



# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## BUON NATALE ED UN MIGLIORE 2021

Carissime Amiche,

è già passato un altro anno ed è di nuovo ....Natale. Quest'anno però sarà inevitabilmente un Natale diverso, un Natale insolito perché non avremo la certezza di poterlo trascorrere con tutte le persone a noi care, parenti e amici. Questa pandemia ci ha reso il futuro incerto dove dobbiamo vivere a fare le nostre scelte di vita giorno per giorno. Quello che però ci porterà il Natale quest'anno sarà un sentimento ed un calore di cui abbiamo un estremo bisogno e che dobbiamo cogliere nel pieno del suo significato: amare, essere uniti, aiutarci gli uni con gli altri e avere il rispetto totale delle regole per salvaguardare la nostra salute e quella delle altre persone. Ci sono due cose che nemmeno il Coronavirus però può toglierci: l'amore e la speranza. Portiamoli sempre con noi, ci aiuteranno a superare questo periodo non facile, per apprezzare poi maggiormente la libertà finché la luce tornerà a risplendere.

Il nostro pensiero voli al momento in cui potremo riabbracciarci, a stringersi attorno ai nostri cari ed amici perché per ora possiamo solo farlo virtualmente.

Per il nuovo anno Vi auguriamo di affrontare tutte queste sfide e di vincerle, di gioire delle cose belle e farne la vostra forza, ma sopra ogni cosa, vi auguriamo tanta serenità e tanta 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 difficile 2020 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.

## BUON NATALE ED UN SERENO 2021

IL DIRETTIVO

# IL NUOVO DIRETTIVO ANDOS 2020 – 2023

Lo scorso 24 ottobre si è svolta l'assemblea generale dell'Andos 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 2023.

Un grazie sentito per il lavoro svolto alla presidente Annamaria Nalini e a tutto il direttivo che ha lavorato con lei.

Alla nuova presidente dott.ssa Maria Stella Laveneziana ed al nuovo direttivo l'augurio di buon lavoro!



**Maria Stella  
Laveneziana**

*Presidente*



**Paola  
Schiro**

*Vice presidente  
Tesoriera*



**Francesca  
Filippozzi**

*Responsabile  
Segreteria*



**Sara  
Mirandola**

*Consigliere*



**Silvana  
Fasanari**

*Consigliere*

# LA CHIRURGIA SENOLOGICA IN TEMPO DI COVID

Il 2020 è stato per tutti un anno di cambiamenti, difficoltà, sfide e speranze.

Con l'emergenza COVID la UOC di Chirurgia Senologica dell'Azienda Universitaria Integrata di Verona ha prontamente cambiato e adattato il percorso di cura delle pazienti affette da patologia mammaria, nel rispetto delle disposizioni aziendali, con riferimento alle linee guida nazionali ed internazionali (Senonetwork, EUSOMA, American College of Surgeons).

Si sono intraprese delle attività di miglioramento e l'attività chirurgica è continuata in sicurezza sia per la paziente che per gli operatori sanitari.

La nostra attenzione si è rivolta in particolare all'implementazione di un servizio di supporto psicologico rivolto alle pazienti al fine di accompagnarle e sostenerle lungo il percorso di cura (a partire dagli accertamenti diagnostici) con l'intento di una presa in carico globale della persona volta a costruire una relazione terapeutica individualizzata (come tutti i trattamenti all'interno della Breast Unit) e calibrata sui bisogni e le necessità della singola persona e dei suoi familiari; per tale motivo tale servizio non è strutturato a priori ma creato con/per la persona.

L'obiettivo delle psicologhe *Dr.ssa Giulia Piccinni Leopardi* e *Dr.ssa Katia Tinazzi* è quello di :

- *assistere la persona nella gestione dello stress comprensibilmente associato ai diversi momenti dell'iter terapeutico e a contenere la sintomatologia di natura ansiosa e/o depressiva;*
- *aiutare la paziente a tollerare la condizione di fragilità ed incertezza legata alla patologia, e ad accogliere, offrendo un supporto, i cambiamenti e le problematiche relative all'immagine corporea, all'area della sessualità e della fertilità;*
- *sostenere la comunicazione con il partner e all'interno della famiglia della paziente con particolare riferimento a situazioni di criticità*
- *monitorare l'impatto psicologico dell'intervento chirurgico sulle pazienti;*
- *favorire nella persona la mobilitazione di risorse personali e l'adozione di modalità più funzionali per affrontare la malattia e i trattamenti che comporta;*
- *affiancare la paziente nella presa di decisioni terapeutiche complesse condivise con i curanti;*
- *facilitare il mantenimento di un'adeguata rete di supporto sociale;*
- *mantenere e/o ristabilire una buona Qualità di Vita.*



L'accesso può avvenire su richiesta esplicita della paziente o su segnalazione dell'infermiera case manager e/o del chirurgo di riferimento (sempre in accordo con la paziente).

Grazie alla donazione di due tablet da parte di ANDOS si sono attivati colloqui "a distanza" in modo da poter continuare a garantire alle pazienti la continuità del percorso psicologico tenendo conto della situazione sanitaria emergenziale attuale legata al Coronavirus.

Ad **ANDOS** va il mio personale grazie per il sostegno e per la presenza discreta ma essenziale.

Dott.ssa Francesca Pellini  
Direttore F.F. U.O.C. Chirurgia Senologica AOUI Verona

# L'ATTIVITA' DI ANDOS VERONA IN TEMPO DI CORANAVIRUS

Carissime socie,

come avrete potuto leggere sul nostro sito [www.andoscomitatoverona.com](http://www.andoscomitatoverona.com) dal marzo scorso tutte le sedi Andos sono rimaste chiuse e sono state sospese tutte le attività motorie causa Covid 19. Il nostro sostegno e supporto però non è mai venuto meno attraverso i contatti telefonici. Abbiamo fatto le prenotazioni delle mammografie, dato supporto psicologico, assistito chi aveva bisogno di aiuto per le pratiche di invalidità e dato informazioni, per quanto riguarda la parte lavorativa, attraverso l'aiuto della dott.ssa Trenchi. Anche se in maniera più contenuta, abbiamo organizzato gli eventi dell'ottobre rosa con le relative prenotazioni degli esami senologici negli ospedali.

In accordo con il Direttivo, situazione Covid 19 permettendo, verranno riaperte riaprire le due sedi di Verona e Colognola/Caldiero; la sede di Villafranca di Verona viene definitivamente chiusa e le socie della zona dovranno fare riferimento alla sede di Verona.

Sarà nostra premura aprire in tutta sicurezza, rispettando le regole. Pertanto chi verrà nelle nostre sedi dovrà indossare correttamente la mascherina, fare il lavaggio delle mani, entrare in sede una persona alla volta (il consiglio è quello di telefonare a Francesca per un appuntamento), e con il dovuto distanziamento da tenersi all'interno della sede.

Proprio per quanto detto sopra, l'apertura delle segreterie sarà ridotta e avrà i seguenti orari:

**sede di Verona:** *lunedì dalle ore 9,30 alle ore 12,00*  
*giovedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00*

**sede di Colognola/Caldiero:** *mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 17,00*

**N.B.** La segreteria di Colognola/Caldiero cambia sede e si sposta in via Strà, 56 sempre a Colognola ai Colli. Per questa nuova sistemazione ringraziamo l'amministrazione comunale di Colognola ai Colli e l'assessore Giovanna Piubello.

Saranno attivi i seguenti cellulari:

3891106731 - Maria Stella Laveneziana - presidente

3488857048 - Francesca per la segreteria e prenotazioni

3929586599 - Paola per tesoreria e bilancio

3483227312 - Annamaria per qualsiasi necessità o informazione

IL DIRETTIVO

# TESSERAMENTO ANNO 2021

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2021, 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 2021*

## 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.

# OTTOBRE ROSA 2020: ANDOS IN CAMPO in prima linea a sostegno delle donne

Quest'anno ANDOS, seppure con modalità ridotta causa coronavirus, ha voluto essere presente in alcune piazze di Verona a sostegno della prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno.

Come sempre, al nostro fianco, ci sono state le istituzioni sanitarie e comunali e naturalmente la nostra Commissione Scientifica. Non potendo effettuare le nostre consuete serate divulgative in presenza, abbiamo partecipato ad una trasmissione televisiva negli studi di Telearena assieme alla dott.ssa F. Pellini, S. Montemezzi e M. Mandarà. proprio per approfondire alcuni importanti temi. Al direttore Mario Puliero, alla presentatrice Angela Booloni ed alle nostre dottoresse, va il nostro grazie più per la fattiva collaborazione.

## NON SIETE SOLE

Se a questo aggiungiamo le giuste informazioni mediche, l'attenzione per i corretti stili di vita ed infine gli esami 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.



**COLOGNOLA AI COLLI**



**CALDIERO**



**SAN GIOVANNI  
LUPATOTO**



**VILLAFRANCA  
DI VERONA**



**VERONA**

# 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 notissie senza più vel.

Vardar le Toesine 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, cissà  
doman se vedarà.  
Ma quando la Tor  
la se farà Rosa  
e la strada se illuminarà  
in noialtre cambiarà calcosa  
deventaremo aqua, aqua Rosa  
aqua che core, che lava tutti i "cissà"  
e che gnissun mai fermerà.



*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 lì 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 pensarà el vento  
portarlo pa 'el mondo.



#### ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì dalle 9,30 alle 12,00

Giovedì dalle 15,00 alle 17,00

COLOGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070

Mercoledì dalle 15:00 alle 17:00

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

Francesca 348 8857048 Paola 3929586599

Annamaria 348 3227312

#### IL MEDICO RISPONDE

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

#### 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: Anna Maria Nalini

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](http://www.andosverona.com) - e-mail: [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto: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