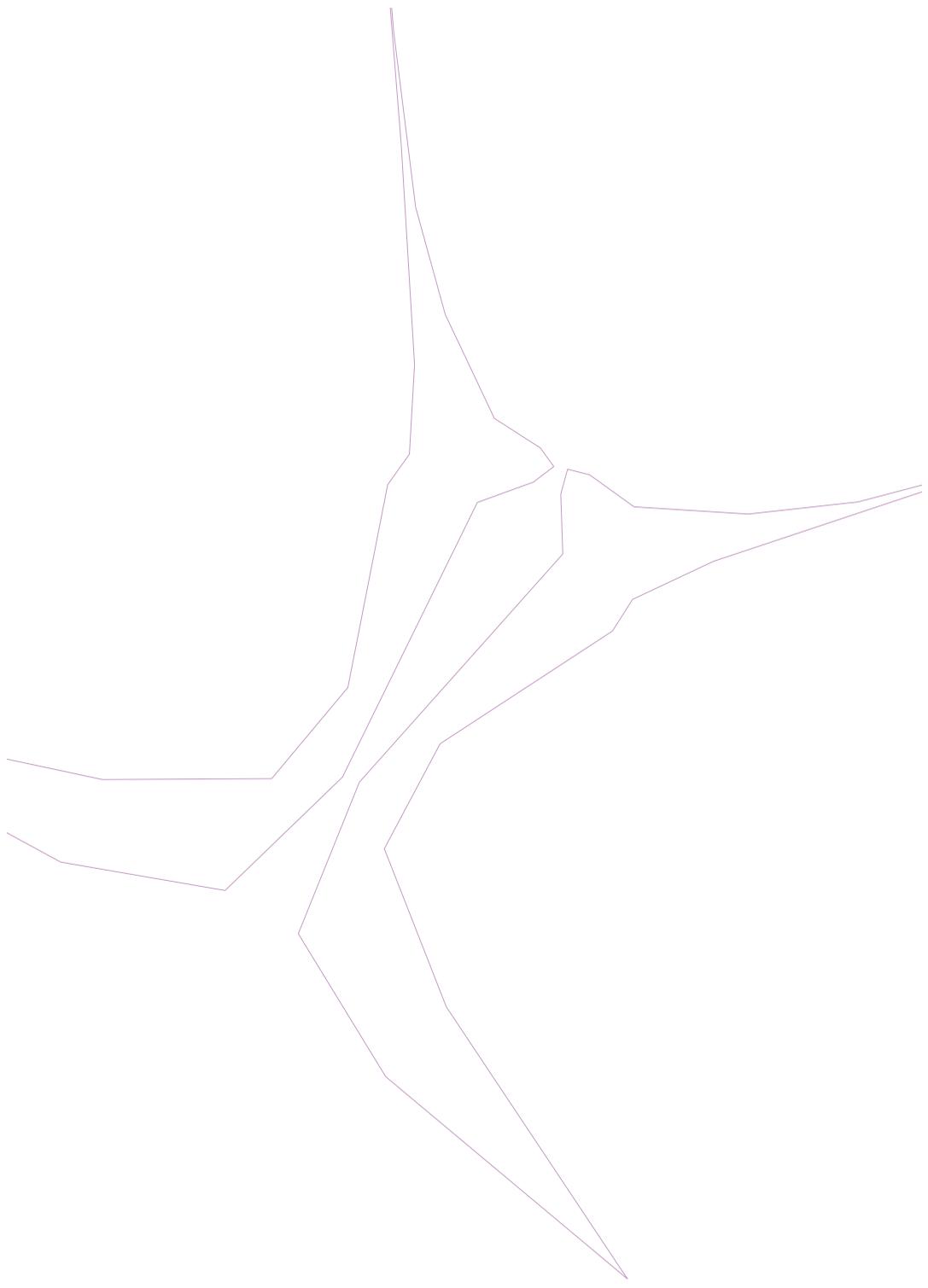




# Indice

<b>5</b>	<b>1. Introduzione della Presidente Denis Verrini</b>
<b>7</b>	<b>2. Storia fotografica di alcune tappe del percorso di Ados e delle sue attività</b>
15	Le sedi Ados
19	Cosa fa Ados per la prevenzione?
23	Cosa fa Ados per le sue donne?
25	Cosa fa Ados per la ricerca?
27	Le donazioni di Ados
28	Ados incontra altre Associazioni
<b>29</b>	<b>3. Le nostre riflessioni</b>



# 1.

## Introduzione



“Per chi si siede ad aspettare il proprio turno, davanti a una porta che prima o poi si aprirà, “referto” è spesso sinonimo di sentenza. Nell’attesa il tempo si dilata, i pensieri si accavallano. Quella parola così difficile da pronunciare “cancro” passa al setaccio la nostra esistenza. Ciò che resta è ciò che realmente conta. E chissà se ci sarà data la possibilità di un futuro per ricominciare da ciò che veramente conta.

Il tumore al seno è, per una donna, non una, ma due malattie. Può portare via la vita e nello stesso tempo tutto ciò che simbolicamente e concretamente racchiude l’essenza della femminilità. Quel seno che magari da adolescenti abbiamo visto crescere con imbarazzo, ma che ci ha dato la consapevolezza della nostra identità... quel seno con cui abbiamo allattato i nostri figli. Quel seno! Prima sorgente di vita e primo indispensabile contatto con la vita. Per questo il tumore al seno è fra le malattie che generano e agitano le paure e le inquietudini più oscure...

È proprio nella sala d’attesa che l’estranea seduta accanto a te diventa una compagna di viaggio. E così le donne chiacchierano, si scambiano esperienze, si raccontano. Dalle chiacchiere è emerso il bisogno di dar voce a un’esperienza, di trasformare ciò che spesso appare come un percorso doloroso e privato in una realtà concreta di solidarietà sociale.

## **Proprio così è nata la nostra Associazione.**

Un'Associazione di donne che si sono incontrate nei corridoi del Servizio di Senologia della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia. Donne insieme ai loro medici, che non considerano "referto" un semplice termine tecnico, ma che sono consapevoli di quante risonanze e conseguenze il cammino terapeutico abbia nella quotidianità delle pazienti.

Rubem Alves, poeta, teologo e psichiatra brasiliano, ha raccontato come la malattia della figlia lo avesse spinto a diventare un narratore di storie.

*Le storie -ha scritto - si formano come una perla dentro l'ostrica. Ostriche felici non fanno perle. Occorre che un granello di sabbia entri nell'ostrica e raggiunga la sua carne molle. Il granello di sabbia rende l'ostrica infelice. Per liberarsi dal granello di sabbia, l'ostrica avvolge pazientemente l'aspro granello di una sostanza liscia, senza punte e rotonda: la perla.*

Ecco un'immagine che prova come dal dolore possa scaturire qualcosa di prezioso.

Nel nostro racconto ci sono storie di dolore che si sono trasformate in una piccola perla di solidarietà e di speranza.

### **Denis Verrini**

*Presidente di Pavia Donna, Ados dal 2007*



## 2.

### Storia fotografica



E dunque eccola la nostra Associazione: **Pavia Donna, Ados**, nata da un progetto delle pazienti e dei loro medici. Abbiamo deciso di chiamarla così e vogliamo che si radichi e si sviluppi nel territorio pavese.

Ci è stata data la possibilità di ricominciare dai valori che sono rimasti nel nostro se-taccio emotivo durante quelle lunghe ore di anticamera e vogliamo esserci e dire alle donne che si ammalano: “non vergognarti, non nasconderti, non sei sola”.



2016 - Inaugurazione nuova sede

## Il nostro cammino compie oggi 10 anni e non ci poniamo limiti e confini.

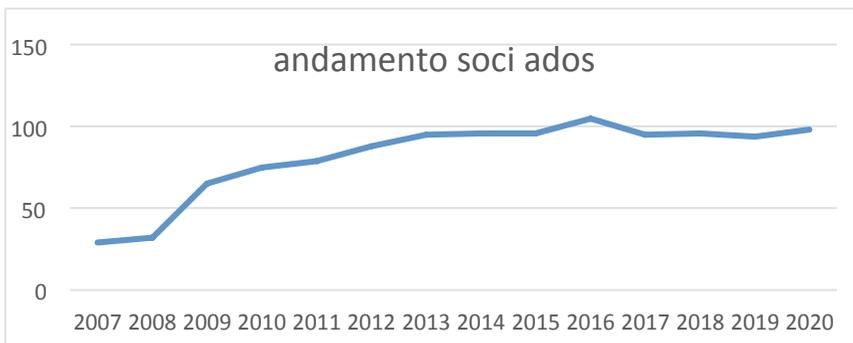
Pavia Donna, Ados inizia l'iter previsto dalla legge: il **15 giugno 2007** abbiamo deliberato l'atto costitutivo e fissato gli scopi dell'Associazione

- offrire sostegno alle donne colpite da malattie tumorali al seno
- offrire indicazioni per il disbrigo delle pratiche per protesi, presidi e attestazioni di invalidità
- costituire una biblioteca con testi a disposizione
- promuovere la cultura della prevenzione per una diagnosi precoce
- elaborare proposte per gli Amministratori Sanitari per migliorare il funzionamento delle strutture oncologiche esistenti
- organizzare seminari, iniziative di informazione e sensibilizzazione
- organizzare momenti ricreativi e d'impegno sociale
- organizzare corsi di formazione per personale volontario di supporto alle attività dell'Associazione
- fornire sostegno alla ricerca scientifica.

Tra le finalità del gruppo vi è quella di contribuire a creare una cultura della vita e del benessere per la persona in cura, per la sua famiglia e per le persone con cui interagisce socialmente. Gli obiettivi fondamentali dell'Associazione sono: il recupero dell'autostima, la consapevolezza di contribuire al proprio processo di guarigione, la valorizzazione delle proprie capacità per superare i momenti più impegnativi delle cure.

All'unanimità la Presidenza Onoraria è stata affidata alla Dottoressa Adele Sgarella, anima e corpo della nostra Associazione. Eravamo 29, oggi circa 100 e insieme lavoriamo nel presente per rendere migliore il nostro futuro!





*Il 2019 il Direttivo Ados ha adeguato lo statuto Ados alla normativa emanata per il terzo settore di cui al D.Lgs 117/2017. Il nuovo statuto che è stato elaborato in base anche con la consulenza del CSV di Pavia, è stato approvato dall'assemblea Soci straordinaria del 29/06/2019 che ha deliberato le modifiche previste dalla legge ma mantenendo gli scopi stabiliti dai soci fondatori nel 2007 : nel rispetto della legge l'associazione è registrata come :*

***Pavia Donna Ados ODV(associazione di volontariato) Associazione Donne Operate al seno***

Inizialmente i soci fondatori hanno scelto come logo di Ados la “Venere del Botticelli”, ma con il passare del tempo il nostro simbolo di riconoscimento, come la nostra comunicazione informatica sono cambiate: è nato il sito, siamo in facebook.



Nel 2015 abbiamo chiesto agli alunni di una classe dell'Istituto  
"Cossa" di rinnovare il nostro logo e la nostra brochure



---

## 2015 - Premiazione studenti vincitori



**Il 6 novembre 2007 siamo diventati ONLUS, con l'iscrizione nel Registro Regionale.**

Il nostro debutto in pubblico e sulla stampa pavese è avvenuto il **2 marzo 2008**: una bellissima giornata, in cui abbiamo allestito un gazebo e offerto primule per la raccolta dei fondi a sostegno delle nostre iniziative.

Da allora la prima domenica di Marzo è diventata la nostra giornata istituzionale di sensibilizzazione e raccolta fondi e da Pavia e Voghera si è estesa a Belgioioso, Casteggio e Vigevano, Varzi, Corteolona, Garlasco, Stradella, Rovescala, Bereguardo e...

***“Un fiore per una nuova primavera”***



2010 - Piazza della Vittoria - Pavia



2011 - Piazza della Vittoria - Pavia



2014 - Fond. Maugeri - Pavia



2013 - Stradella



2010 - Vigevano



2012 - Casteggio



2014 - Pol. San Matteo - Pavia



2010 - Belgioioso



2012 - Piazza della Vittoria - Pavia



2013 - Piazza della Vittoria - Pavia



2013 - Voghera



2015 - Rovescala



2017 - Belgioioso



2015 - Voghera



2015 - DEA - Pol. San Matteo



2015 - Stradella



2017 - Casteggio



2017 - Varzi



2017 - Bereguardo



Le raccolte sono state sospese negli anni 2020 e 2021 causa la Pandemia Covid 19, ma a marzo 2020 allo scoppio della Pandemia che è iniziata proprio in concomitanza della raccolta fondi Ados, si è deciso di trasformare l'iniziativa a favore del reparto infettivi

della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo che ha visto la partecipazione generosa ed affettuosa di diversi benefattori di Pavia e Provincia con una donazione complessiva di € 17.474,48 di cui il 50% si è fatta carico Ados. Al San Matteo Ados ha fatto pervenire beni o prodotti non acquistati in proprio ma semplicemente donati.

+

**Comunicazione e dinamica relazionale tra medico e donna affetta da tumore al seno: “Non solo cattive notizie”**, tenutosi il 6 aprile 2008 presso l’Aula Magna del Collegio Ghislieri di Pavia, è stato il tema del 1° Convegno che ha presentato Ados alla città!



6 aprile 2008 - 1° Convegno Ados  
Aula Magna Collegio Ghislieri - Pavia



Un **“Corso di formazione per il personale volontario”**, realizzato nel **marzo 2009**, e successivi aggiornamenti, ha dato le competenze specifiche di “operatori volontari” alle socie che lo hanno frequentato, consentendo di attuare gli altri due obiettivi del progetto: il call center e lo sportello di ascolto, che sono operativi dal mese di aprile 2010.

Oggi un team di psicoterapeuti affianca, consiglia e aggiorna le socie Ados nel loro percorso di volontariato.



Giornate dedicate al benessere condotte da:  
Prof. Buzzi – Fortunago (2011) Prof. Pontremoli (2015)



Per le volontarie, che settimanalmente incontrano le donne operate e le donne in terapia oncologica, l'aggiornamento psicologico è particolarmente importante...



Progetto: "Volontarie in corsia" incontri di aggiornamento condotti dalla Dott. ssa Dionigi (2010)



Durante il lungo periodo della pandemia la formazione è continuata tramite la piattaforma zoom che le associate e volontarie hanno animato almeno come unico momento di incontro possibile.

## *“Un cuore di coccole”*

Da settembre 2019 alcune volontarie in sede si sono dedicate al confezionamento di cuori e borsette in stoffa, donate alle donne operate: i cuori come oggetto di coccola, le borsette da usare per i drenaggi post operatori. Le stoffe che sono avanzi e ritagli sono stati forniti dalle volontarie o da donatori esterni; sono invece acquistate le imbottiture, le bordature e i filati di cucitura. Le donne operate hanno apprezzato ed apprezzano molto l'omaggio di Ados che nonostante la chiusura delle corsie ospedaliere alle volontarie Ados causa Covid, rimangono in contatto grazie al personale inferistico dei reparti di Senologia.



## **Progetto Parrucca**

Le volontarie Ados in base alle convenzioni in atto con la Fondazione ICS Maugeri, ASST della Provincia di Pavia, si occupano sin da fine 2017 della distribuzione gratuita della Parrucca alle pazienti oncologiche che ne fanno richiesta tramite l'oncologo. Il servizio prima della pandemia veniva svolto settimanalmente con incontro con le pazienti oncologiche per la scelta del modello; a seguito della Pandemia Ados è riuscita a mantenere il servizio grazie alla collaborazione del personale infermieristico



interno dei reparti oncologici. Le parrucche sono fornite gratuitamente dall'Associazione Cancro Primo Aiuto.

## Le sedi Ados

Ricordiamo con affetto la nostra prima sede... e un grazie particolare alla Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico San Matteo che ci ha da subito ospitato... e in questa occasione abbiamo pubblicato i nostri primi quaderni, grazie al lavoro prezioso e alla disponibilità della prima Segretaria Ados: Maria Luisa Casali



2010 - I quaderni di Ados

Grazie al grosso impegno dei volontari Ados, che hanno contribuito economicamente e con tanto lavoro manuale alla ristrutturazione dei locali, dal gennaio 2016 la nostra sede è cambiata, condividiamo con il reparto di Senologia locali nuovi, freschi, colorati, accoglienti, che trasmettono positività e, speriamo, tanto ottimismo!

Orasiamo al 2° Piano della Palazzina Poliambulatorio CUP Centrale della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, di Viale Golgi, 5- Pavia



Volontari e Volontarie al lavoro novembre dicembre gennaio 2015/2016



30 gennaio 2016 - Inaugurazione Sede Ados e Reparto di Senologia

In continuità con i lavori di ristrutturazione Venerdì 28 aprile 2017 ore - vicino alla sede Ados - Festa di inaugurazione di n. 8 pannelli dipinti dalla Classe 4c del Liceo Artistico A. VOLTA di Pavia. Gli studenti, guidati dalla Prof. ssa F. Nardillo hanno liberamente interpretato l'opera di Picasso "Joie de Vivre" nel progetto alternanza scuola lavoro. Il lavoro è stato eseguito con entusiasmo e passione, risultato di un gruppo ben diretto ed affiatato, come gli stessi studenti hanno testimoniato.



Siamo parte integrante della Breast Unit del Policlinico San Matteo, dal 2013 abbiamo contribuito al buon esito della **Certificazione Eusoma**, un riconoscimento Europeo di alta qualità di cura del carcinomamammario.



# Cosa fa Ados per la prevenzione?

A Casteggio, nel 2013, abbiamo tenuto il primo Convegno “Gioca d’anticipo!” e abbiamo presentato al pubblico questo progetto di prevenzione e sensibilizzazione rivolto alle donne.



1° Convegno: Gioca d’anticipo!  
Presidente Ados e Sindaco di Casteggio

Dal 2013 invitiamo le donne della nostra Provincia ad appuntamenti informativi e di sensibilizzazione, tenuti dai nostri Medici: “**Le donne chiedono**” e, con i Senologi, il mese di ottobre, mese della prevenzione, siamo in molti

anni	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
fino a 30	17	34	convegno decennale ados	55	59	non effettuato causa covid	16
da 31 a 45	87	121		49	75		40
da 45 a 69	140	181		43	77		80
oltre 69	26	29		12	10		7
<b>totali</b>	<b>270</b>	<b>365</b>		<b>0</b>	<b>159</b>		<b>221</b>

e piazze per effettuare visite senologiche gratuite.

Siamo orgogliose di questo progetto che, quest’anno, ha permesso a 365 donne di essere visitate gratuitamente da medici specialisti, lo scorso anno 270!

Abbiamo suddiviso per fasce d’età le donne che hanno aderito al nostro progetto negli ultimi due anni per una indagine statistica più analitica:



2013 - Varzi



2013 - Casteggio



2015 - Broni



2016 - Montebello della Battaglia



Camper Senologico



2015 - Belgioioso



2016 - Belgioioso



2015 - Vellezzo Bellini



2013 - Casteggio



2016 - San Martino Siccomario Dott.sse:  
De Martino, Ferrari e D'Addiego

Il problema “salute”, in specifico “carcinoma mammario”, è sentito in prevalenza da adulti, ma i giovani di oggi saranno gli adulti di domani, informarli oggi, dare consapevolezza dei fattori di rischio, significa educarli a migliorare la qualità della loro vita domani.

Dal 2011 Ados, grazie alla disponibilità dei medici specialisti, ha incontrato i giovani degli Istituti Superiori:

“Consapevole? Sì grazie!” è il nostro progetto rivolto ai giovani.



Partendo da un obiettivo di informazione, si mira a generare la consapevolezza dell'importanza del bene salute, l'attenzione a uno stile di vita sano, onde arrivare a una prevenzione futura, se non totale, a largo raggio.

Il progetto, suggerito da Miriam e Francesca, è stato realizzato per la prima volta all'Istituto "Cossa" nel 2011, nel 2013 abbiamo incontrato i ragazzi dell'Istituto "Pollini", nel 2015 e 2016 gli alunni del Liceo "Olivelli" e del Liceo Artistico "Volta" e quest'anno altri ragazzi dell'Istituto "Volta" e "Cossa"



2011 - Dott.ssa Sgarella



2016 - Dott.sse Sgarella e Ferrari



2011 - Dott.ssa Jacobone



Studenti Istituto Cossa



Istituto Cossa



Istituto Pollini

# Cosa fa Ados per le sue donne?

*“Venerdì pomeriggio parlerà con noi”*

Seminari organizzati con alcuni medici del Gruppo Interdisciplinare Neoplasia Mammaria della Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia che si sono messi a disposizione per rispondere ai nostri quesiti e per aggiornamenti.



Dott.ssa Sgarella



Dott.ssa Grasso



Dott.ssa Ferrari



Dott. Di Giulio



Dott.ssa Petrucci



Dott. Corbella



Dott. Scotti Foglieni



Dott.ssa Babilonti



Dott. Caccialanza

Periodiche visite di controllo dermatologico, corsi di ginnastica dolce, giornate dedicate al benessere e al controllo dello stress, viaggi, momenti ricreativi, cene e merende, partecipazione ad eventi sportivi e spettacoli teatrali....



Dott.sse Baggini e Notarangelo



2011 - Ginnastica Dolce



2012 – Gita a Sestri Levante



2016 - Concerto di Natale



2016 - Spettacolo Teatrale



Progetto "Knitta la lana" scalda la vita  
Fond. Maugeri- anno 2013



2010 - Cena di natale

## Cosa fa Ados per la ricerca?

Pavia ha radici antiche che affondano nella tradizione dei saperi umanistici e scientifici. Vogliamo non solo richiamarci a quella tradizione, ma arricchirla sulle basi della solidarietà senza contrapposizioni, schemi precostituiti, divisioni ideologiche. Il sapere e la ricerca sono il nostro futuro, il futuro dei nostri figli. Il sapere e la ricerca sono la garanzia per la salute di noi tutti.

E quindi **dal 2011** abbiamo istituito, in collaborazione con l'Università degli Studi di Pavia, una Borsa di Studio per laureandi o specializzandi che si sono distinti con ricerche o Tesi sul carcinoma mammario.



2011 - Dott.sse Bombellie Pertusati



2012 - Dott.ssa Delfanti



2013 - Dott.ssa Gallo



2014 - Dott.ssa Presazzi e Dott. Romagnoli



2015 - Dott. Candela



2016 - Dott.ssa Vicini

e da subito abbiamo partecipato a Convegni e Congressi, abbiamo dato il nostro contributo economico e fornito le nostre esperienze personali...



2011 - 1° Breast Cancer



2012 - 2° Breast Cancer



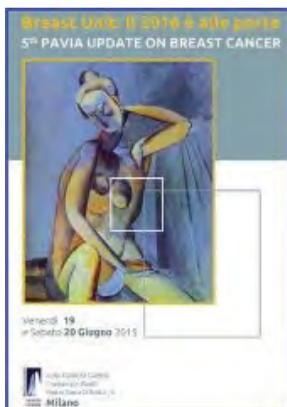
2013 - 3° Breast Cancer



2014 - 4° Breast Cancer



2014 - Firenze Convegno AIS



Save the date ados 14 ottobre 2017

## Le donazioni di Ados

Con i fondi delle raccolte fondi, delle donazioni e del 5 per mille, Ados ha contribuito alla ricerca senologica, alla certificazione Eusoma e ad un master Oncologico di un mese a Chicago. Ha acquistato, donandole alla Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, (per un totale di oltre 100.000 Euro) molte strumentazioni mediche innovative e sperimentali (Eco- grafo, Mammotome, 4 kit Brava per ricostruzione, kit per Analisi Genetica per donne ad alto rischio di tumore della mammella e dell'ovaio, Gold Markers per chirurgia e radioterapia oncologica, un progetto di ricerca per trattamento riabilitativo post mastectomia per n° 30 donne, bisturi elettrico, protesi per radioterapia e inoltre aggiornamento software Breast Unit e di cui Ados è parte attiva nei procedimenti di certificazioni richieste.



2016 - Ecografo



Dott.ssa Arbustini



Radioterapia- nov. 2021



donazione protesi

senologica

## Ados incontra altre Associazioni



2014 - Amiche di Torino



2016 - Corri e cammina in Rosa



2016 - Solidarietà in pista - 100 Torri



2011 - AvonRunning



2014 - Milano incontro con Europa Donna



2015 - Camminata della salute



2012 - "La Breast Unit: mondo scientifico e associazioni a confronto" - FI

### 3.

## Le nostre riflessioni



“Come donna operata al seno, l’esperienza associativa mi ha regalato nuove amiche con cui ho imparato a condividere nuovi percorsi e nuove mete. L’itinerario della malattia accomuna e avvicina. E’ sapere che hai qualcuno che ti ascolta e che ti accoglie. Qualcuno che prima di te ha vissuto le stesse paure, le stesse angosce. Spesso basta anche una semplice chiacchierata per trovare un po’ di serenità e di benessere. Le donne di “Pavia Donna, Ados”, sono questo: con una giusta ambizione si prefiggono di far uscire dalla solitudine e dal privato di vergogna - a cui spesso questa malattia le condanna”. **Denis**

“Ados mi ha insegnato a dire GRAZIE! Uno dei regali migliori del “far volontariato” è che ci permette di renderci conto di quanta fortuna abbiamo oggi rispetto a chi soffre anche psicologicamente. Ci insegna a dire GRAZIE. Ci offre la possibilità di cambiare prospettiva. Ci aiuta a capire, a mettere in ordine ed in scala le cose che contano davvero nella vita, anche in quella di tutti i giorni. Ci aiuta a essere autentici e generosi. Grazie Ados”. **Marilena**

“La malattia non può essere un freno alla vita! E questa verità è stata per me l’effetto più trascinate e ho capito che lo è anche per tutte le donne che ho visto...”. **pensiero di Francesca**

“...un inedito, quanto efficacissimo supporto psicologico, mi è stato dato dalle donne operate al seno dell’Associazione Ados, fondata dalla stessa Dottoressa Adele Sgarella, particolare che conferisce un valore aggiunto a quello che ritengo sia diventato un centro di eccellenza per i tumori al seno”. **Ginevra**

“Penso che tutto quello che ci accade nella vita sia un “Dono di Dio” e tutto serve nella crescita di una persona... La mia malattia mi ha cambiato la vita: ho conosciuto dei medici meravigliosi, persone speciali che fanno del loro lavoro una vera e propria missione e vocazione e le volontarie dell’Associazione Ados... delle amiche veramente importanti con un unico e comune scopo: AMARE, AIUTARE e CONDIVIDERE...”

Mi sono subito chiesta che cosa potevo fare... quale risvolto "positivo" poteva avere la mia malattia... Anch'io dovevo far parte di questa bella realtà, anch'io potevo dare il mio contributo e così è nato nel 2010 il sito internet dell'Associazione. Per me è un "onore" ed una "grande gioia" poter comunicare al Web tutte le informazioni delle manifestazioni e delle giornate di prevenzione che, non dimentichiamo, hanno salvato la vita a diverse donne pavesi. Grazie Ados! Una delle più belle frasi di Madre Teresa di Calcutta recita:

*"Una vita non vissuta per gli altri non è una vita". Silvia*

"nel pieno delle difficoltà risiede l'occasione favorevole" diceva Einstein, la mia occasione favorevole è stato lo scoprire in me, proprio in un momento di grande difficoltà, una rinnovata risorsa vitale che mi ha spinto ad abbracciare Ados e le sue donne forti e generose! E ho capito che aiutare e far star meglio gli altri è aiutare e far star meglio me stessa...". **Gabriella**

"Il dono più prezioso che mi ha elargito Ados, è stato ritrovare il sorriso e una sferzata di energia positiva che mi auguro di aver trasmesso a tutte le donne incontrate in un momento di difficoltà durante il loro percorso. Il cammino è ancora lungo, ma noi non ci arrenderemo, perché insieme siamo diventate più forti e consapevoli...". **Leonarda**

"Per me Ados significa condividere un percorso di vita con delle donne con le quali basta uno sguardo per capirsi. Donne incredibili e infaticabili per come si dedicano agli altri, fonte di ispirazione per superare i momenti difficili che, inevitabilmente, capitano nel proprio percorso...". **Tania**

Per chi vuole ascoltare, voglio narrare questa storia molto speciale:

viveva una donna felice e gioiosa

con una chioma bella e vaporosa

quella sua chioma la rendeva orgogliosa

viveva felice con allegria

poi un giorno... una tempesta arrivò e tutta quella gioia si oscurò.

Un'amica viaggiante giunse da quelle parti

Passando di lì COMPRESSE IL DOLORE,

si fermò e chiese alla donna: "Hei amica, perché quell'umore?"

"Avevo una chioma davvero graziosa, vivevo felice, ero molto orgogliosa.

Mi hanno detto che ero malata, per non soffrire mi sono rasata...

e poi tutto ad un tratto da sola mi sono trovata.

Quello che fa più male è averla sensazione di fare agli amici solo compassione... sai per cosa?

MI SENTO RIDICOLA CON QUESTA PELATA ROSA."

"ROSA? ROSA? Cos'ha che non va il rosa?"

Sei tu che hai qualcosa col rosa!

Cosa importa di che colore sei fatto tu, se giallo, scarlatto o anche blu...

Un giorno sei allegro, un giorno abbattuto,  
ma guarda dalla vita cos'hai avuto.  
Tu hai talenti a non finire  
E se ci metti anche un sorriso... sei pronto a ripartire  
Alzalo sguardo e ci troverai... tranquilla... noi non ti lasceremo mai  
Ma adesso sorridi di più!!!"  
E fu così che la nostra donna  
si abituò al suo strano destino...  
dall'incontro importante capì la lezione  
E' FACILE SCONFIGGERE LA DELUSIONE  
Tra alti e bassi io vi dico...  
E' STATO STUPENDO TROVARE ADOS PER AMICO **Maria**

