



IL FOGLIO DELL'ANDOS

anno 25 - numero 3 - Dicembre 2025

Auguri di Buone Feste!

COMITATO DI VERONA - RUNTS: 53631 C.F. 93049710234 anno 25, numero 3 - Dicembre 2025 - POSTE ITALIANE SPA - Speciazione in Abbonamento Postale - 7090 - NEVR Autorizzazione del Tribunale di Verona n. 1436 del 28.03.2001

CENA SOCIALE
Pagina 2



OTTOBRE ROSA
Pagina 4



NUOVO TESSERAMENTO
Pagina 8



BUON NATALE E FELICE ANNO 2026

Carissime Socie/i

Volontari/e, simpatizzanti e sostenitori, Enti Istituzionali nonché Spett.le Commissione Scientifica.....

A Voi tutti giunga il nostro affettuoso augurio di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Il 2025 è stato un anno senz'altro da ricordare, ricco di eventi, novità, traguardi e grandi soddisfazioni :

-dopo la firma della Convenzione con IRCCS di Negrar è iniziata la nostra collaborazione attiva con la Breast Unit e conseguentemente la nostra presenza mensile come volontari in reparto di oncologia.

-per la prima volta sono state realizzate, con grande entusiasmo ed ampia partecipazione, tre uscite culturali riguardanti la nostra bella città di Verona.

-abbiamo lanciato una nuova proposta "il bagno di suoni con campane tibetane" allo scopo di migliorare sempre più lo stato fisico e psichico delle donne con il tumore al seno.

Inoltre grandi novità e grandi progetti sono in fase di definizione per il prossimo 2026.

Ed è sicuramente con questa grinta, con questa grande tenacia e voglia di fare che ci accingiamo ad affrontare il nuovo anno, tutti insieme a formare la grande squadra " Andos".

Un grande abbraccio etanti, tanti cari auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.....esteso anche alle vostre famiglie.

Come al solito l'occasione per lo scambio di auguri sarà quella della cena sociale.

Il Direttivo

LA NOSTRA CENA SOCIALE

Come riportato sopra ed anticipato con nostra comunicazione nr 5 del 2025 ci ritroveremo tutte/i insieme per la consueta cena Natalizia

Mercoledì 3 Dicembre ore 19,30

Presso

Tenuta Albertini, via Corte Girardi 1 Zevio

**La quota di partecipazione è di euro 40.00 a persona
(fino ad esaurimento posti)**



Sarà l'occasione per stare insieme e trascorrere una serata in allegra compagnia.
Vi aspettiamo numerose/i e con grinta!!!!

OTTOBRE ROSA 2025

Carissimi tutte/i

"Ottobre Rosa"2025: straordinario, nonché stupefacente, fantastico e molto, molto impegnativo. Tantissimi eventi, serate informative, camminate, illuminazione in rosa di alcuni monumenti e, non da meno, due emozionanti esibizioni del nostro gruppo di ballo che ha portato in scena l'importanza del condividere unitamente un progetto, dello stare insieme e gioire facendo piccole cose, del fare squadra sempre, anche nei momenti difficili che la vita ci può riservare. Abbiamo dato tutte/i noi il massimo impegno, con levatacce di primo mattino, con spostamenti da un posto all'altro del territorio veronese per essere presenti anche in quattro eventi in contemporanea. Con immensa soddisfazione abbiamo constatato una buona risposta al nostro messaggio di diffusione dell'importanza della "prevenzione e diagnosi precoce" del tumore al seno e molte sono state le prenotazioni di screening, mammografie e esami senologici da effettuarsi presso l'AOUI, l' ULSS 9 Scaligera e l' IRCCS di Negrar.

Importante anche la richiesta dei nostri fantastici ciclamini a fronte di una offerta libera a favore di ANDOS.

Ringraziamo vivamente le Amministrazioni Comunali, qui sotto elencate, per l'accoglienza e la disponibilità che ci hanno riservato, UISP, associazione sportiva di cui la nostra Associazione è partner, per l'organizzazione di tutte le "corse in rosa" svoltesi sul territorio con il patrocinio della nostra Associazione e Chorus che ci ha voluto insieme a festeggiare i 30 anni di solidarietà in musica.

Comune di Colognola ai Colli, di Legnago, di Verona, di Ronco all'Adige, di Villafranca, di San Bonifacio, di Zimella, di Mozzecane, di Ca' degli Oppi, di Negrar, di Grezzana, di Zevio, di Illasi, di Soave, di Isola della Scala, di San Giovanni Lupatoto, di San Mauro di Saline, di Tregnago, Ronca', Veronella, Oppeano e San Giovanni Ilarione.



Zimella



Ospedale di Negrar



LE NOSTRE GITE E I NOSTRI ITINERARI CULTURALI DEL 2025

Quest'anno possiamo dire di esserci impegnate molto per offrire a tutte/i voi l'opportunità di partecipare a ben due gite sociali e tre uscite culturali in centro a Verona.
Durante la prima gita abbiamo avuto il piacere di scoprire la bellezza di Vicenza e di Cittadella e successivamente, approfondendo la conoscenza del grande Andrea Palladio, quella delle tre ville venete più significative navigando sul fiume Brenta.
Non meno entusiasmanti i tre itinerari culturali proposti alla scoperta di luoghi poco conosciuti, ma di grande valore, riguardanti la nostra città: Verona Romana, Verona Misteriosa e Palazzo Maffei.
Arrivederci alle prossime del 2026.

Verona



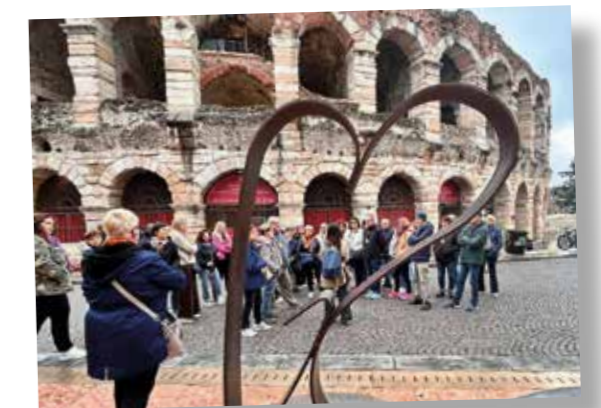
Lolognola ai Colli



Negrar



Soave



PROGETTO BELLESSERE

Dopo un percorso traumatico come il tumore al seno bisogna tornare ad essere belle dentro e soprattutto fuori, nell'aspetto esteriore e 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 proporre quanto segue:

> **MAKE-UP CORRETTIVO GRATUITO**

Per le donne "in e "post" chemioterapia. Per tale progetto ci si avvale dell'aiuto di Giovanna, una competente estetista APEO, ovvero di una specialista in Estetica Oncologica, presente presso la nostra sede di Verona

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 ci si avvale dell'aiuto e della collaborazione di un centro specializzato nella consulenza/taglio e di uno sconto sull'acquisto di eventuale parrucca.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi **Loretta** cell **392 9958340**

> **BRACCIALE ELASTOCOMPRESSIVO**

In caso di presenza di linfedema che necessiti di bracciale elastocompressivo la nostra Associazione elargisce un contributo sul primo acquisto previa presentazione di fattura completa dei propri dati fiscali

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 sul primo trattamento previa presentazione di ricevuta completa dei propri dati fiscali. Per informazioni rivolgersi **Wally** cell **393 9193757**

> **PSICONCOLOGA** La Dott.ssa **Anastasia Zocca** sarà presente presso la nostra sede di Verona. Per informazioni contattare **Paola** cell **392 9586599** o **Francesca** cell **348 8857048**

Sempre nell'ambito del progetto "bellezza", a fronte di una specifica "convenzione" valida per tutte le socie Andos (operate e non operate) sono attive le seguenti attività motorie (per informazioni contattare i numeri a fianco):

- **CORSO DI GINNASTICA DOLCE** presso Palazzetto dello Sport a Colognola Ai Colli (**Annalisa 348 3227312**)
- **NUOVO CORSO DI GINNASTICA DOLCE** presso la circoscrizione di Montorio una volta alla settimana (**Paola 392 9586599**)
- **CORSO ALLENAMENTO PERSONALIZZATO** di 30 minuti presso le Palestre CURVES sotto elencate:
 - **Verona EST-San Michele Extra**- Via Luigi Rossi 3 Cell 366 1002182
 - **B.go Roma**- Via F. Malfer 10 Cell 328 0774740
- **CORSI DI ACQUA-GYM** (**Annalisa 348 3227312**)
- **CORSO DI BALLO** (**Paola 392 9586599**)

SI INVITANO TUTTE LE SOCIE CHE INTENDONO ISCRIVERSI AI VARI CORSI DI COMUNICARLO ALLE REFERENTI ENTRO IL 16 DICEMBRE 2025



NUOVE PROPOSTE

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

- **BAGNO DI SUONI CON CAMPANE TIBETANE:** è uno stato di rilassamento profondo che produce un'effetto positivo sull'intero metabolismo cellulare; è un susseguirsi di vibrazioni ed onde create dalle campane in cui il corpo riceve un beneficio a livello fisico ed energetico creando uno stato di quiete interiore che va oltre il rilassamento.

- **VitARTE: il ciclo di lezioni dedicato all'arte nazionale ed europea, con focus sul territorio veronese.** Dopo il successo dei viaggi culturali e delle visite guidate, ANDOS presenta un ciclo di lezioni che unisce cultura e benessere, invitando a riscoprire l'arte nazionale ed europea, con un focus speciale sul patrimonio veronese.

Dal primo grande maestro italiano, Giotto, fino alle avanguardie del Novecento, il percorso approfondisce le radici dell'arte come fonte di conoscenza, arricchimento e riflessione.

Per informazioni contattare **Paola** cell **392 9586599**

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.

ANDOS Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
COMITATO DI VERONA odv

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!

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

Puoi destinare il tuo 5x1000 sia attraverso la certificazione UNICO (CU) o tramite modello dei redditi delle persone fisiche. Per informazioni chiamare al 393 8944070 Maria Luisa.

PRESERVARE IL SENO, PRENDERSI CURA DELLE CICATRICI: LA NIPPLE SPARING MASTECTOMY E IL RUOLO DELLE NUOVE MEDICAZIONI

Per molte donne il seno rappresenta una parte importante della propria identità e il complesso areola-capezzolo ha un significato profondo, che va oltre l'aspetto fisico. Per questo, quando è necessario affrontare un intervento per tumore al seno o ad intento profilattico, la possibilità di mantenere questa parte così simbolica del corpo può fare una grande differenza anche sul piano emotivo.

Negli ultimi anni, la chirurgia senologica ha fatto passi da gigante. Una delle tecniche che più sta aiutando le donne ad affrontare con maggiore serenità il percorso di cura è la mastectomia "nipple sparing" (NSM): un intervento che rimuove la ghiandola mammaria, ma conserva la pelle, l'areola e il capezzolo, permettendo una ricostruzione più naturale e con un minor impatto psicologico.

Quando è possibile conservare il capezzolo?

La NSM può essere eseguita quando gli esami preoperatori (mammografia, ecografia, risonanza) mostrano che il tumore non coinvolge il capezzolo. È una tecnica che può essere utilizzata sia per curare un tumore già diagnosticato, sia in forma preventiva nelle donne ad alto rischio genetico (come chi ha mutazioni BRCA1 o BRCA2) o con altri fattori che aumentano il rischio di sviluppare un tumore. Naturalmente, rimane fondamentale la valutazione del team multidisciplinare: chirurgo senologo, radiologo, oncologo, patologo e psicologo accompagnano ogni donna nel prendere la decisione più adatta alla sua situazione.

Cosa sappiamo oggi? Sicurezza e risultati

Le ricerche degli ultimi anni mostrano che la nipple sparing è sicura quanto le altre mastectomie dal punto di vista oncologico. I tassi di sopravvivenza e di recidiva sono infatti sovrapponibili a quelli delle tecniche più tradizionali. Allo stesso tempo, preservare il capezzolo permette spesso un risultato estetico migliore e una qualità di vita più alta nel post-intervento.

Le complicanze: quali sono e da cosa dipendono

Come ogni intervento chirurgico, anche la NSM può avere delle complicanze, anche se non frequenti. La più temuta è la sofferenza o necrosi del capezzolo, che può verificarsi se la zona non riceve abbastanza sangue dopo l'intervento. I fattori che aumentano il rischio sono noti: incisioni troppo vicine al capezzolo, pelle troppo sottile, fumo, diabete, seno molto cadente, obesità

Proprio per questo, è fondamentale la scelta accurata della tecnica e la valutazione attenta delle caratteristiche di ogni donna.

Ossigeno e guarigione: una risorsa preziosa

Una parte meno conosciuta ma affascinante riguarda il ruolo dell'ossigeno nella guarigione. Oggi sappiamo che l'ossigeno non serve solo a "respirare", ma svolge un ruolo fondamentale anche nella riparazione dei tessuti: aiuta a combattere i batteri, favorisce la formazione di nuovi vasi sanguigni e stimola la ricostruzione della pelle. Per sfruttare questo principio, sono stati sviluppati prodotti in grado di rilasciare piccolissime quantità di ossigeno attivo (ROS), utili a favorire la guarigione senza danneggiare i tessuti.

NovoX® CUP: una nuova medicazione per aiutare il seno a guarire

Tra questi prodotti, uno dei più innovativi è NovoX® CUP, una medicazione morbida a forma di coppa, pensata proprio per adattarsi al seno. È composta da un supporto soffice impregnato con una matrice di olio extravergine d'oliva arricchito con ossigeno.

Cosa fa questa medicazione?

Favorisce la circolazione locale e la riparazione della pelle, crea un ambiente ostile ai batteri, riducendo il rischio di infezione, mantiene la ferita protetta e idratata, può rimanere in sede per diversi giorni, riducendo i cambi di medicazione. Questa combinazione permette alla ferita chirurgica di guarire in modo più fisiologico, con meno fastidi e con un miglior risultato estetico.

Uno studio tutto italiano: risultati molto promettenti

Presso la Breast Unit dell'AOUI di Verona – Borgo Trento, le équipes di Chirurgia Senologica e Chirurgia Plastica stanno portando avanti da oltre un anno uno studio dedicato proprio alle donne sottoposte a nipple sparing, utilizzando NovoX® CUP nel post operatorio. Le pazienti vengono seguite passo dopo passo: in reparto, a casa e nelle visite di controllo. Vengono monitorati la vitalità del capezzolo, la qualità della cicatrice, eventuali complicanze e anche la qualità della vita nei giorni successivi all'intervento. I risultati preliminari sono molto positivi: migliore aspetto delle cicatrici, minore dolore post-operatorio, riduzione delle complicanze cutanee, guarigione più omogenea e veloce

Questi dati confermano quanto già osservato in altre esperienze cliniche e ci offrono un motivo in più per guardare al futuro con ottimismo.

Una strada che continua a migliorare

La nipple sparing mastectomy non è semplicemente una tecnica chirurgica: è un modo diverso di prendersi cura delle donne, unendo oncologia, estetica, psicologia e innovazione tecnologica. L'obiettivo è semplice e ambizioso allo stesso tempo: curare il tumore senza rinunciare alla qualità della vita, al benessere e, quando possibile, all'integrità del proprio corpo. Grazie alla ricerca, alla collaborazione tra specialisti e a nuovi strumenti come NovoX® CUP, ogni giorno facciamo un passo avanti in questa direzione.

Dott.ssa Giulia Deguidi

Medico Chirurgo

Specialista in Chirurgia Generale

Diploma Supplement in Senologia Chirurgica

Master di II livello in Ecografia Senologica

Noi ANDOS abbiamo creduto in questo progetto ed erogato un contributo per il suo acquisto.

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 e per tutto ciò che riguarda le problematiche relative a questo ambito contattare **Donatella** cell **328 2483019**.

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**).

ATTENZIONE! SI RICORDA A TUTTE LE SOCIE/I CHE LE COMUNICAZIONI VENGONO SEMPRE INVIATE TRAMITE I CONSUETI CANALI OSSIA: E-MAIL O WHATSAPP, PERTANTO:

- Chi ha espresso il desiderio di ricevere tutto tramite e-mail la comunicazione arriverà tramite e-mail
- Chi ha espresso il desiderio di ricevere tutto tramite whatsapp deve obbligatoriamente salvare tra i propri contatti il nr di cellulare 3488857048 (Francesca) e riceverà le comunicazioni tramite whatsapp.
- Chi ha solo il telefono fisso o il cellulare ma senza whatsapp è gentilmente pregato di segnalarlo e in tal caso riceverà le comunicazioni tramite una telefonata.
- Inoltre si ricorda a tutte le socie a cui sono state prestate delle parrucche di ritornarle puntualmente a percorso finito.

Si raccomanda inoltre, per quanto riguarda le varie comunicazioni /appuntamenti, di inoltrare sempre un messaggio nel caso in cui non riceviate alcuna risposta alla vostra chiamata telefonica.

TESSERAMENTO ANNO 2026

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2026 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 **NUOVE SOCIE** che scelgono il pagamento a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale**, come prima cosa, la dicitura "nuova iscrizione" seguita 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**



ATTENZIONE

Ricordiamo di salvare il numero 348 8857048 Francesca nella rubrica dei vostri contatti, altrimenti non riceverete le nostre comunicazioni.

ESPERIENZE PERSONALI

Buongiorno, sono Paola, socia Andos da alcuni anni e volontaria da poco tempo. Due giorni prima del mio cinquantesimo compleanno, purtroppo, ricevo l'infausta diagnosi di un tumore al seno, anzi di due; entrambi galoppanti ed aggressivi (uno al terzo stadio). Giusto per non farmi mancare nulla, stesso giorno, mi viene comunicato che, da analisi del sangue fatte precedentemente, risulta esserci un problema di coagulazione. Sono pietrificata, mi guardo intorno e vedo la faccia atterrita di mio marito e la sua incapacità di proferire una sola parola; mi faccio forza e mi dico che certamente ce la posso fare, che ne uscirò senz'altro vincente. E' tipico del mio carattere non demordere mai e... non posso deludermi!!!

Inizio la trafila degli esami ma, ecco, già il primo intoppo: in seguito all'ago aspirato mi viene un ematoma di grandi dimensioni che intralcia e rende impossibile fare ulteriori accertamenti diagnostici. Bisogna aspettare almeno un mese, il che comporta un grande rischio. E' un mese lunghissimo da passare, mi sembra un anno, ma sono sempre ferma nella mia convinzione che tutto andrà bene. Faccio mastectomia, svuotamento ascellare, chemio, radio e immunoterapia. Sono sempre in movimento....d'altra parte questo è il mio tratto distintivo; torno dalla chemio e mi fermo in città, dove lavora mia figlia, per pranzare insieme e farci un giretto; tutti gli altri giorni cammino, cammino tra la natura, nei boschi e nei prati. E' il mio antidepressivo preferito, che mi fa stare bene e non ha controindicazioni. Sono fortunata, penso, perché ho una bella famiglia, un marito e due figli fantastici che mi sono vicini e mi supportano durante tutto il percorso. Ritrovo tante amicizie che pensavo perse e sono super-coccolata dalle mie colleghe di lavoro che durante la pausa pranzo mi vengono a trovare o pranziamo insieme. Passato un primo periodo di assestamento ho il desiderio di conoscere questa Associazione per potermi confrontare con tante altre donne che hanno fatto, o stanno facendo, il mio stesso percorso di tumore al seno; si rivela essere una scoperta davvero interessante, positiva e proficua. Ho un ricordo che ogni tanto riemerge e mi fa sorridere; a distanza di un bel po' di tempo incontro una Dottoressa che avevo conosciuto all'inizio del percorso di malattia e riconoscendomi mi dice: "Buongiorno Signora....che piacere...non avrei mai detto di rivederla." Dopo un primo momento di smarrimento assumo una postura alquanto vanitosa e, come un'atleta che ha appena vinto una medaglia, mi dico "Brava Paola, il tuo ottimismo, la tua tenacia e caparbieta è stata come sempre la tua vittoria". Ed è appunto questo mio credo, questo slogan che vorrei estendere a tutte le donne di Andos e a tutte quelle ammalate di tumore al seno!!

Un forte abbraccio a tutte.

Paola

RICETTA

È TEMPO DI CACHI.....

Ed ecco a voi alcune semplici ricette con questo frutto ricco di molte vitamine:

CACHI E NOCI :

mettere la polpa dei cachi in una ciottola, aggiungere noci spezzettate e bagnare con un po' di liquore Grand-Manier.

CACHI E AMARETTI :

frullare la polpa dei cachi con 100 gr di amaretti, unire un po' di farina di mandorle ed un goccio di rum.

CACHI E CACAO:

aggiungere alla polpa di cachi un po' di cacao amaro e versare nei stampini come fosse un budino.



ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel **045 8009334**

e-mail 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)

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 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

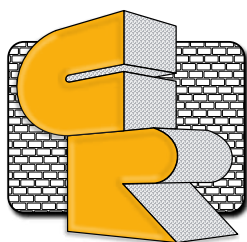
Grafica, stampa e confezione: Arti Grafiche Studio 83 - Vago di Lavagno Verona

GARANZIA DI RISERVATEZZA

Il trattamento dei dati che La riguardano viene svolto nell'ambito della banca dati dell'A.N.D.O.S. 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.

