

anno 13, numero 3
Dicembre 2013

Spedizione in Abb. Postale 70% DCI - VR

IL FOGLIO DELL'ANDOS

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Carissime Amiche,

il Natale è ormai alle porte. Un altro anno è passato lasciando in ciascuna di noi un carico di nuove esperienze ed emozioni. Abbiamo imparato, giorno dopo giorno, che le cose più importanti della vita non sono quelle che si vedono con gli occhi, ma quelle che si sentono con il cuore. L'augurio è che viviate serenamente questa splendida festa che sa riaccendere in ciascuno di noi il desiderio di condividere e donare così come deve essere lo spirito del volontario che spinge a lavorare assieme e regalare del nostro tempo agli altri. Vivete appieno lo spirito di questa festa, che sa rendere più solidi gli affetti e le amicizie e ci prepara al nuovo anno con rinnovate speranze.

Natale ci dà anche l'occasione per dire un grazie di cuore a chi da sempre ci aiuta e sostiene: alla nostra Commissione Scientifica, 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.

L'augurio mio e di tutto il Direttivo è che possiate trascorrere questo Natale all'insegna di tanto amore con le persone che avete nel cuore.

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



MARTEDI' 10 DICEMBRE 2013 – ORE 20,00

presso il

RISTORANTE "BACCO D'ORO" – MEZZANE DI SOTTO

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.

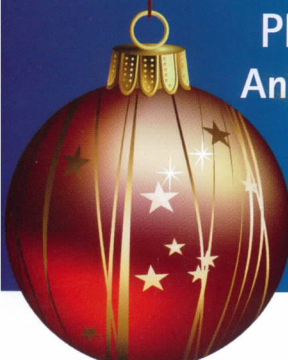
Un pullman partirà alle ore 19,00 da Verona via Pallone (fermata bus turistici), proseguirà per piazzale ospedale Borgo Roma (ore 19,15) per poi arrivare al ristorante per le ore 19,50 circa.

Un secondo pullman partirà da San Bonifacio p.zza Municipio (ore 19,15) proseguirà per Caldiero piazzale Bareta (ore 19,30) per poi arrivare al ristorante per le ore 19,50 circa

**PRENOTARE ENTRO E NON OLTRE IL 6 DICEMBRE A:
Annamaria: tel. 348-3227312 – Iolanda: tel. 348-8857048**

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE

*La presidente
Annamaria Nalini*



TESSERAMENTO PER L'ANNO 2014

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2014, può essere fatto:

- recandosi nelle sedi Andos di Verona, Colognola ai C.-Caldiero e Villafranca 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 IT 80 E 0503411750000000164390**

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 2014**

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. 393 8944070
martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00
VILLAFRANCA DI VERONA tel. +3939193757
sabato dalle 15:30 alle 17:30

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 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.

Essendo la segreteria un servizio di volontariato soprattutto nel periodo estivo non possiamo garantire la presenza costante delle nostre segretarie. Si prega pertanto prima di venire in segreteria di telefonare per verificarne la presenza.

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 pubblicitario)

Comitato di Redazione: Maria Rosa Vicentini, Marica Brentonego, 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.

ATTIVITÀ MOTORIE 2014

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 iscritte, con precedenza alle donne operate al seno, sino ad esaurimento dei posti.

Chi intende partecipare deve dare la propria adesione alle referenti o in segreteria a Verona **entro e non oltre il 20 dicembre 2013**.

Le partecipanti dovranno obbligatoriamente portare il certificato medico alla prima lezione.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	13 Gennaio 2014 - 28 Aprile 2014	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	13 Gennaio 2014 - 28 Aprile 2014	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	13 Gennaio 2014 - 30 Aprile 2014	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3938897743	13 Gennaio 2014 - 13 Aprile 2014	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,30 - 11,15 17,30 - 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 16 Gennaio al 24 Aprile 2014 - martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00.

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

NORDIC WALKING:

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla **sede di Verona tel. 045-8009334**

BIODANZA:

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a **Maria Rosa cell. 3481766322**

"COME MANTENERE IL PESO FORMA" (un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo)

Il corso si svolge in sede a Verona e viene sviluppato in 8 incontri con scadenza quindicinale.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi alla **sede di Verona tel. 045-8009334**

Continuano i corsi di auto aiuto psicologico tenuti dal dr. G. Deledda.
Per informazioni ed iscrizioni
rivolgersi a **Maria Rosa al Cell. 348 1766322.**

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



**BANCA POPOLARE
DI VERONA**

PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO

CATTOLICA

SOCIETÀ' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896