



# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## BUON NATALE E FELICE 2018



Carissime Amiche,

anche quest'anno Natale sta per arrivare e molte cose possono essere cambiate nelle nostre vite dallo scorso anno; possono esserci stati momenti belli ma anche momenti di difficoltà per noi o per i nostri cari. Il vero messaggio del Natale è che tutti noi non siamo soli, anche in certe circostanze. Guai se non ci fosse il Natale, ci deve essere almeno un giorno dell'anno a ricordarci che siamo qui per gli altri e non solo per noi stessi. Per queste Feste, l'augurio che vi inviamo è di vivere appieno lo spirito del Natale, così da rendere più solidi gli affetti e le amicizie e prepararsi al nuovo anno con meravigliose speranze. Tanti auguri a tutte voi e alle vostre famiglie.

Un augurio di ogni bene a tutti quelli che ci hanno aiutato in questo 2017 che sta per finire: ai medici, alle istituzioni, alle aziende che ci hanno permesso, con il loro contributo, di realizzare le nostre attività, a tutte le volontarie.

L'occasione per scambiarsi di persona gli auguri, sarà anche quest'anno, come da tradizione, durante la cena che si terrà

**MERCOLEDI' 6 DICEMBRE 2017 - ORE 20,00**

**Presso il RISTORANTE SERENITA'**

**VALEGGIO SUL MINCIO**

**LOCALITA' VENTURELLI 46**

**Quota di partecipazione 32,00 euro**

**(fino ad esaurimento dei posti)**



*con servizio di pullman (da confermare al momento della prenotazione della cena)  
con i seguenti orari:*

- Ore 18,45 San Bonifacio, davanti alla chiesa
- Ore 19,00 Caldiero, piazzale Bareta
- Ore 19,15 Verona, piazzale ospedale Borgo Roma



**PRENOTAZIONI ENTRO IL "30 NOVEMBRE"**  
**ad Annamaria: tel. 348-3227312**  
**VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE.**

**IL DIRETTIVO**

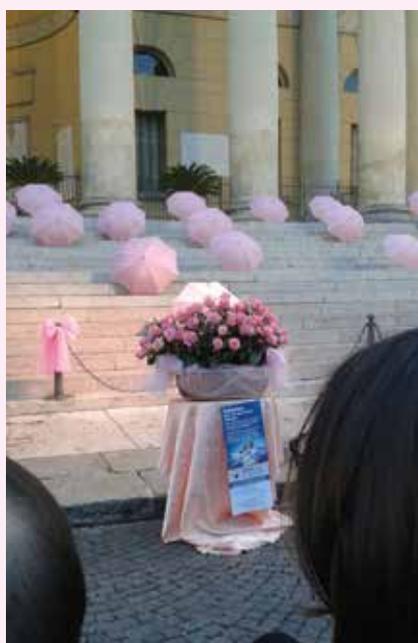
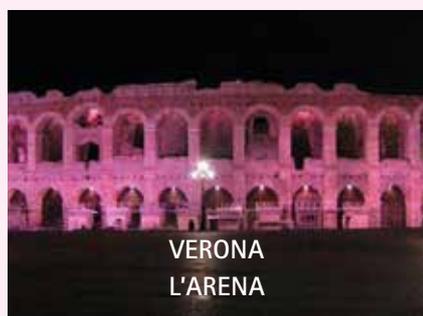
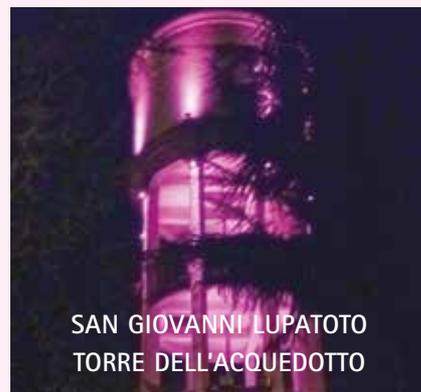
# OTTOBRE ROSA: L'ANDOS IN CAMPO PER LA PREVENZIONE E LA DIAGNOSI PRECOCE

È proprio sul tema della prevenzione e diagnosi precoce che ANDOS ha focalizzato tutta la sua attività nel mese di ottobre. Come ogni anno è stato un mese ricco di eventi: serate informative con i medici, illuminazione in rosa dei vari monumenti, allestimento di gazebo per dare informazioni e raccogliere adesioni per gli esami senologici. Le donne che si sono avvicinate, a vario titolo, sono state tantissime; abbiamo prenotato circa 70 esami senologici negli ospedali di Verona e provincia.

Anche quest'anno ci ha affiancato nelle nostre attività "Federfarmaverona" che ha distribuito nelle 250 farmacie di Verona e provincia la locandina dell'Arena in Rosa per promuovere la manifestazione ed il nostro messaggio.

Il messaggio che abbiamo voluto trasmettere nei nostri incontri è stato quello di "avere più attenzione alle piccole variazioni del nostro corpo" anche attraverso le giuste informazioni mediche, l'attenzione per i corretti stili di vita ed infine gli esami senologici. Solo così riusciremo a fare una vera prevenzione e diagnosi precoce, arma più efficace per combattere il tumore al seno.

Oggi infatti abbiamo a disposizione una serie di strumenti per tenere sotto controllo la nostra salute e, nel caso, poter intervenire tempestivamente.



# LE POESIE "ROSA" DI ELVIRA

## *La Scalinata*

Rugola zo da sti scalini  
una ventada de aria Rosa  
e noialtre, come butini,  
la ciapemo ferme in posa.  
L'è n'arieta calda calda  
la ne cambia un pò l'umor  
l'è un tepor che ne riscalda  
che a la vita dà vigor.  
Così torna la speranza:  
l'à cambiado de color  
se un scalin l'è za calcosa  
par noialtre superar  
Scalinada tuta Rosa  
l'è li pronta da scalar.

## *La Torre*

Stasera da la Tor  
no sbrissia zo aqua  
che bagna, che core, che và  
ma solo i segreti  
che le done le gà.  
Al scuro, nel silensio  
te senti besbeiar  
speremo, cissà  
doman se vedarà.  
Ma quando la Tor  
la se farà Rosa  
e la strada se iluminarà  
in noialtre cambiarà calcosa  
deventaremo aqua, aqua Rosa  
aqua che core, che lava tutti i  
"cissà"  
e che gnissun mai fermarà.

## *L'Arena*

I l'a vestia de rosa,  
l'Arena , stasera,  
dobada de lustrini  
l'è tuta un slusegar,  
par che la rida  
l'Arena, stasera  
e'l so sorriso caldo  
te'l senti ne l'aria,  
l'è 'n augurio de speranza  
che se alsa verso 'l ciel,  
dopo, ghe pensarà el vento  
portarlo pa 'el mondo.

*poesie di Elvira Venturi Zoccatelli*

## S.O.S. VOLONTARIE

Carissime Amiche e socie, al fine di mantenere la qualità del servizio che A.N.D.O.S. si propone di dare e visto l'aumento del numero di nuove socie, rinnoviamo, ancora una volta, l'appello a tutte voi. Abbiamo urgente bisogno di volontarie soprattutto per le sedi di Verona e Villafranca.

Chiediamo la vostra collaborazione e disponibilità anche solo per poche ore la settimana, sia la mattina che il pomeriggio, ma in modo regolare e continuativo.

Il lavoro da svolgere è parecchio (accoglienza, informazione, supporto, tesseramento, presenza per i vari corsi in sede, nei reparti degli ospedali, ecc.), ma se diviso tra più persone, sicuramente acquista maggiore qualità e può meglio soddisfare le esigenze di tutte voi.

Per farti decidere vogliamo ricordarti due semplici frasi:

- Non puoi dire di aver vissuto veramente se non ha mai fatto qualcosa per qualcuno che non potrà mai ripagarti.
- Dopo il verbo "amare" il verbo "aiutare" è il più bello del mondo



contatta Giulia (cell. 348-8857048) o Annamaria (cell. 348-3227312)

# GITA 16-17 SETTEMBRE 2017

## VENARIA E TORINO

Anche quest'anno è giunto il momento della nostra attesissima gita!

Come al solito, sveglia all'alba, per ritrovarci tutte ai pullman, felici per il fatto di poter stare insieme ed entusiaste per la nuova avventura.

Non poteva mancare, dopo più di un'ora di viaggio, la colazione preparata dalle volontarie, a base di brioche, caffè, e the. Il fresco del mattino e qualche goccia di pioggia ci hanno svegliate completamente!!

Arrivate a Venaria, abbiamo trascorso gran parte del pomeriggio a visitare la famosissima Reggia, suddivise in 4 gruppi e accompagnate da bravissime guide che hanno saputo illustrarci in maniera molto accattivante e appassionante questo sito meraviglioso dell'UNESCO.

Cena e pranzo a Venaria in un ristorante che ci ha deliziato con le sue specialità piemontesi: anche la tavola è per noi un momento importante di condivisione e gioia ..... ma anche di buon cibo.

La mattina seguente, dopo un bel sonno ristoratore e una superba colazione, sempre accompagnate dalle nostre bravissime guide, abbiamo percorso, a piedi, il centro storico di Torino per poi proseguire, in pullman, lungo il Po e arrivare al Parco del Valentino per una passeggiata al Borgo Medievale.

Pranzo sempre a base di specialità piemontesi e, verso le 17,30, ritorno a Verona.

È stata una gita bellissima, dove l'arte e la cucina piemontese, unite ad un sole meraviglioso, sono andate a braccetto in modo perfetto. Come non apprezzare questi luoghi così carichi di storia e di fascino?

Un grazie sentito a tutte le partecipanti per il loro entusiasmo e per aver sempre rispettato la tabella di marcia, due cose essenziali per una buona riuscita della gita.

Un grazie particolare a chi ha organizzato nei minimi dettagli queste due memorabili giornate e..grazie anche alle nostre guide torinesi e agli autisti!!

All'anno prossimo!



# 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 intende partecipare deve dare la propria adesione alle referenti entro il**

**5 GENNAIO 2018**

**fino ad esaurimento posti con priorità alle donne operate**

**LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA GIA' ALLA PRIMA LEZIONE, PAGANDO L'ISCRIZIONE PER IL 2018 DIRETTAMENTE ALLO SPORTELLO 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
SANTINI Borgo Trento	da definire	da definire	da definire
LE GRAZIE Borgo Roma	08.01.2018 – 09.04.2018	Lunedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	08.01.2018 – 09.04.2018	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	08.01.2018 – 09.04.2018	Lunedì e Giovedì	dalle 10,30 alle 11,15
SAN FELICE - Illasi	08.01.2018 – 09.04.2018	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 dal 10.01.2018 al 27.04.2018  
per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Annalisa 340.2573872 (ore serali)**

## DOMANDA PER INVALIDITA'

E' disponibile presso l'Andos un servizio, per tutte le donne operate al seno, che intendono avviare la domanda di invalidità, L.104 e disabilità all'Inps. La dott.ssa Gabriella Trenchi, medico legale, che da anni ci aiuta nel comprendere bene quali sono i diritti nell'ambito lavorativo (pensione, assegno, benefici legge 104, ecc) e ci consiglia nel percorso della pratica per il riconoscimento di tali diritti, si è resa disponibile anche per l'invio della domanda stessa all'Inps.

Occorre essere in possesso di:

- codice PIN rilasciato dall'Inps
- certificato del medico di base
- documento d'identità
- permesso di soggiorno nel caso di persone straniere extracomunitarie

La dott.ssa, alla quale va tutto il nostro grazie per il prezioso aiuto, riceve su appuntamento telefonando in segreteria dell'Andos allo 045-8009334

# L'ALIMENTAZIONE SANA AIUTA A MANTENERSI IN SALUTE

La malattia è una prova difficile per l'organismo. Dopo la diagnosi di tumore, evento di per sé psicologicamente molto traumatizzante, l'intervento e le cure post-operatorie, per quanto necessarie, possono indebolire il fisico, causando stanchezza, malessere ed effetti collaterali specifici. Proteggere il proprio corpo, rinforzarlo e metterlo nelle condizioni di reagire con energia è fondamentale non solo per la salute, ma anche per il proprio benessere emotivo.

Prendersi cura di sé influirà sull'umore, sull'ottimismo e aiuterà a ricostruire un rapporto profondo con il proprio corpo, magari anche migliorarlo e renderci persino più consapevoli di esso. I consigli e le informazioni che seguono sono stati studiati da psicologi e oncologi nutrizionisti, potranno diventare vere e proprie abitudini quotidiane per tutta la vita.

E' provato, infatti, che il rischio di recidive è nettamente inferiore per chi conduce uno stile di vita salutare.

## CHE COSA FARE SE NON HAI VOGLIA DI MANGIARE

- Se non si è in grado di mangiare un pasto completo, mangia poco e spesso. Fai in modo di avere sempre a portata di mano qualche piccolo snack leggero, un frutto o uno yogurt
- Mangia lentamente, masticando a lungo per favorire la digestione.
- Prova ad assumere liquidi: una bevanda energetica, succhi di frutta e frullati possono essere un ottimo aiuto.
- Cerca di seguire delle regole alimentari corrette. Una dieta equilibrata è fondamentale per guarire prima e meglio.

## I CONSIGLI PER MANGIARE BENE

1. Bevi **acqua** in abbondanza.
2. Fai una **colazione sana** ed evita di saltare i pasti.
3. Consuma **due porzioni di frutta** e due porzioni di **verdura** al giorno.
4. Consuma quotidianamente **cereali** (pane, pasta, riso) meglio se non raffinati.
5. Arricchisci la tua dieta di **legumi** (forniscono proteine vegetali e fibre)
6. Privilegia **olio extravergine di oliva**.
7. Non eccedere nel consumo di **sale**.
8. **Limita l'uso di alcol** e bevande alcoliche.
9. **Evita cibi fritti** e grassi
10. **Evita i cibi troppo saporiti o forti**, soprattutto se ti creano una sensazione di fastidio.
11. Inserisci nella dieta, una volta alla settimana, alimenti ricchi di **magnesio** (gamberetti, frutta secca, mandorle, noce, ecc). il magnesio, infatti, è un toccasana per l'umore.
12. Arricchisci la tua dieta con **pesce azzurro** (sardine, sgombri, acciughe). E' ricco di Omega-3, che regola fluidità delle membrane cellulari, combatte i radicali liberi e contribuisce al buonumore.
13. Consuma **cetrioli, lattuga, crescione**. Gli enzimi di questi vegetali stimolano la diuresi e combattono la ritenzione idrica.

# TESSERAMENTO ANNO 2018

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2018, può essere fatto:

- **in contanti**, recandosi presso le sedi Andos di Verona, Colognola ai Colli-Caldiero e Villafranca negli orari prestabiliti;
- **in contanti** presso qualsiasi **Agenzia del Banco Popolare di Verona**, utilizzando le coordinate Iban dell'Associazione. La modalità di bonifico per cassa non comporta alcuna commissione bancaria per operazioni effettuate entro il 30 giugno 2017
- **a mezzo bonifico bancario** presso qualsiasi Istituto di Credito, utilizzando le seguenti coordinate Iban:

**A.N.D.O.S. ONLUS Comitato di Verona**  
presso **BANCO POPOLARE di VERONA – Banco BPM – PIAZZA NOGARA 2**  
**IBAN IT 10 D 05034 11750 00000003297**

La quota del tesseramento è di € 25,00 (venticinque/00)

*Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte, che il rinnovo deve essere fatto dopo il 1° gennaio 2018*

## IMPORTANTE

Si ricorda alle Socie che scelgono il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare obbligatoriamente nella causale, come prima cosa, il numero riportato nella nuova tessera seguito da cognome e nome. È un'informazione a noi necessaria al fine di associare correttamente il pagamento (soprattutto quando il versante è persona diversa dalla socia tesserata o quando una socia con un unico bonifico effettua il rinnovo per più persone). La socia che per qualsiasi motivo non avesse ricevuto la tessera, può fare richiesta di rilascio duplicato contattando le sedi, le referenti di zona o inviando una e-mail.

### ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì - Giovedì

dalle 9,00 alle 12,00

Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì

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, Federica Marchiotto

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: [andosverona@tiscali.it](mailto:andosverona@tiscali.it)

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**