



# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## LA NOSTRA GITA



### PROGRAMMA:

#### **PARTENZA:**

Ore 06.30 da Caldiero (piazzale Baretta) e ore 6,45 da Borgo Roma (piazzale Ospedale) in pullman G.T via autostrada direzione Bologna – Prato con arrivo in mattinata a Pistoia.

Intera mattinata dedicata alla visita della città: la Chiesa di Sant'Andrea con il bellissimo pulpito di Giovanni Pisano, la Chiesa di San Giovanni Fuorcivitas di epoca longobarda, Piazza della Sala nel cui centro spicca il Pozzo del Leoncino, Piazza del Duomo suggestiva per gli edifici del potere religioso e civile, la Cattedrale di San Zeno, il Battistero di San Giovanni in Corte.

Verso mezzogiorno pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, visita libera della città di Pistoia.

Tardo pomeriggio viaggio di ritorno con arrivo in serata ai luoghi di partenza.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 60,00 (da pagarsi in pullman)**

#### **COMPRENDE:**

- Viaggio in pullman GT
- Visita guidata della città di Pistoia
- Pranzo in ristorante

**PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:  
ANNAMARIA NALINI cell. 348 3227312**

**Entro il 30 agosto 2018**

## OTTOBRE IN ROSA 2018

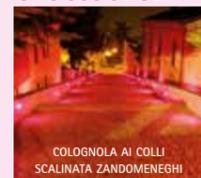
Come ogni anno, il prossimo mese di ottobre sarà dedicato alla prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno. Saremo impegnate, assieme alla nostra Commissione Scientifica, a diffondere fra la popolazione l'importanza della diagnosi precoce spiegando cosa possiamo fare per poter ammalarci di meno anche attraverso stili di vita corretti e per far conoscere le attività della nostra associazione.

Qui di seguito anticipiamo le date (di massima) delle manifestazioni già in programma.

Vi consigliamo di verificare, periodicamente, sul sito [www.andosverona.com](http://www.andosverona.com) gli aggiornamenti sulle singole manifestazioni, oppure telefonando alle nostre sedi di Verona (045-8009334), Caldiero-Colognola (393-8944070) e Villafranca di Verona (393-9193757) negli orari di segreteria.

### PROGRAMMA DEL MESE

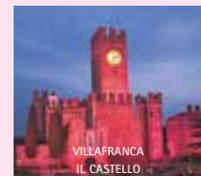
6 ottobre:



**COLOGNOLA AI COLLI (la Scalinata in rosa)**

- ore 18,00 Santa Messa, a seguire illuminazione in rosa della scalinata Zandomenighi e risotto per tutti i presenti  
A SEGUIRE SERATA TEATRALE  
durante la serata verranno raccolte le adesione per esami senologici

13 e 14 ottobre: **VILLAFRANCA DI VERONA (Il Castello in rosa)**



- sabato 13 - ore 18,00 Santa Messa in Duomo e, a seguire, illuminazione in rosa del Castello  
- domenica 14 - dalle ore 9,00 alle ore 17,30  
Presenza delle volontarie in piazza Castello  
durante la giornata verranno raccolte le adesione per esami senologici

10 ottobre:



**SAN GIOVANNI LUPATOTO (la Torre dell'Acquedotto)**

- ore 20,15 illuminazione in rosa della Torre dell'acquedotto e a seguire, presso sala civica, conferenza "Le nuove frontiere della chirurgia senologica e della ricostruzione mammaria"  
durante la giornata verranno raccolte le adesione per esami senologici

17 ottobre:

**RALDON**

- ore 20,30 Conferenza "Osteoporosi e Alimentazione" presso il Centro Comunitario di Raldon in Via San Giovanni Bosco  
durante la serata verranno raccolte le adesione per esami senologici

20 - 21 ottobre: **VERONA (l'Arena in rosa)**



- sabato 20 ore 17,15 Concerto gruppo CHORUS sulla scalinata di Palazzo Barbieri a seguire intervento delle autorità e illuminazione in rosa dell'Arena  
- domenica 21 dalle ore 9,00 alle ore 17,30 presenza in piazza Bra delle volontarie  
durante la giornata verranno raccolte le adesione per esami senologici

## OTTOBRE IN ROSA 2018

27 ottobre: **CALDIERO**

- dalle ore 8,30 alle ore 12,30 Gazebo con le volontarie Andos in P.zza Marcolungo durante la giornata verranno raccolte le adesione per esami senologici

28 ottobre: **OPPEANO**

- domenica ore 10,30 Santa Messa a seguire, sul sagrato della chiesa, le volontarie Andos distribuiranno materiale informativo e verranno raccolte le adesioni per esami senologici

6-12-30 ottobre: **MOZZECANE (programma da confermare)**

6 - camminata rosa

12 - ore 20,30 conferenza presso Sala Civica: "Donna, Moglie, Mamma: il supporto psicologico dopo la diagnosi di tumore al seno" durante la serata verranno raccolte le adesione per esami senologici

30 - ore 20,30 conferenza presso Sala Civica: Serata conclusiva durante la serata verranno raccolte le adesione per esami senologici

Come donne, dobbiamo sentirci tutte coinvolte ed impegnate a sostenere, anche attraverso la nostra presenza, la campagna di informazione e le iniziative dell'ottobre rosa.

## ATTIVITA' MOTORIE 2018

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 intendesse partecipare deve dare la propria adesione alle referenti entro il 3 settembre 2018

LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO GIA' ALLA PRIMA LEZIONE, E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA PAGANDO (solo le socie non operate) L'ISCRIZIONE PER IL 2018 DIRETTAMENTE ALLO SPORTELLLO 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.

Vi ringraziamo di cuore per avere queste attenzioni che ci permetteranno di far usufruire delle varie attività al maggior numero possibile di persone e di evitare 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	18.09.2018 - 20.12.2018	Martedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	17.09.2018 - 20.12.2018	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,30 alle 11,15
SAN FELICE - Illasi	17.09.2018 - 20.12.2018	Lunedì e Giovedì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	17.09.2018 - 19.12.2018	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 - Martedì e Venerdì per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a Annalisa cell 3402573872 (ore serali 19/21)

## NUOVO REGOLAMENTO EUROPEO RGPD 679/2016 per la PROTEZIONE dei DATI PERSONALI

A partire dallo scorso 25 maggio 2018 è entrato in vigore il nuovo Regolamento Europeo n.679/2016 sulla protezione dei dati personali, in forza del quale è necessario modificare ed integrare il consenso dell'Informativa da Voi rilasciata al momento della Vostra iscrizione all'Andos.

A fronte di ciò, ci stiamo attivando per predisporre e richiederVi nuovamente il consenso al trattamento, conservazione e divulgazione dei Vostri dati personali, ciò al fine di garantirVi maggior sicurezza.

Visto il cambiare delle esigenze, il mondo sempre più tecnologico dove tutto corre sul web e siamo sommersi di pubblicità, offerte e promozioni, con questo nuovo Regolamento Europeo, l'Autorità vuole accertare che i Vostri dati e immagini siano protetti e non vengano utilizzati in modo da arrecarVi un danno.

Con questo articolo, cerchiamo solo di darVi le informazioni base su come ci stiamo attrezzando per dare maggior sicurezza ai Vostri dati e per comunicarVi il perché li raccogliamo e cosa ne facciamo.

In particolare Vi chiederemo i seguenti dati:

- nome, cognome
- luogo e data di nascita
- recapiti (quali indirizzo e-mail, indirizzo di residenza, numeri di telefono fisso e/o mobile)
- codice fiscale

Raccoglieremo e utilizzeremo queste informazioni per i seguenti scopi:

- informarti sui nostri eventi, sugli sviluppi scientifici, sulle nostre attività
- ricevere e contabilizzare le Vostre iscrizioni e donazioni
- prenotare esami clinici su espressa richiesta
- informarti delle collaborazioni con i nostri partner
- l'archiviazione e la protezione dei dati
- il servizio di assistenza

I Vostri dati saranno raccolti e conservati per il tempo necessario al fine di svolgere l'attività da Voi richiesta, e comunque non oltre al termine di legge, salvo Vostra esplicita revoca che è Vostra facoltà esercitare in qualsiasi momento a mezzo raccomandata a.r. presso la sede di Verona - Via Santa Chiara n.14 e/o a mezzo mail al nuovo indirizzo [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto:andoscomitatoverona@gmail.com).

Evidenziamo sin d'ora che i Vostri dati potrebbero essere comunicati e/o trattati da terzi, in particolare in queste occasioni:

- ✓ dalle segretarie attive presso le sedi Andos per mettersi in contatto con Voi
- ✓ all'assicurazione per quanto riguarda le segretarie attive presso le sedi Andos
- ✓ a chi si occupa dell'invio del giornalino a mezzo posta ordinaria
- ✓ dalle segretarie attive per la prenotazione degli esami, su Vostra indicazione
- ✓ dalle segretarie attive per l'iscrizione a corsi per le nostre attività motorie
- ✓ ai nostri medici e/o collaboratori psicologa, dr. Trenchi per le pratiche INPS

Con la speranza di averVi dato maggiori chiarimenti su questo ulteriore cambiamento che ci ha imposto la legge, al quale stiamo adeguando, ne approfittiamo anche per comunicarVi che a breve riceverete una nuova informativa che Vi preghiamo di non ignorare e sottovalutare.

## RICOMINCIO DA ME: IL GRUPPO DI AUTO-AIUTO

Il gruppo di auto-aiuto di ANDOS Verona è nato per sostenere il cammino delle donne che stanno intraprendendo il percorso di cura per il tumore del seno.

Questo cammino è di frequente fonte di fatica fisica e psicologica, crisi e smarrimento. Molto spesso si sperimenta questo disagio pensando di essere le sole ad avere determinate difficoltà o a vivere certi sentimenti. Riconoscere, invece, l'universalità di tali sensazioni, oltre ad alleviare la solitudine e l'isolamento, può accrescere la speranza e la fiducia nel futuro. La condivisione del proprio malessere e la comprensione di quello altrui facilitano il ritrovamento del proprio benessere, il cambiamento e la crescita.

Il gruppo di auto-aiuto è costituito al massimo da otto donne, in genere di età diversa e in diverse fasi del percorso terapeutico. Sono previsti per ciascun gruppo un numero definito di incontri a cadenza quindicinale, con un'unica regola fondamentale: il rispetto della privacy. Durante ogni incontro le donne sono invitate al confronto su un tema specifico: le paure, i cambiamenti nelle relazioni familiari e affettive, i progetti per il futuro.

Le partecipanti hanno la possibilità di scambiarsi informazioni e consigli, apprendere nuovi modi di fronteggiare le difficoltà e darsi supporto l'una con l'altra.

In conclusione, il gruppo d'incontro di ANDOS Verona vuole essere uno spazio che permetta alle donne con tumore del seno di aggregarsi, essere sostenute, condividere le proprie emozioni e trovare le risorse per un nuovo equilibrio esistenziale durante e dopo la malattia.

# 36 ° CONGRESSO NAZIONALE ANDOS A FONDI (LATINA)

Nei giorni 24-25-26 maggio 2018, a Fondi (provincia di Latina), si è svolto 36° Congresso Nazionale dell'A.N.D.O.S. Onlus intitolato "Fare rete. Il volontario e i volontari. Cosa cambia in senologia".



A nome del comitato Andos di Verona hanno partecipato la presidente Annamaria Nalini e la vice presidente M.Rosa Vicentini.

Come tutti gli anni, Il congresso nazionale è per tutti i comitati un momento di incontro, di scambio di esperienze, di confronto e arricchimento per cui abbiamo partecipato con entusiasmo e curiosità.

Il programma, molto ricco e articolato, ruotava, come recitava il titolo, intorno al "fare rete", all'informarsi e "formarsi" da parte delle associazioni su temi molto interessanti quali le nuove frontiere dell'onco genetica, della medicina di precisione, delle nuove metodologie radiologiche e delle ultime tecniche di ricostruzione.

Una sezione era interamente dedicata ai programmi di screening e alle Breast Unit di cui ormai alcuni comitati Andos sono parte integrante, come il nostro comitato di Verona.

Non sono mancati interventi sul ruolo della famiglia e delle persone di sostegno che, insieme alle volontarie Andos, accompagnano le donne che affrontano un percorso di malattia.

Sono stati illustrati aspetti riguardanti le tutele giuridiche dei malati oncologici e i nuovi scenari della riforma del terzo settore, che tanti cambiamenti porterà anche nelle nostre attività di volontariato.

Avremo modo nel corso dei nostri incontri (conferenze, serate informative sul territorio ecc..) di illustrarvi più dettagliatamente questi ultimi aspetti.

L'ultima parte, ma non la meno importante, era riservata allo scambio di esperienze dei vari comitati che orgogliosamente hanno illustrato le loro attività. E' stato momento molto interessante e toccante per l'impegno e l'entusiasmo profuso da tutte le volontarie coinvolte.

In questa occasione, sempre sul tema fare rete, su richiesta anche della nostra presidente, è stata attuata una rete regionale veneta che raccoglierà le istanze e richieste, a livello regionale, dei vari comitati perché ci sia un unico interlocutore, per esempio, con le istituzioni regionali. Al termine del congresso si sono svolte le elezioni del direttivo ANDOS nazionale. Potete consultare il sito relativo per conoscere i nominativi dei componenti. Vi possiamo dire che la dottoressa Flori Degrassi è ancora la nostra presidente nazionale. A lei i nostri auguri di un buon lavoro!

Non possiamo che ringraziare il comitato di Fondi che ha organizzato in maniera molto convincente queste giornate, intense, ma molto belle, che ci ha accolte e coccolate in tutte le maniere e ....che ci ha riservato dei pranzi e delle cene davvero squisite, con tutte le specialità del loro territorio, che sono tante e davvero prelibate!

Grazie ancora a tutte loro e ai comitati che hanno condiviso con noi quest'esperienza fantastica.

Arrivederci al prossimo congresso che si terrà a San Donà di Piave.

# AVVISI



Nei mesi di Luglio ed Agosto la segreteria rimarrà chiusa ma per ogni necessità, anche per prenotazioni di esami, potrete sempre contattare Annamaria 348.3227312 o Giulia 348.8857048

Si comunica che dal 01.07.2018 la nuova e-mail dell'Andos sarà [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto:andoscomitatoverona@gmail.com)

Si ricorda che per la prenotazione degli esami è necessario trasmettere le impegnative a mezzo fax / mail / segreteria nei giorni di Martedì e Mercoledì pomeriggio

## 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. 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: Giorgia Fioretti

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

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

**CATTOLICA**

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

**DAL 1896**