il più possibile sale, zuccheri e grassi soprattutto quelli di origine animale. Attenzione va prestata anche all'uso di integratori e supplementi, a condizioni fisiologiche particolari (gravidanza, allattamento, fasce di età...) senza dimenticarci che la sicurezza alimentare anche dipende da noi!
Ed ora qualche consiglio in pratica:

• frazionare i pasti evitando di concentrare gli alimenti solo ai pranzo/cena o addirttura saltare i pasti per poi aumentare le quantità magari solo al pasto serale. Dare importanza ad una buona colazione è una abitudine importante. Un esempio? una porzione di yogurt magro con cereali integrali con frutta secca e una piccola porzione di frutta fresca...Usiamo una porzione di frutta fresca o frutta secca come spuntino e verdure crude se facciamo fatica a controllare qualche attacco di fame;
• variare le scelte a tavola: così possiamo riuscire a assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno;
• cercare di rispettare la regola del 5: cinque porzioni e cinque colori. Questo significa consumare almeno due tre porzioni di vegetali senza trascurare il consumo di frutta che può essere assunta in ragione di due - tre porzioni al giorno;
• prediligere varie tipologie cereali (frumento, orzo, segale, avena, farro, quinoa, miglio…) privilegiando quelli integrali sia tal quali che come loro prodotti (pane, crackers…) ;
• limitare l'aggiunta di sale nelle pietanze e ridurre i cibi con alto contenuto di sale;
• limitare il consumo di carni rosse, insaccati e salumi; privilegiare il consumo di carni bianche, pesce, legumi, uova e una/due porzioni di formaggio massimo alla settimana prestando sempre attenzione all quantità;
• latte e derivati: cercare di assumere 1-2 porzioni di latticini con contenuto di grassi controllato al giorno come latte scremato, yogurt magro, un cucchiaio di formaggio stagionato grattugiato sui primi piatti….ricordiamoci infatti che il Calcio è importante per la salute delle nostre ossa e anche l'acqua è una ottima fonte di calcio;
• bere tanta acqua e limitare bevande zuccherate e alcoliche di ogni genere salvo rare occasioni speciali;
• e come condire? Privilegiare olio extra vergine di oliva aggiunto a crudo, spezie ed erbe aromatiche...anche l'aceto se ben tollerato!

Tanto ci sarebbe da dire ma ricordiamo, care lettrici e lettori, che tali consigli sono sempre da adattare alle condizioni di ciascuno di noi, cercando tuttavia di goderci la buona compagnia e la convivialità, le occasioni speciali, la stagionalità dei prodotti, mantenendoci sempre attivi.
In caso di dubbi, necessità di adattare la dieta sia in quantità che qualità, vogliamo seguire regimi particolari...evitiamo il fai da te. Affidatevi ai nostri medici e a personale esperto quando vogliamo perdere peso o dobbiamo adattare la nostra alimentazione anche in momenti un po' particolari…
Non solo in estate, ma in tutte le stagioni, le nostre stagioni o quelle dettate dalla natura. Ricordando che ognuno di noi è una perla preziosa e dobbiamo custodirla e renderla ogni giorno sempre più bella e splendente che mai!

Dietista
Dott.ssa Elena Tenchella
(Azienda Ospedaliera Universitaria di Verona
- Membro Comitato Scientifico ANDOS- Verona)

LA NOSTRA GITA

Come già anticipato in assemblea ordinaria l'anno 2024 lo possiamo senz'altro ricordare per una novità….l'organizzazione di "ben due gite". La prima "la Venezia Armena "del 2 Giugno è stata interessante e molto, molto apprezzata.

Ed ecco la seconda gita

PARMA E LA REGGIA DI COLORNO
DOMENICA 15 SETTEMBRE 2024

PARMA città universitaria, con un centro ricco di capolavori artistici quali il Teatro Farnese, il Duomo romanico, Piazza Garibaldi ecc. La presenza della musica nella storia della città è varia e riccamente conosciuta; da non sottovalutare la sua tradizione gastronomica.

REGGIA DI COLORNO ..la piccola Versailles dei Duchi di Parma.
Complessa e monumentale struttura architettonica con oltre quattrocento sale, corti e cortili, abbracciata dal torrente Parma, dalla piazza e dal meraviglioso giardino alla francese

Quota di partecipazione è di € 80,00 a persona

Il programma completo vi sarà consegnato al momento dell'iscrizione

Iscrizioni entro il 22 agosto 2024 fino ad esaurimento posti

Per informazioni ed iscrizioni contattare:

• Francesca Cell. 3488857048
• Paola Cell. 3929586599
• Annalisa Cell. 3483227312
• Maria Lusia Cell. 3938944070

andosveronasegreteria@gmail.com

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**.

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**.

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, possibilmente il mattino, a **Wally cell 393 9193757**.
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 3483227312)**
- **NORDIC-WALKING (Annalisa 3483227312)**
- **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 il 13 SETTEMBRE 2024.

NUOVE PROPOSTE…..

Vuoi migliorare l'umore ed aumentare la sensazione di felicità e di benessere…..:

AEROPILATES, una forma raffinata di esercitazione fisica basata sulla fusione tra discipline fisiche orientali ed occidentali. E' un metodo dove mente e corpo sono strettamente collegati tra loro e dove l'uso della respirazione è fondamentale per tonificare tutta la parte dell'addome.

VUOI VENIRE A CANTARE E SUONARE con noi….due musicoterapiste ci stanno aspettando.

Per informazioni ed iscrizioni contattare **Paola cell 3929586599**.

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**).

41° CONGRESSO NAZIONALE ANDOS 2024 BARLETTA

Il 23-24-25 maggio us a Barletta si è svolto il 41° Congresso Nazionale, che ha visto presente tutto il nostro Direttivo. Si è parlato della "Qualità di vita delle donne in trattamento". La nostra Presidente Flori Degrassi ha ribadito che solo la partecipazione al Congresso Nazionale può far capire dove sta andando l'Associazione e quali sono i traguardi che si pone nel corso dell'anno. L'apertura si è tenuta nella splendida cornice del Castello di Barletta, mentre il Congresso al Centro Congressi del Brigantino. Il Congresso ha sviscerato con relazioni interessanti, anche se a volte troppo complesse, l'attenzione che bisogna avere nei confronti degli effetti collaterali delle terapie, il movimento per il superamento del dolore, le interazioni farmaceutiche, le problematiche psicologiche da cui deriva la necessità dell'assistenza psico oncologica nelle Breast Unit. Abbiamo vissuto dei momenti emozionanti come il canto, la pizzica e l'abbraccio collettivo che ha voluto significare l'abbraccio di tutti con tutti. Il sabato mattina 25, nello spazio "La parola ai Comitati" ho presentato ai vari Comitati presenti, la nostra esperienza di attività motoria all'interno del Progetto Bellessere . E'stato eletto il nuovo Direttivo Nazionale con Presidente Flori Degrassi, Coordinatore Nazionale Fulvia Pedani e altre figure statutarie confermate. Cosa abbiamo portato a casa: l'amore per la Puglia, i suoi colori, i suoi sapori e i suoi profumi; la partecipazione e confronto con molti Comitati, l'accoglienza della Presidente Andos di Barletta e della Città di Barletta, un arricchimento culturale notevole su un tema molto importante e che riguarda buona parte di noi, l'allegria della pizzica e della serata di gala, momento di condivisione e di gioia. Questi momenti di aggregazione ci arricchiscono e sono per noi il momento più importante di condivisione della nostra missione associativa e che garantire la qualità della vita delle donne operate è il motivo per cui nasce l'ANDOS 48 anni fa e che continua ad essere una delle peculiarità che ci caratterizza.
Grazie da parte di tutti noi alla Presidente Nazionale Flori Degrassi e alla Coordinatrice Nazionale Fulvia Pedani per l'approvazione del nostro operato, il supporto e i preziosi consigli per continuare a migliorare nella nostra "MISSIONE".
AVANTI SEMPRE!!!!!!!!

D.SSA Maria Stella Laveneziana
Presidente A.N.D.O.S. Verona

TUTTE LE NOSTRE ATTIVITÀ SONO RESE POSSIBILI GRAZIE:

- **Iscrizione all'Associazione** (compilando apposito modulo scaricabile dal sito internet www.andosverona.it oppure recandosi nelle sedi o attraverso le referenti).
- **5x1000**
- **Donazioni libere**
- **Raccolta fondi** durante manifestazioni e/o eventi.

Solo con la partecipazione di tutti otterremo la sconfitta del tumore al seno

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 e Illasi 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

ESPERIENZE PERSONALI

Ciao,
sono Annalisa e sono una donna operata al seno bilateralmente.
La mia storia inizia in maniera molto banale; mentre guido sento sotto l'ascella come un granellino di riso.
Preoccupata vado dal mio medico di famiglia che mi prescrive un controllo mammografico. Sono alquanto tesa ma cerco di convincermi che, essendo ancora giovane, non può essere nulla di grave. Invece, purtroppo, a 41 anni, mi trovo con una diagnosi di carcinoma mammario. Rimango paralizzata, muta, mi dispero….. nessuno si aspetta di avere un tumore. Per tutte le donne la prima reazione è la sorpresa: il cancro arriva senza avvertirti. Passo giornate intere in casa a piangere ma ho due bambine ancora piccole e quindi devo trovare la forza di affrontare il problema in maniera più serena. Lotto come una leonessa, con una forza che non sapevo di avere ed ho la fortuna di confrontarmi con le donne di Andos; vedo persone serene che conducono una vita normalissima nonostante il percorso fatto e mi dico:" se ce l'hanno fatta loro….ce la posso fare anch'io." Mi rendo conto che ogni donna con tumore al seno va alla ricerca di un'altra che prima di lei abbia vissuto la stessa esperienza e queste donne le trovi senz'altro nella nostra Associazione perché "noi dispensiamo abbracci e…..più siamo , più contiamo…(.sono i nostri motti.)
Una volta guarita e tornata in piena forma, dopo un normale controllo a distanza di vent'anni, mi ritrovo con una diagnosi uguale alla precedente, ma per l'altro seno. Questa volta non ho tempo per piangere, mi sta nascendo una nipotina ed ho tutte le intenzioni di vederla crescere. Mentre precedentemente ho affrontato da sola tutto il percorso (erano anche altri tempi) questa volta mi affido alla Breast-Unit di una struttura ospedaliera dove vengo accolta, confortata, curata ed aiutata a non avere paura perché, a volte, un abbraccio, un sorriso, una mano sulla spalla fanno la differenza. Sono passati due anni e mezzo e sono qui con la mia solita grinta e volontà di vivere, un po' ammaccata ma sempre guerriera. La mia vita ora è senz'altro migliore perché so dare il giusto valore alle cose e agli avvenimenti prendendo il meglio che mi può dare.
Faccio ancora parte dell'Associazione Andos, in maniera molto più attiva, e cerco di ridare alle donne l'aiuto e il sostegno che ho ricevuto io, infondendo sicurezza, speranza ed aiutandole con una parola, un sorriso ed un abbraccio.
La vita non può essere sempre perfetta ma l'importante è saper affrontare tutto e farne "di esperienza virtù"

Annalisa

RICETTA

CIPS DI FIORI DI ZUCCA

Eliminare i piccioli e i pistilli e sistemare sulla placca del forno. Salare, aggiungere una bella spolverata di formaggio grana, un po' di sale ed un filo d'olio. Infornare a 140° per circa 40 minuti. Controllare la cottura in base al proprio forno…… si bruciano facilmente.

Maria Luisa

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel **045 8009334**
e-mail andosveronasegreteria@gmail
mercoledì e giovedì dalle 15.00 alle 17.00
(Via Santa Chiara 14 137129 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

Per prenotazioni mammografie, visite senologiche chirurgiche, di screening, ecografie mammarie ed esami clinico-strumentali della mammella (per le socie in regola con il tesseramento) contattare ed inviare le impegnative esclusivamente a:

Loretta Cell. 3929958340

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 pubblicista)
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. odv Comitato di VR 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:

dal 1955 COSTRUZIONI RUFFO S.r.l.

GONZATO