

ATTIVITÀ MOTORIE

Proseguono le nostre attività motorie con il seguente calendario:

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	9,45 - 10,30
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	9 Gennaio - 8 Aprile 2012	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- dal 17 gennaio 2012 al 24 aprile 2012 - martedì e giovedì dalle ore 14,50 alle ore 15,50
per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Claudia al cell. 3381214561**

CORSO DI CANOA:

per informazioni ed iscrizioni
rivolgersi a **Claudia al cell. 3381214561** e a **Marcella al cell. 3386811976**

TESSERAMENTO A.N.D.O.S. PER L'ANNO 2012

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2012, può essere fatto:

- recandosi nelle sedi Andos di Verona, Colognola ai C.-Caldiero e Villafranca di Verona negli orari prestabiliti
- recandosi presso qualsiasi Agenzia della Banca Popolare di Verona con l'allegato bonifico bancario (senza nessun costo da parte della banca) dove trovate già stampati i seguenti dati:

A.N.D.O.S. ONLUS Comitato di Verona presso **BANCA POPOLARE** di VERONA - P.ZZA NOGARA
CODICE IBAN IT97H0518811701000000164390
La quota del tesseramento è di € 20,00 (venti/00)

**Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte,
che il rinnovo deve essere fatto dopo il 1° gennaio 2012**

IMPORTANTE

A seguito delle telefonate che continuamente riceviamo dalle nostre socie (e non), sentiamo la necessità di ribadire che l'Andos non chiede denaro telefonando a casa.

L'A.N.D.O.S. SI AUTOGESTISCE CON:

- I proventi del tesseramento
- Offerte liberali di privati
- Libere offerte raccolte durante manifestazioni autorizzate
- Contributi da enti pubblici

L'A.N.D.O.S. NON CHIEDE SOLDI PER TELEFONO

ORARI DELLA SEGRETERIA
VERONA tel. 045 800 93 34 - dal lunedì al venerdì dalle 09:30 alle 12:00 - dalle 15:30 alle 17:30
COLOGNOLA/CALDIERO tel. 045 6152120
martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00
VILLAFRANCA DI VERONA tel. +3939193757
sabato dalle 15:30 alle 17:30
Sono attivi 24 ore su 24 i cellulari di:
Annamaria 348 3227312 e Jolanda 348 8857048

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 lunedì di ogni mese dalle ore 16:00.
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 Iolanda al numero 340-4650426.

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. ONLUS 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: Maria Rosa Vicentini, Maria Grazia D'Aprile
Redazione: Sede dell'A.N.D.O.S. ONLUS comitato di Verona - Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona - tel. 045 800 93 34 - fax 045 804 16 60
e-mail: andosverona@tiscali.it
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.

Il Giornale dell'Andos viene realizzato anche grazie al contributo della

**BANCA POPOLARE
DI VERONA**
PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO



Buon Natale e Felice 2012

Carissime amiche,
Buon Natale e Felice Anno Nuovo da parte mia e di tutto il Direttivo.
L'augurio, che nasce dal profondo del cuore, è che la pace, la serenità ed il calore del Natale non siano solo di questo giorno ma di un'intera esistenza.
Un augurio particolare va a tutte quelle amiche che in questo momento stanno vivendo un momento di difficoltà e di scarsa fiducia nel futuro; proprio a loro voglio dire: "non lasciate che il dolore di una stagione cancelli la speranza per le stagioni future; non mollate e non giudicate la vita solo per questa stagione difficile". Ce la potete fare e, se volete, noi saremo con voi, per darvi una mano, per testimoniare che dal tunnel si può uscire e ritornare a vedere la luce del sole. Il vero messaggio del Natale è che noi tutte non siamo sole. Il Natale è tenerezza per il passato, coraggio per il presente, speranza per il futuro.
A Natale è anche l'occasione per dire un grazie a chi sempre ci aiuta e sostiene: ai medici, alle istituzioni, a tutte le volontarie che con generosità e spirito di servizio, dedicano il loro tempo alla nostra associazione in aiuto ad altre donne; solo se ci saremo e staremo tutte insieme daremo speranza e certezza in un domani migliore.
Il Natale è la festa dell'amore, della pace, della serenità; proprio per questo il mio augurio è che nelle vostre famiglie possa essere sempre Natale.

L'occasione per scambiarsi gli auguri sarà anche quest'anno, come da tradizione, durante la cena con sorprese varie.

MERCOLEDÌ 14 DICEMBRE 2011 - ORE 20,00
Presso il
RISTORANTE SERENITÀ - VALEGGIO SUL MINCIO
LOCALITÀ VENTURELLI, 46
il costo è di 29,00 euro

Abbiamo organizzato un servizio di trasporto GRATUITO con pullman, per chi lo desidera, da confermare al momento della prenotazione della cena.
Un pullman partirà alle ore 19,00 da Verona P.zza Brà (Granguardia), proseguirà per piazzale ospedale Borgo Roma (ore 19,15) per poi arrivare al ristorante per le ore 20,00 circa.
Un secondo pullman partirà da Caldiero, piazzale Baretta, sempre alle ore 19,00.

PRENOTARE ENTRO E NON OLTRE IL 7 DICEMBRE A:
Annamaria: tel. 348-3227312 - Iolanda 348-8857048

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE

La presidente
Annamaria Nalini



PROGETTO BELLESSERE

La donna operata al seno ed il percorso a ostacoli per ritornare a vivere.

Coraggio, ottimismo, capacità reattiva, fiducia in se stesse, sono essenziali per ritrovare il giusto rapporto con sé stesse e gli altri, dopo un'esperienza traumatica, in cui si deve dare molto della propria sfera personale.

E poi la fase della riabilitazione come motore di una ripresa che dovrà essere fisica e psicologica per un ritorno al futuro in un viaggio in cui molte figure – medici, fisiatristi, psicologi, ma anche operatori di bellezza – possono concorrere a far ritrovare la strada maestra della vita.

Bisogna tornare ad essere belle dentro e fuori, sì anche nell'aspetto esteriore. Se lo specchio ci rimanda una bella immagine stiamo meglio. Dobbiamo volerci bene. C'è da sconfiggere il tumore, ritrovare l'armonia del nostro corpo, elaborare quello che si sta vivendo e vincere la solitudine che si può avvertire anche in una cerchia familiare stupenda o in mezzo a tante persone. La condivisione dei problemi, delle speranze, delle stesse esigenze, anche con le amiche che puoi trovare nell'associazione, diventa un sostegno straordinario.

Ecco perché, abbiamo voluto creare il Progetto “BELLESSERE”,

CORSO DI TRUCCO – Gratuito per le donne “in” e “post” chemioterapia

Rossetto, un po' di cipria e mascara possono rendere attraenti, modificare il volto e anche l'umore. Ci fanno sentire più sicure di noi e più attraenti: in una parola, più belle. E a sentirci belle non dobbiamo rinunciare proprio mai, neanche durante la chemioterapia.

Che la chemio possa dare effetti collaterali spiacevoli anche dal punto di vista estetico lo sappiamo tutte, ma con qualche astuzia femminile, e soprattutto con una forte dose di determinazione e ottimismo, possiamo, da un lato, “nascondere” gli effetti, dall'altro, invece, evidenziare un nuovo tipo di bellezza, più consapevole e forte.

I cosiddetti prodotti da camouflage sono cosmetici simili in tutto e per tutto ai prodotti che siamo abituate a usare, ma dotati di caratteristiche specifiche per essere tollerati anche dalle pelli più sensibili o irritate. Sono ipoallergenici, waterproof (impermeabilizzanti), contengono un filtro solare UVA e vanno usati esattamente come gli altri.

Ad ogni signora verrà offerto un massaggio al viso ed un cofanetto da utilizzare per il corso.

PARRUCCA – Contributo Andos per l'acquisto

La caduta parziale o totale dei capelli è uno degli effetti collaterali più noti della chemioterapia. Non tutti i farmaci causano alopecia e in ogni caso la perdita dei capelli è temporanea. L'Andos intende proporre un servizio completo a questo riguardo contribuendo alla spesa della socia.

Intanto vi suggeriamo qualche consiglio pratico:

- Accorcia i capelli prima di sottoporsi al trattamento;
- Compra prima la parrucca;
- Non usare shampoo aggressivo;
- Spazzola i capelli con delicatezza;
- Asciuga i capelli con una temperatura moderata del phon, il calore eccessivo potrebbe rendendoli ancora più fragili.
- Evita di legare i capelli (treccie o code), la tensione dell'elastico potrebbe spezzarli;
- Segui una dieta bilanciata, evita alcolici e nei limiti del possibile, situazioni di stress.
- Evita trattamenti aggressivi (permanente) e usare tinte.
- Se il cuoio capelluto dà prurito puoi usare un idratante delicato non profumato oppure oli naturali;
- Usa solo federe di fibre naturali –cotone o lino– fibre sintetiche possono irritare il cuoio capelluto;
- Se non usi copricapo o parrucca, proteggi sempre la testa con una crema ad alto fattore protettivo ogni volta che esci.

L'ABBIGLIAMENTO: consigli utili

La ferita ancora fresca, la cicatrice e le eventuali cure postoperatorie possono rendere la pelle particolarmente sensibile e irritabile. È importante, quindi, che gli abiti non siano troppo stretti e che la stoffa sia morbida, almeno fino a completa cicatrizzazione. Comodità, comunque, non vuole dire mai sciattezza: seleziona con cura gli abiti che pensi ti stiano meglio e con cui ti senti più a tuo agio.

Durante la radioterapia, la pelle dell'area trattata tenderà ad arrossarsi e a diventare particolarmente secca. Per limitare il più possibile i fastidi occorre seguire alcuni semplici accorgimenti:

- cerca di esporla il più possibile all'aria;
- indossa abiti morbidi e di cotone, per evitare sfregamenti che potrebbero causare irritazioni;
- usa biancheria intima e reggiseno di cotone, senza cuciture. Le spilline del reggiseno non devono essere troppo tese.

ATTIVITA' SPORTIVA – Servizio gratuito per tutte le donne operate al seno

L'attività fisica è un ottimo alleato della salute, lo sappiamo tutte. Dopo l'intervento chirurgico lo è ancora di più. Recenti studi hanno dimostrato, infatti, che fare esercizio fisico è una delle più efficaci armi di prevenzione delle recidive, in particolare dopo la menopausa. Quindi, se sei una sportiva, dopo essere stata operata potrai tornare, gradualmente, alle tue abitudini.

Se invece non lo sei, niente paura. Non devi iniziare a fare le maratone e neanche ore e ore di allenamento in palestra. Ognuna di noi sa quello che può chiedere al suo fisico, senza esagerare. Molto spesso, per sentirsi bene, bastano piccoli accorgimenti di vita quotidiana: scendere dall'autobus una fermata prima, farsi una bella passeggiata con le amiche, magari rinunciare all'ascensore e fare le scale a piedi. In ogni caso, un po' di movimento sarà un vero e proprio toccasana, di cui beneficerà non solo il fisico, ma anche l'umore.

Occorre premettere che nel periodo immediatamente successivo all'operazione potrai sentirti stanca, spossata

e molto debole. È perfettamente normale: l'intervento, le cure, ma anche il “trauma” emotivo che hai subito possono aver richiesto un bel po' di energie. Cerca, quindi, di ricominciare a fare attività fisica poco a poco, in maniera graduale, senza pretendere troppo da te. Qui di seguito, alcune proposte di attività fisiche utili a rimetterti in forma e che hanno un valore di prevenzione secondaria:

- Camminata a passo sostenuto. Puoi dedicarti alle passeggiate fin da subito, non appena te la senti. 20-30 minuti di camminata, tutti i giorni, hanno effetti benefici sulla circolazione, sul tono muscolare, sulla respirazione, sull'appetito e anche sull'umore.
- Acqua gym e canoa. Puoi ricominciare ad andare in piscina non appena la ferita dell'operazione si è rimarginata. Gli sport acquatici sono particolarmente adatti per la riabilitazione. Inoltre, la ginnastica in acqua è indicata anche per la prevenzione del linfedema.
- Palestra. Iscriverti a un corso, magari con una tua amica, è utile ma può essere anche molto divertente. Troverai la disciplina che fa per te, i corsi più adatti che il tuo medico saprà indicarti. Puoi ricominciare a praticare, gradualmente, qualsiasi sport ti appassioni, cercando di avere pazienza e di non chiedere troppo al tuo fisico. Attenzione però a tutte quelle attività che possono causare problemi o ferite al braccio interessato. Prima di intraprendere uno sport, chiedi comunque consiglio al tuo fisiatra. Rivolgiti al nostro Comitato A.N.D.O.S., ti potrà illustrare le attività sportive che vengono regolarmente programmate.

L'ASPETTO PSICOLOGICO

Quando la vita ci impone delle situazioni difficili, è importante trovare in noi stesse le risorse necessarie per far fronte a queste situazioni, superarle ed elaborarle. A volte abbiamo bisogno di un supporto per recuperare anche il nostro benessere psico-fisico.

A questo scopo proponiamo, delle tecniche di Training Autogeno di base settore non clinico (M.Rosa Vicentini), di rilassamento muscolare e visualizzazione (Stefania Minuzzo) e tecniche di benessere psicologico (dr. Giuseppe Deledda).

Tutte queste proposte saranno presentate, nel dettaglio, in una serata che si terrà presso la sala convegni

HOTEL HOLIDAY INN (USCITA SUPERSTRADA SAN MARTINO B.A.)

MERCOLEDI' – 18 GENNAIO 2012 ORE 20,30

Questa serata permetterà di:

1. conoscere le singole proposte nel dettaglio
2. sapere il numero di persone che intendono partecipare ad ogni singola attività per una corretta programmazione
3. valutare il periodo di inizio di questo progetto (noi auspichiamo nei primi mesi del 2012)

IL PROGETTO “BELLESSERE” E' RISERVATO ALLE SOCIE A.N.D.O.S.

Per informazioni telefonare in sede il venerdì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30

OTTOBRE IN ROSA

IL MESE DEDICATO ALL'INFORMAZIONE SULLA DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE AL SENO

Vi proponiamo le immagini più significative degli eventi organizzati in occasione dell'“Ottobre in rosa”: l'illuminazione del Castello di Villafranca, dell'Arena di Verona e della facciata del Municipio di San Bonifacio.

Il nostro grazie più sentito a chi ci affianca e sostiene nelle nostre attività: le varie Autorità Comunali che ci hanno sostenuto nell'organizzazione di queste manifestazioni; l'AGSM per il prezioso lavoro di illuminazione in rosa; i medici della nostra Commissione Scientifica per la loro puntuale supporto; le volontarie dell'associazione per la presenza nelle piazze.



VUOI PERDERE PESO?

L'aumento del peso può essere un evento comune a molte persone in vari momenti della loro vita e ciò può verificarsi in concomitanza con esperienze difficili, dolorose o fonte di stress. Nelle donne operate al seno, l'aumento di peso è un evento frequente, che colpisce il 50-96% delle pazienti: è quindi molto importante porre attenzione a tali cambiamenti di peso, anche allo scopo di prevenire patologie associate.

Per andare incontro a tale problematica alcune Unità Operative dell'Azienda Sanitaria stanno organizzando dei gruppi mirati alla promozione di stili di vita salutari. Nei gruppi, condotti da un'equipe multidisciplinare (oncologo, dietista, dietologo, psicologo), verranno fornite informazioni di tipo nutrizionale, consigli su come raggiungere più efficacemente gli obiettivi e su come mantenere il peso perso, consigli su come mantenere attivo il proprio metabolismo attraverso una sana attività fisica, e verranno affrontate le eventuali problematiche emotive concomitanti (ad esempio con consigli su come affrontare lo stress).

I gruppi sono rivolti, quindi, a tutte le donne operate al seno che desiderino perdere qualche chilo seguendo un intervento che abbia come obiettivo principale la salute psicofisica nel suo complesso e che miri al raggiungimento di obiettivi fattibili e mantenibili nel tempo.

Alle partecipanti viene richiesto un impegno moderato di un'ora e mezza ogni due settimane: per poter ottenere dei risultati è fortemente consigliata la partecipazione agli incontri, in quanto il programma è articolato in differenti passi, ognuno dei quali permette di arrivare all'obiettivo finale.

Per chi fosse interessata a tale iniziativa si prega di **contattare l'ANDOS al numero 3481766322**