

anno 14, numero 3
Dicembre 2014

POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR

IL FOGLIO DELL'ANDOS

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Carissime amiche,

è trascorso un anno e siamo pronte a rinnovare il nostro tradizionale incontro natalizio che mi auguro, per tutte noi, rappresenti occasione felice per lo scambio degli auguri.

Il mio sincero augurio è che questo Natale risvegli in tutte noi pace e fratellanza, con il pensiero rivolto a tutti quelli che sono in difficoltà. Vi auguro che possiate conservare in voi la tenerezza per il passato, che possiate fare scorta di coraggio per il presente, e trovare nel cuore la speranza per il futuro. A Natale non importa cosa troveremo sotto l'albero, ma chi ci troveremo intorno.

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 per la 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



MERCOLEDI' 10 DICEMBRE 2014 – ORE 20,00

Presso il

RISTORANTE SERENITA'- VALEGGIO SUL MINCIO (LOCALITA' VENTURELLI 46)

il costo è di 30,00 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 19,15 da Verona, piazzale ospedale Borgo Roma

Un secondo pullman partirà da San Bonifacio (davanti alla chiesa)

alle ore 18,45 e da Caldiero, piazzale Baretta, alle ore 19,00

PRENOTARE ENTRO E NON OLTRE IL 4 DICEMBRE A:

Annamaria: tel. 348-3227312

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE

*La presidente
Annamaria Nalini*

TESSERAMENTO PER L'ANNO 2015

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2015, 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 2015**

AVVISO IMPORTANTE

Il Direttivo, per poter gestire al meglio la nostra associazione, ha deciso di dotarsi di un nuovo software che permetta di aggiornare tutte le anagrafiche relative alle socie in quanto, alcuni dati, soprattutto per i tesseramenti presenti da più anni, non sono presenti poiché all'epoca non erano necessari per le prenotazioni o per altre occasioni. È per questo che, gentilmente, chiediamo la Tua collaborazione chiedendoti di compilare, in ogni parte e in stampatello, il modulo che trovi in allegato al presente "Foglio dell'Andos", con preghiera di ritornarlo entro il prossimo 20 gennaio 2015, utilizzando uno dei seguenti modi:

- se rinnovi il tesseramento in contanti, consegnandolo in quell'occasione a mano in Sede o alla Tua referente di zona alla quale solitamente Ti rivolgi;
- se rinnovi il tesseramento a mezzo bonifico bancario, spedendolo via e-mail all'indirizzo andosverona@tiscali.it, o via fax al n. 0458041660 o a mezzo del servizio postale all'indirizzo Andos Verona - Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona.

Cogliamo l'occasione per ricordare alle Socie che optano per il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale** e come prima cosa il **numero della tessera** (per il 2015 quello riferito alla tessera attuale), seguito da **cognome e nome**. È un'informazione a noi necessaria al fine di agganciare correttamente il pagamento alla socia (naturalmente e soprattutto quando il versante è persona diversa dalla socia tesserata o quando una socia con un unico bonifico effettua il rinnovo per più persone).

L'indirizzo e-mail che viene richiesto nel modulo non è un dato obbligatorio in quanto la socia potrebbe esserne sprovvista, ma, in tal caso, può essere indicato anche un indirizzo e-mail di un familiare (marito, figlio/a, sorella/fratello) che sia disponibile ad avvisarti quando Andos Ti scrive o Ti invia il giornalino.

A tal proposito, con la compilazione della scheda allegata, vorremmo raggiungere anche l'obiettivo di non sentirci più riferire che il giornalino non arriva puntuale in quanto, vuoi per un indirizzo variato rispetto a quello indicato in sede di iscrizione, che ora naturalmente aggiorneremo, vuoi per l'indicazione dell'indirizzo e-mail, dovremmo riuscire a raggiungere ogni Socia, confidando comunque anche in un corretto servizio postale.

Da ultimo, Ti diamo avviso che con il rinnovo 2015 Ti verrà consegnata la ricevuta di avvenuto pagamento e solo successivamente recapitata la nuova tessera.

Grazie per la Tua preziosa collaborazione

Il Direttivo

DIETA E OSTEOPOROSI

L'incidenza di osteoporosi è inferiore nelle regioni mediterranee, dove le abitudini alimentari costituiscono la cosiddetta dieta Mediterranea.

I benefici della dieta Mediterranea furono scoperti già molti anni fa da Angel Keys, quando pubblicò il famoso Seven Country Study.

Dal primo riscontro sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, la dieta Mediterranea fu riconosciuta contribuire alla prevenzione delle malattie metaboliche, neoplasie e appunto osteoporosi.

Nella dieta Mediterranea si trovano molte sostanze ad effetto antiossidante e antiinfiammatorio. Queste sostanze intervengono a vari livelli sul metabolismo osseo, allo scopo di preservare la massa ossea. Polifenoli e antocianine sono contenuti nella frutta e nella verdura il cui consumo di sicurezza è stato quantificato dall'OMS in 5 porzioni al giorno.

Nelle verdure soprattutto broccoli e cavoli, è contenuta anche la vitamina K, che viene utilizzata dalla matrice ossea.

Sono molte le molecole ad attività antiossidante e antiinfiammatoria contenute nell'olio extravergine di oliva, che a ragione viene considerato il miglior grasso da utilizzare, equilibrato anche come composizione di acidi grassi mono e polinsaturi.

Inoltre la dieta mediterranea si caratterizza ancora per l'utilizzo quotidiano di cereali e legumi, che uniscono alle proprietà dei carboidrati a lento assorbimento, le proteine vegetali e le fibre utili per il benessere della mucosa intestinale.

Tra gli alimenti di origine animale, il più equilibrato è il pesce, che associa all'alto contenuto proteico, gli acidi grassi omega 3, e la vitamina D utile per l'osso.

La vitamina D è contenuta particolarmente nelle sardine, sgombro, tonno, salmone.

La vitamina D è contenuta altresì nel grasso dei latticini e dei formaggi, dove ben rappresentato è anche il calcio. Il calcio è contenuto pure nell'acqua potabile che esce dal rubinetto di casa e nelle verdure.

L'assunzione di vitamina D consigliata è di 800-1000 UI die, che difficilmente si può ottenere con la sola dieta, per cui se ne consiglia la supplementazione.

Traducendo queste considerazioni in pratica, una corretta alimentazione mediterranea consiste in una colazione composta da latte o latticini con cereali e frutta, pranzo con piatto di cereali e legumi unitamente a verdura e frutta, cena con porzione di verdura e piatto proteico di pesce, legumi e saltuariamente carne, più frutta di stagione.

Gli effetti benefici della dieta Mediterranea, possono essere ulteriormente amplificati se si associa regolare attività fisica prevalentemente di tipo aerobico.

dott.ssa Luisa Bissoli

OTTOBRE IN ROSA 2014

IL NOSTRO PROGETTO SI È REALIZZATO

Carissime amiche con molta soddisfazione vi vogliamo rendere partecipi di tutti i momenti che hanno caratterizzato il nostro “**Ottobre Rosa**” di quest’anno. Tantissimi i momenti passati insieme e con i medici della Commissione Scientifica a diffondere il nostro messaggio sulla prevenzione e la diagnosi precoce: abbiamo distribuito più di 800 opuscoli informativi (redatti dal Gruppo Senologico Veronese) e hanno superato quota 100 le iscrizioni agli esami mammografici. Abbiamo distribuito ciclamini e palloncini rosa ai bambini a forma di fiori e animali. Abbiamo partecipato ad una trasmissione televisiva per illustrare le nostre attività e per parlare di chirurgia e radioterapia.

Siamo state presenti in molti paesi: Colognola ai Colli, Villafranca di Verona, Mozzecane, Vallese di Oppeano, San Giovanni Lupatoto e naturalmente Verona.

La chiusura del mese, come sempre, è avvenuta nella nostra città nella meravigliosa piazza Bra dove quest’anno ci ha viste protagoniste con tutte le autorità e la meravigliosa atmosfera creata, nel salotto di Verona, dal Gruppo Ritmico Corale “Chorus” Un doveroso ringraziamento a tutte le Amministrazioni Comunali che ci hanno sostenuto, ad Agsm per l’illuminazione in rosa dell’Arena di Verona e del Castello di Villafranca, all’Azienda Ospedaliera e all’Ulss 20 per la preziosa collaborazione avendoci riservato dei posti, per il mese di novembre, per gli esami senologici; a Chorus che gratuitamente ci ha regalato della bellissima musica rendendo così magica la serata conclusiva dell’Ottobre Rosa.

Un grazie a tutto il Direttivo e alle volontarie che si sono prestate, con la loro presenza, a rendere possibile tutto ciò.

La fine dell’Ottobre in Rosa ha dato inizio al progetto che Andos si era prefissata anche attraverso la raccolta fondi di questo mese: una borsa di studio per un medico anatomopatologo per l’ospedale policlinico di Borgo Roma. Il progetto è rivolto alle persone operate al seno e l’obiettivo è di ottenere una tempestiva refertazione dell’esame istologico.

Arrivederci al prossimo anno, con l’impegno di fare ancora meglio.



2 e 4 Ottobre 2014 Colognola ai Colli
La Scalinata Zandomeneghi



3 Ottobre 2014 Mozzecane
Villa Vecelli Cavriani



11 e 12 Ottobre 2014 Villafranca di Verona
Il Castello



18 Ottobre 2014 San Giovanni Lupatoto
La Torre dell'Acquedotto



19 Ottobre 2014 Verona.
Le nostre Volontarie con il Gazebo
per la vendita dei ciclamini



25 e 26 Ottobre 2014 Verona
L'Arena



25 e 26 Ottobre 2014 Verona
Concerto di Chorus

ATTIVITÀ MOTORIE

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 entro il 10 GENNAIO .2015

LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO GIA' ALLA PRIMA LEZIONE, E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA PAGANDO L'ISCRIZIONE PER IL 2015 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

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	12 Gennaio 2015 - 20 Aprile 2015	lunedì - giovedì	8,45 - 9,30
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	12 Gennaio 2015 - 20 Aprile 2015	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Jolanda cell. 3404650426	07 Gennaio 2015 - 30 Marzo 2015	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Annalisa cell. 340.2573872	12 Gennaio 2015 - 13 Aprile 2015	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 12 Gennaio al 23 Aprile 2015 - martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Annalisa al cell. 340.2573872**

CONTINUA L'ATTIVITÀ BELLESSERE per info rivolgersi in segreteria.

Per avere informazioni per iscriversi al corso **"COME MANGIARE CON LA TESTA"** telefonare in segreteria entro il 10 Gennaio 2015.

Continuano il gruppo di supporto psicologico con il dott. Giuseppe Deledda

SEGRETERIA: Tel. 045-8009334

FORUM bimbi

INFANZIA 0-14 - INTOLLERANZE ALIMENTARI

di **GRISI**

**SIAMO A COLOGNOLA AI COLLI (VR)
VIA STRÁ 37 (S.R. 11)**

**GIOCHI, ABBIGLIAMENTO, PASSEGGINI,
CARROZZINE, ALIMENTAZIONE,
DERMOCOSMESI PELLI DELICATE**

**VI ASPETTIAMO CON IL 5% DI SCONTO SU TUTTO!!
Convenzione Andos**

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. 348-1766322

sabato dalle 15:30 alle 17:30

Sono attivi 24 ore su 24 i cellulari di:

Annamaria 348 3227312 e Giulia 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 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. 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, Marica Brentonego

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 - www.andosverona.com

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

EAU THERMALE
Avène

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896