



IL FOGLIO DELL'ANDOS

BUON NATALE E FELICE 2020

Carissime Amiche,

è già passato un altro anno ed è di nuovo Natale, periodo che porta con se l'atmosfera magica dell'amore e della speranza. Gli auguri sono d'obbligo, certo, purché siano sinceri, le cose più belle della vita non si trovano sotto l'albero, ma nelle persone che ci stanno vicino nei momenti speciali e di difficoltà, che ci fanno sentire il loro calore senza chiedere nulla in cambio, che fanno sentire sempre la loro mano vicino a noi per donarci forza.

Natale è un miracolo che si rinnova, per farci un grande dono, portare un messaggio di pace e serenità a tutte le nostre famiglie.

Per il nuovo anno vi auguro di affrontare sfide e vincerle, di gioire delle cose belle e farne la vostra forza, ma sopra ogni cosa, vi auguro tanta serenità e salute; che possiate avere accanto a voi persone che sappiano comprendervi ed accettarvi per ciò che siete.

Un augurio di ogni bene a tutti quelli che ci hanno aiutato e sostenuto in questo 2019 che sta per salutarci: ai nostri medici della Commissione Scientifica, alle istituzioni, alle volontarie e a tutti coloro che con il loro contributo hanno permesso di realizzare le nostre attività.

Come da tradizione, l'occasione per scambiarsi personalmente gli auguri, sarà la cena che si terrà

MERCOLEDI' 11 DICEMBRE 2019 - ORE 20,00

Presso il

**RISTORANTE SERENITA'- VALEGGIO SUL MINCIO
LOCALITA' VENTURELLI 46**

**Quota di partecipazione 33,00 euro
(fino ad esaurimento dei posti)**

con servizio di pullman (da confermare al momento della prenotazione della cena) con i seguenti orari:

- Ore 18,30 San Bonifacio, davanti alla chiesa,
- Ore 18,50 Caldiero, piazzale Baretta,
- Ore 19,00 Verona, piazzale ospedale Borgo Roma

PRENOTAZIONI ENTRO IL "30 NOVEMBRE"

ad Annamaria: tel. 348-3227312

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE.

IL DIRETTIVO

TESSERAMENTO ANNO 2020

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2020, può essere fatto:

- in contanti, recandosi presso le sedi Andos di Verona, Colognola ai Colli-Caldiero e Villafranca 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.

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)

Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte, che il rinnovo deve essere eseguito dopo il 1° gennaio 2020

IMPORTANTE

Si ricorda alle Socie che scelgono il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale**, come prima cosa, **il numero riportato nella nuova tessera**



seguito **da cognome e nome**. È un'informazione a noi necessaria al fine di associare correttamente il pagamento (soprattutto quando il versante è persona diversa dalla socia tesserata o quando una socia con un unico bonifico effettua il rinnovo per più persone). La socia che per qualsiasi motivo non avesse ricevuto la tessera, può fare richiesta di rilascio duplicato contattando le sedi, le referenti di zona o inviando una e-mail.

DONNA, MOGLIE, MAMMA: IL SUPPORTO PSICOLOGICO DURANTE LA MALATTIA

Il seno è tradizionalmente considerato il simbolo della femminilità, della sensualità e della maternità. Il cancro al seno aggredisce l'identità femminile a diversi livelli: viene colpita l'immagine di sé come donna, amante e mamma. Oltre ai sentimenti di paura e rabbia, le donne affette da questa patologia riportano vissuti di mutilazione e vergogna per un corpo percepito come rovinato per sempre. Le esperienze costantemente vissute a seguito degli interventi chirurgici sono la difficoltà a riconoscere e accettare il proprio corpo cambiato, la perdita di autostima, i cambiamenti nella vita relazionale e sessuale, oltre a problemi funzionali soprattutto a carico del braccio per chi subisce interventi chirurgici con dissezione ascellare. Nelle donne sottoposte a chemioterapia, lo stato di salute è spesso ulteriormente compromesso dagli effetti collaterali, come la nausea, la stanchezza, i problemi sessuali e la perdita dei capelli che in genere causa un grave stress per le sue ripercussioni sull'aspetto estetico e per l'immediata attribuzione sociale di "persona malata". Obiettivi principali dell'accompagnamento psicologico durante il processo terapeutico sono la preparazione psicologica alle terapie e il sostegno emotivo, fondamentali per affrontare ogni faticoso passaggio e per arginare ansia e depressione.

Per quanto riguarda la relazione di coppia, sono ormai note le ripercussioni negative che il cancro e i suoi trattamenti possono avere sull'intimità e sulla sessualità, anche molti anni dopo il termine della malattia. Il problema sessuale più lamentato è il calo del desiderio, dovuto sia alla totale mobilitazione delle energie verso la guarigione, sia alla terapia antiestrogenica cui molte donne sono sottoposte. Per migliorare il benessere psicofisico è importante riuscire a mantenere e/o recuperare una sessualità soddisfacente anche dopo la malattia e la consulenza psico-sessuologica (individuale o di coppia) può essere un valido aiuto. Sentirsi ancora attive e desiderate sessualmente si ripercuote positivamente sull'immagine di sé, aiutando a ridurre il "peso" della malattia. Il percorso terapeutico ha delle ricadute importanti non solo sul benessere individuale e di coppia, ma anche familiare. Il cancro si definisce come un evento familiare stressante, cui tutti i membri della famiglia sono chiamati ad adattarsi. In seguito alla diagnosi, alcuni familiari possono mostrarsi esageratamente preoccupati, aumentando così ulteriormente il carico della donna che dovrà preoccuparsi di fornire loro rassicurazione; altri, invece, si chiudono nel silenzio così che la persona malata si sente sola e priva di sostegno emotivo e pratico. Alle volte, è la donna stessa a non voler parlare o chiedere aiuto perché teme di pesare troppo sui propri cari. È frequente che i genitori temano di dire ai figli che la mamma deve fare delle cure. Dietro a questi timori, c'è il desiderio di proteggerli dalla preoccupazione e dall'incertezza per il futuro. Tuttavia, i bambini sono più spaventati dal silenzio che dalla verità e i segreti familiari possono rivelarsi dannosi per le relazioni familiari. È opportuno che qualunque messaggio, soprattutto con i più piccoli, sia accompagnato da un sentimento di fiducia e di speranza. Il supporto psicologico familiare può essere un aiuto importante per sostenere i genitori in difficoltà.

Durante il percorso terapeutico anche il confronto con altre donne che stanno vivendo la medesima esperienza può essere di aiuto. Per questo, presso la sede di ANDOS Verona è possibile partecipare al gruppo di auto-aiuto "Ricomincio da Me", uno spazio nato per permettere alle donne di aggregarsi, essere sostenute, condividere le proprie emozioni e trovare le risorse per un nuovo equilibrio esistenziale durante e dopo la malattia.



Sara De Sanso
psicologa, sessuologa clinica

GITA SOCIALE 21 E 22 SETTEMBRE 2019

Carissime amiche, potremmo fare l'elenco e l'elogio di tutti i monumenti e le chiese visitate, le opere d'arte e le bellezze della natura ammirate durante questi due giorni di splendida gita, ma desideriamo soffermarci solo su due parole che la riassumono e l'hanno caratterizzata: gioia e gratitudine. La gioia e la gratitudine per l'occasione di incontro tra amiche nuove, appena conosciute e di vecchia data, con le condivisioni dei nostri racconti di vita, delle nostre soddisfazioni e delle inevitabili delusioni...



La gioia e la gratitudine per l'infinita bellezza del nostro splendido territorio marchigiano, per il tramonto spettacolare che Senigallia ci ha riservato sul suo lungomare.... La gioia e la gratitudine per tutte le opere d'arte che il palazzo Ducale di Urbino ci ha regalato aprendoci il cuore e le menti, nonché per la professionalità e la disponibilità delle nostre guide... Gioia e gratitudine per il cibo che abbiamo gustato, in particolar modo per il pranzo di pesce da Matteo, a Senigallia, in riva al mare.

A parere di tutte noi rimarrà indelebile nei nostri ricordi per la qualità, varietà e abbondanza del menù! Gioia e gratitudine per l'organizzazione impeccabile della nostra Presidente Annamaria che ci ha fatto trovare, secondo i nostri desideri ed indicazioni, posti assegnati a tavola e camere riservate in albergo.

Per non parlare della professionalità e gentilezza dei nostri autisti che oramai ci accompagnano da alcuni anni in tutte le nostre gite!

Che dire: meglio di così non si può desiderare davvero.

Quindi: arrivederci all'anno prossimo.



LE POESIE "ROSA" DI ELVIRA ZOCCATELLI

Villafranca di Verona

PAROLE SENSA VEL

L'è massa serio 'sto vecio castel
ghe manca proprio l'antico slusor,
provemo verzar chel fredo cancel
portemoghe drento un po' de calor.
E se ghe impissemmo un fogo slusente
che'l riessa far ciaro fin su nel cel,
che'l possa scaldarghe el cor a la gente
portando notissime senza più vel.
Vardar le Toresine colorarse,
sentir scaldarse i muri pian pianin
le merladure rosse imboessarse,
fin che el pensier se sfanta el roseghin.
E se no riva el vento el fogo el vâ
a colorar de Rosa la Cità.

San Giovanni Lupatoto

LA TORRE IN ROSA

Stasera da la Tor
no sbrissia zo aqua
che bagna, che core, che vâ
ma solo i segreti
che le done le gâ.
Al scuro, nel silenzio
te senti besbeiar
speremo, cissâ
doman se vedarâ.
Ma quando la Tor
la se farâ Rosa
e la strada se iluminarâ
in noialtre cambiarâ calcosa
deventaremo aqua, aqua Rosa
aqua che core, che lava tutti i "cissâ"
e che gnissun mai fermarâ.

Colognola ai Colli

LA SCALINATA ROSA

Rugola zo da sti scalini
una ventada de aria Rosa
e noialtre, come butini,
la ciapemo ferme in posa.
L'è n'arieta calda calda
la ne cambia un pò l'umor
l'è un tepor che ne riscalda
che a la vita dà vigor.
Così torna la speranza:
l'â cambiado de color
se un scalin l'è za calcosa
par noialtre superar
Scalinada tuta Rosa
l'è li pronta da scalar.

Verona

L'ARENA IN ROSA

I l'a vestia de rosa,
l'Arena, stasera,
dobada de lustrini
l'è tuta un slusegar,
par che la rida
l'Arena, stasera
e'l so sorriso caldo
te'l senti ne l'aria,
l'è 'n augurio de speranza
che se alsa verso 'l ciel,
dopo, ghe pensarâ el vento
portarlo pa 'el mondo.

San Giovanni Ilarione

SAN GIOVANNI ILARIONE

Lava 'l Basalto, l'Alpon cantarelando,
tegnudo d'ocio, sempre dal Castel,
la vigna se fa strada fremegando
par indorar i graspi pa' l Durel.
Resenta i to pensieri tristi e scuri
drento 'sta aqua ciara che discore,
che strapegando sassi neri e duri,
la conta de speranse che no' more.
Quando el Castel se impissarâ de Rosa,
come che'l fusse un siresar in fior,
gh'è el Calvarin là sora che'l sgolosa,
par caessar la val con tanto amor.
Te stigarâ la voia de sperar,
ne la vita, no ghe né mai bastansa,
bisòn 'ndar 'vanti senza mai molar
tegnendo stretto el fil de la speranza.
I graspi i è de oro, sora la vigna,
intorno gh'è profumo de vendemia,
stasera, solo Pace par che vegna...
e...domatina, 'ndemo incontro al Sol.



OTTOBRE ROSA 2019: ANDOS IN CAMPO

Quest'anno ANDOS ha proposto un ricco piatto di argomenti trattando come *difendere il proprio seno, le nuove frontiere della chirurgia senologica e della ricostruzione mammaria*, per poi passare all'aspetto psicologico *Donna, Moglie, Mamma: il supporto psicologico dopo la diagnosi di tumore al seno*, riservando un occhio di riguardo ad *Osteoporosi ed Alimentazione nonché allo Screening*.



Un mese carico di attività: serate informative con i medici, illuminazione in rosa dei vari monumenti, allestimento di gazebo per dare informazioni e raccogliere adesioni per gli esami senologici. Le donne che si sono avvicinate, a vario titolo, sono state tantissime, sono state fatte n° 65 prenotazioni per mammografie, nei vari ospedali di Verona e provincia. Al nostro fianco anche quest'anno abbiamo coinvolto Federfarmaverona che ha distribuito nelle 250 farmacie di Verona e provincia la locandina dell'Arena in Rosa ed i nastri rosa per promuovere la manifestazione.

Un quadro informativo completo per informare le donne su argomenti più specifici trasmettendo un messaggio chiaro con quale vogliamo ribadire che

NON SIETE SOLE

Se a questo aggiungiamo le giuste informazioni mediche, l'attenzione per i corretti stili di vita ed infine i test specifici, riusciremo a fare una vera prevenzione, così la diagnosi precoce diventa l'arma più efficace per combattere il tumore al seno.

Oggi infatti abbiamo a disposizione una serie di strumenti per tenere sotto controllo la nostra salute e, nel caso, per intervenire tempestivamente.

in prima linea a sostegno delle donne



VILAFRANCA DI VERONA



CALDIERO



SAN GIOVANNI ILARIONE



SAN GIOVANNI LUPATOTO

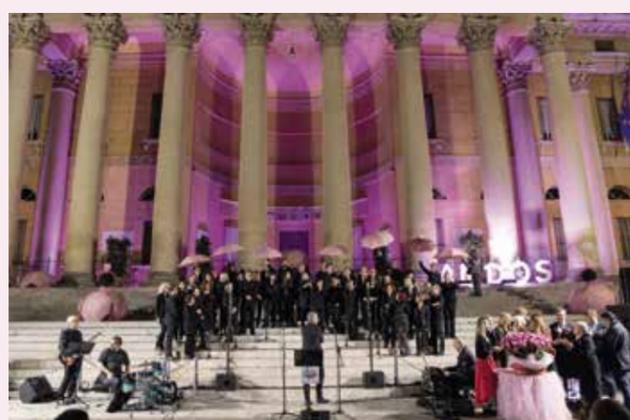


COLOGNOLA AI COLLI



MOZZECANE

VERONA: L'ARENA IN ROSA



ATTIVITA' MOTORIE 2020

Continuano le attività motorie che si svolgeranno, a seconda della disponibilità dei centri sportivi, in giorni ed orari diversi anche per venire incontro alle varie esigenze delle socie. I corsi sono rivolti a tutte le socie in regola con il tesseramento, con precedenza alle donne operate al seno, sino ad esaurimento dei posti.

Chi intende partecipare deve dare la propria adesione alle referenti entro il

20 DICEMBRE 2019

fino ad esaurimento posti – con priorità alle donne operate

LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA FIN DALLA PRIMA LEZIONE, VERSANDO LA RELATIVA QUOTA ALLO SPORTELLO DELLA PISCINA STESSA.

Chiediamo a tutte le partecipanti ai corsi la massima puntualità e continuità nelle presenze alle varie lezioni. I corsi, infatti, sono a numero chiuso e, ricevendo molte richieste di adesione, sono molte anche le persone in attesa di essere inserite nelle varie attività.

Si fa appello al senso di responsabilità di tutte nel non saltare lezioni se non per seri motivi, avvisando subito le referenti dei vari corsi se si è nell'impossibilità di proseguire l'attività.

Confidiamo nella vostra collaborazione al fine di permettere di usufruire delle varie attività al maggior numero possibile di persone, evitando che l'Andos si faccia carico economicamente di quote di partecipazione non utilizzate.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINA	PERIODO	GIORNO	ORARI
LE GRAZIE Borgo Roma	14.01.2020 - 16.04.2020	Martedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	08.01.2020 - 08.04.2020	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	08.01.2020 - 09.04.2020	Lunedì e Giovedì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	08.01.2020 - 08.04.2020	Lunedì e Mercoledì	dalle 17,30 alle 18,15

Per informazioni su tutte le piscine o per iscriversi telefonare a **Giulia 348.8857048**

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli da martedì 07.01.2019 al 30.04.2019 i giorni di martedì e giovedì dalle 14,50 alle 15,50

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Annalisa 340.2573872 (ore serali)**



S.O.S. VOLONTARIE e DIRETTIVO

Carissime amiche e socie, come già più volte evidenziato, al fine di mantenere la qualità del servizio che A.N.D.O.S. si propone di dare e visto l'aumento del numero di nuove socie, rinnoviamo, ancora una volta, l'appello a tutte voi.

Abbiamo urgente bisogno di volontarie soprattutto per la sede di Verona.

Chiediamo la vostra collaborazione e disponibilità anche solo per poche ore la settimana, sia la mattina che il pomeriggio, ma in modo regolare e continuativo.

Il lavoro da svolgere è parecchio (accoglienza, informazione, supporto, tesseramento, presenza per i vari corsi in sede, nei reparti degli ospedali, ecc.), ma se diviso tra più persone, sicuramente acquista maggiore qualità e possiamo meglio soddisfare le esigenze di tutte voi.

Ricordiamo inoltre che il prossimo mese di Marzo 2020 scadrà il mandato per l'attuale Direttivo, pertanto chi volesse valutare di candidarsi, per sostituire i membri uscenti potrà contattare Annamaria 348.3227312 per maggiori dettagli e chiarimenti.

Per farti decidere vogliamo ricordarti tre 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*
- *Nessuna persona è inutile, se allevia il peso di qualcun'altra*

Contatta Giulia (cell. 348-8857048) o Annamaria (cell. 348-3227312)

AVVISI

Si dà avviso alle socie interessate, della documentazione presente al link

<https://www.regione.veneto.it/web/sanita/contributo-parrucche> in merito a:

Contributo parrucche Anno 2019

DGR n. 474 del 23.04.2019

"Interventi di assistenza protesica a favore di assistite affette da alopecia per l'acquisto di una parrucca: criteri e modalità anno 2019 e successivi

ORARI DI SEGRETERIA SEDE DI VERONA

Per mancanza di volontarie in segreteria a Verona, abbiamo dovuto rivedere gli orari di apertura della sede e sono quelli che trovate nella pagina a fianco.

E' importante che prima di arrivare direttamente in sede, venga fatta una telefonata alla stessa (045.8009334) per verificare la presenza delle volontarie.

Solo per urgenze potrete sempre contattare Giulia al 348.8857048 o Annamaria al 3483227312

PSICOLOGO IN SEDE

Una psicologa è disponibile presso la nostra sede di Verona e di Colognola ai Colli per incontri singoli e/o di gruppo.

Per prenotare il servizio, telefonare alla sede di Verona allo 045.8009334 negli orari di segreteria.

PRENOTAZIONI ESAMI E VISITE

Le socie che intendono prenotare esami e visite tramite Andos, sono invitate a telefonare esclusivamente:

sede di Verona:	mercoledì	dalle ore 15,30 alle ore 17,00
sede di Colognola ai Colli:	martedì e mercoledì	dalle ore 15,00 alle ore 17,00
sede di Villafranca:	sabato	dalle ore 15,30 alle ore 17,30

oppure, durante la settimana, inviare le impegnative tramite:

fax (045.8041660) o email (andoscomitatoverona@gmail.com)

indicando sempre l'ospedale dove si vuole effettuare l'esame o la visita.

Nel caso di prenotazione per la mammografia, indicare sempre la data dell'ultimo esame eseguito.

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì

dalle 9,30 alle 12,00

Martedì - Mercoledì - Giovedì

dalle 15,00 alle 17,00

COLOGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070

martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00

VILLAFRANCA DI VERONA tel. 393-9193757

sabato dalle 15:30 alle 17:30

Sono attivi 24 ore su 24 solo per le urgenze i cellulari di:

Annamaria 348 3227312 e Giulia 348 8857048

problemi riguardanti la nostra patologia. Le richieste dovranno pervenire alla nostra segreteria.

MEDICO LEGALE IN SEDE

Il primo martedì di ogni mese dalle ore 15:30.

Prenotazioni in segreteria.

APPELLO PER VOLONTARIE

La nostra segreteria ha sempre bisogno di aiuto. Se puoi dedicare anche poche ore alla settimana del tuo tempo per l'Associazione, ti invitiamo a telefonare a Giulia al numero 348-8857048.

IL MEDICO RISPONDE

I medici della Commissione Scientifica risponderanno, attraverso il giornale, a informazioni o chiarimenti, su

LE SOCIE SCRIVONO

Per la rubrica dedicata alla cucina: inviate le vostre ricette alla nostra segreteria: fax 045-8041660.

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

Periodico dell'A.N.D.O.S. ODV Associazione Nazionale Donne Operate al Seno - Comitato di Verona

Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28/03/2001

Direttore Responsabile: Gaudio Pedalino (giornalista pubblicista)

Comitato di Redazione: Giorgia Fioretti

Redazione: Sede dell'A.N.D.O.S. ODV comitato di Verona - Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona - tel. 045 800 93 34 - fax 045 804 16 60

sito internet: www.andosverona.com - e-mail: andoscomitatoverona@gmail.com

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

GARANZIA DI RISERVATEZZA

Il trattamento dei dati che La riguardano viene svolto nell'ambito della banca dati dell'A.N.D.O.S. e di quanto stabilito dalla legge 196/03 sulla tutela dei dati personali. Il trattamento dei dati, di cui Le garantiamo la massima riservatezza, è effettuato al fine di aggiornarLa sulle iniziative dell'A.N.D.O.S. I suoi dati non verranno comunicati o diffusi a terzi e potrà richiederne in qualsiasi momento la modifica o la cancellazione scrivendo al direttore responsabile.

Le nostre attività sono rese possibili anche grazie al contributo di:

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

GIOCHI, ABBIGLIAMENTO, PASSEGGINI, CARROZZINE,
ALIMENTAZIONE, DERMOCOSMESI PELLI DELICATE

VI ASPETTIAMO

in Via Strà, 37 - S.R.11 - 37030 Colognola ai Colli - VR - Tel. 045 6170959

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896