

ATTIVITÀ MOTORIE

Riprendono da fine settembre, come ogni anno, le attività motorie.

Si svolgeranno, a secondo della disponibilità dei centri sportivi, in giorni ed orari diversi, anche per venire incontro alle esigenze delle persone che vi partecipano.

I corsi sono rivolti a tutte le socie con precedenza però alle donne operate al seno sino ad esaurimento dei posti. È importante che chi intende partecipare alle varie attività, dia la propria adesione entro e non oltre il **15 settembre**.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	19 Settembre - 19 Dicembre 2011 9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	9,45 - 10,30
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	19 Settembre - 19 Dicembre 2011 9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	19 Settembre - 19 Dicembre 2011 9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	19 Settembre - 19 Dicembre 2011 9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15
Villafranca di Verona Per informazioni: Maria Rosa al cell. 3481766322	da Settembre a Dicembre	da definirsi	

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 13 Settembre al 22 Dicembre 2011 - 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**

Continuano i corsi di auto aiuto psicologico tenuti dal dr. Deledda.

Per informazioni ed iscrizioni
rivolgersi a **Maria Rosa al Cell. 348 1766322.**

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

STEVANELLA GIOIELLI

Caldiero - San Bonifacio (VR)

Tel. 045. 765 0198 - Tel. 045 610 2010



Ferrara "città del Rinascimento" Comacchio "la piccola Venezia"

Sabato 24 Settembre 2011

Programma

Partenza ore 6.30 da Caldiero (piazzale Baretta), ore 7.00 da Verona (piazzale ospedale Borgo Roma) in pullman G.T. per Ferrara. Arrivo verso le ore 9.00, incontro con guida turistica locale e visita della città recentemente riconosciuta **patrimonio dell'umanità dall'UNESCO**. Il magnifico **Duomo**, l'arco del Cavallo e la suggestiva **piazza del Municipio**, il Palazzo Ducale, il **Castello**

Estense, splendida residenza della corte degli Este, che conobbe i fasti di Lucrezia Borgia e conserva il fossato, anticamente collegato al Po da canali navigabili, e la possente struttura. Una breve passeggiata lungo il corso Ercole d'Este porta al **Palazzo dei Diamanti**, mirabile opera di Biagio Rossetti, simbolo stesso di Ferrara, sede della Pinacoteca Nazionale ove sono conservate notevoli opere di scuola Ferrarese, alla **cerchia muraria**, mirabilmente conservata e recentemente oggetto di un poderoso restauro.

Tarda mattinata trasferimento in pullman a **Palazzo Schifanoia** che conserva il più importante ciclo di affreschi dell'Officina Ferrarese: il Salone dei Mesi, costituisce, per la qualità artistica e per i tanti rimandi alla cultura neoplatonica del tempo, uno degli esempi più alti raggiunti dall'arte rinascimentale profana nelle corti italiane del XV secolo.

Verso mezzogiorno pranzo in ristorante.

Pomeriggio visita libera della pittoresca città lagunare di Comacchio con il "**Trepponti**", il **Ponte degli Sbirri**, Palazzo Bellini, l'imponente **Duomo di S. Cassiano** e il **Loggiato dei Cappuccini**.

In serata viaggio di ritorno ai luoghi di partenza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE **60,00 €**

Comprende:

- Viaggio in pullman G.T.
- Servizio guida visita città e Palazzo Schifanoia
- Pranzo in ristorante

PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE A:

ANNAMARIA - CELL. 348-3227312

Con l'iscrizione, per motivi organizzativi, devono essere versati **20,00 €**

anno 11, numero 2
Agosto 2011

Spedizione in Abb. Postale 70% DCI - VR

IL FOGLIO DELL'**ANDOS**



LA NOSTRA VOGALONGA (non la solita gita a Venezia!)

Lo scorso 11 giugno siamo partite alla volta di Venezia, ma non era la solita gita fuori porta. No, quella domenica a Venezia si era radunata una parte del mondo, quella parte del mondo che ama le tradizioni, che ama Venezia.

La manifestazione affonda le sue radici nel 1974 quando un gruppo di appassionati di voga alla veneta decise di indire una vogata non competitiva nella giornata di San Martino.

Con questa vogata volevano esternare il loro sconcerto per il degrado in cui scivolava la città e la scarsa attenzione prestata al problema del moto ondoso, che minava (e mina tuttora) le fondamenta della città veneta e per tentare di ripristinare una delle tradizioni veneziane.

Venne tracciato un percorso di 30 Km che attraversava i luoghi più nascosti e pittoreschi della laguna veneziana, che la svelava in mille tonalità di luce sempre diverse, che evitava lo scontato, il già visto.

Così, quel mattino del 1975, vedeva la luce l'avventura della Vogalonga.

Silenziose, alla spicciolata, quasi con un sussurrato passaparola, 500 barche con le loro 1500 persone di equipaggio si presentarono, in un silenzio quasi religioso, al nastro di partenza.

Gli stessi organizzatori restarono allibiti nel vedere ogni sorta d'imbarcazione, a remi, gondole, pupparini, caorline.... ad affollare le calme acque del Bacino in attesa del fatidico colpo di cannone.

Era una Venezia che si risvegliava che trovava nuova voce e nuova forma, un raduno popolare non di protesta ma unicamente per solidarizzare con Venezia, quasi che le loro mani protese verso la città potessero difenderla da uno dei suoi tarli più insidiosi: il moto ondoso.

Il successo andò via via aumentando con un crescendo di adesioni fino ad arrivare a 1550 imbarcazioni e 5800 partecipanti.

Quest'anno, tra quei partecipanti, c'ero anch'io assieme ad altre due nostre amiche. Volevo ripetere l'esperienza iniziata lo scorso anno, ma con una grande differenza: non ero più solo una spettatrice, ma una partecipante!



Si perchè nell'Andos di Verona è nato il gruppo canoa: abbiamo seguito un corso in acqua con l'istruttore e siamo supportate dalla nostra fisiatra, dott.ssa Loretta Tasson. Abbiamo avuto l'opportunità di portare la nostra solidarietà a Venezia.

L'emozione che mi pervadeva quel giorno era indescrivibile, non stavo più nella pelle! Sapere che avrei avuto il privilegio di far parte dell'equipaggio del "dragon boat" di "FORZA ROSA di Cavallino", mi sembrava un sogno.

Mentre cercavo di convincermi che non si trattava di un sogno, ecco avvicinarsi una ragazza che ci impartiva gli ordini di squadra: indossare i giubbotti salvagente, prendere la pagaia ed il palloncino rosa (i nostri colori) e tenersi pronte perchè da lì a poco l'avventura avrebbe avuto inizio. Eravamo in 22 donne là sopra, capitanate da Daniele Scarpa, il campione Olimpionico!

Tutto intorno era un frenetico andirivieni di barche ed equipaggi per i preparativi. Mi guardavo intorno ed assaporavo l'aria che vibrava di attesa e concentrazione: sembrava quasi che si officiasse un rito.

La nostra "coach" ritorna per accompagnarci alla nostra barca, fedele amica di tante imprese. Lei ci aspettava dondolando pigramente sull'acqua.

Il tempo, improvvisamente, sembrava scorrere più velocemente. Ecco che si sale, si parte. Presto...c'è poco tempo... il cannone sta per sparare il colpo della partenza!

Mamma mia il tamburino ed il timoniere... dove sono???...Ah, eccoli! Si parte per arrivare davanti alla chiesa della "Madonna della Salute" punto di partenza per tutti e, mentre noi lanciavamo in aria i palloncini rosa, le nostre amiche (siamo partite in 28), dalla riva, lanciavano petali di fiori in acqua per la tradizionale e suggestiva cerimonia dei fiori, a ricordo delle amiche che ci hanno lasciato.

Dalla barca sentivamo il loro grido di incitamento!

Il timoniere gridava di remare, ci spronava; io facevo del mio meglio per stare a tempo con le mie compagne, non era facile, ma l'entusiasmo mi aiutava: anche la gente gridava e tifava per noi.

Che emozione! Eravamo noi, DONNE, e che donne! Portavamo avanti una barca come fosse un vessillo che mostrava non solo le nostre ferite ma anche l'orgoglio e la forza di esserci e di far sentire la nostra voce.

Lo si vedeva nei nostri sguardi, lo si capiva dalla concentrazione e dalla partecipazione.

Il nostro equipaggio non affrontava il percorso storico ma quello più breve, di 16 Km e per noi era un'occasione per aggiungere "le nostre mani" a quel muro protettivo per Venezia.

Ai lati del canale migliaia di persone salutavano le donne in rosa e noi, alzando le nostre pagaie al cielo, quasi a voler formare una nuvoletta rosa, ricambiavamo il loro affetto.

Puntavamo verso l'arrivo, dove ci aspettavano per la premiazione. Settendo chiamare il nome del nostro equipaggio... una lacrima, furtiva, è scivolata giù, nascosta dagli occhiali da sole.

Ci siamo incontrate con gli altri equipaggi, c'erano mille domande da fare. Nel cuore avevo ognuna di voi, quasi a voler trasmettervi queste mie sensazioni.

Cerco le compagne di "Cavallino", volevo conoscerle meglio, chiedere suggerimenti per formare la squadra delle "Giuliette Rosa Scaligere". Cordiali, mi davano dei consigli presentandomi poi la presidente delle "Pink Ladies" di Roma, una squadra formata dieci anni prima; mi hanno raccontato le loro iniziative e parlato del congresso, che si terrà a Roma in ottobre, in cui esporranno i risultati di un loro studio.

Ci siamo date appuntamento per la regata storica di settembre, a Venezia! Stavolta si andrà con tutta la squadra delle "Giuliette Rosa Scaligere". Sono sicura che per allora saremo pronte per dare un contributo più valido.

In questa due giorni ho incontrato degli angeli sulla terra! Sono tutte le donne che hanno sofferto, ma che amano la vita, che vogliono dedicare ogni loro energia agli altri, che hanno voglia di stare insieme.

Marcella Murgia

Finita la manifestazione il gruppo torna a casa



Gruppo Vogalonga
al momento
della partenza da Verona

Nadia, Claudia e Marcella
dopo la premiazione
dell'equipaggio
"dragon boat"



OTTOBRE IN ROSA

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

Come ogni anno, il mese di ottobre sarà dedicato alla prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno. Saremo impegnate, assieme alla nostra Commissione Scientifica, a spiegare alla popolazione cosa ci è possibile fare per poter ammalarci di meno e per far conoscere le attività della nostra associazione.

Qui di seguito anticipiamo le date di alcune manifestazioni già in programma. I dettagli delle singole manifestazioni, li potrete trovare sul sito dell'Andos Comitato di Verona oppure telefonando alle nostre sedi di Verona, Caldiero-Colognola e Villafranca di Verona.

- 8 e 9 ottobre: **VILLAFRANCA DI VERONA (Il Castello in rosa)**
- 15 e 16 ottobre: **VERONA (l'Arena in rosa)**
- 22 e 23 ottobre: **COLOGNOLA AI COLLI**
- 29 e 30 ottobre: **SAN BONIFACIO**
- 5 novembre: **SAN MARTINO B.A.**

**Siete tutte invitate a sostenere nelle varie località,
con la vostra presenza, la campagna di informazione.**

