

ATTIVITÀ MOTORIE

Continuano le attività motorie. Si svolgeranno, a seconda 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 il prima possibile.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	07 Gennaio 2013 - 15 Aprile 2013	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 15 Gennaio al 23 Aprile 2013 - martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 16.

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

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

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

annata 23, numero 3
Dicembre 2012
Spediziones in abb. post. 70% DCU - VR



IL FOGLIO DELL'ANDOS

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



BANCA POPOLARE DI VERONA

PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO

STEVANELLA GIOIELLI

Caldiero (VR) Tel. 045.7650198
www.stevanellagioielli.it



Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Carissime Amiche, anche quest'anno è arrivato Natale! Vi giunga da parte mia e di tutto il Direttivo l'augurio di vivere serenamente ogni momento di questa splendida festa che accende in noi tutte il desiderio di condividere e donare. Questo Natale sia per voi un giorno sereno, in cui si possa godere insieme un briciolo di pace e tanta tranquillità, che riesca a cancellare le incomprensioni, l'indifferenza, la cattiveria che purtroppo troviamo molte volte attorno a noi, lasciando posto ad una grande apertura di cuore. Buon Natale per ogni sorriso che saprete donare, per ogni gesto d'amore che saprete compiere, per ogni carezza che saprete dare, sono questi i doni più preziosi che rendono felici chi li riceve, ma soprattutto chi li compie. 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 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 finale per voi e per le vostre famiglie è che i desideri espressi in questi giorni di festa si avverino e che la strada da percorrere nel realizzarli vi porti solo felicità, amore e salute!

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



MARTEDÌ 11 DICEMBRE 2012 - 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 P.zza Brà (Granguardia), proseguirà per piazzale ospedale Borgo Roma (ore 19,15) per poi arrivare al ristorante per le ore 20,00 circa. Un secondo pullman partirà da Caldiero, piazzale Baretta, alle ore 19,30

PRENOTARE ENTRO E NON OLTRE IL 7 DICEMBRE A:
Annamaria: tel. 348-3227312 - Iolanda: tel. 348-8857048

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE

La presidente
Annamaria Nalini



VERONA MARATHON 2012: UNA FESTA PER STARE INSIEME

Ho saputo a Settembre, da Annamaria, che ci sarebbe stata la possibilità di partecipare alla Maratona di Verona, il 6 Ottobre, come associazione Andos e per me è stata subito gioia.

C'era la possibilità di regalare una giornata per stare assieme alle nostre donne (anche con mariti e amici), una giornata spensierata, una giornata in movimento!

È iniziato così il tam tam del passaparola con le amiche, i colleghi, i famigliari e siamo riusciti a partecipare in 85 persone: un bel numero!

La mattina della gara eravamo già in Piazza Bra (nel punto che avevano destinato all'associazione) alle 7.30, sul Liston, proprio da dove partiva la tappa dei 10 km attraverso le vie della città, gli ultimi del percorso della tappa dei 42 km.

La piazza già iniziava a riempirsi di tante persone ed era una parata di colori con le persone un po' assondate, ma pronte a cimentarsi fra di loro.

Le magliette indossate, i pettorali posizionati al centro, i capelli rosa e tanti sorrisi sulle labbra. Alle nove ci siamo diretti verso le griglie di partenza sotto l'orologio di piazza Bra, e abbiamo aspettato lo start.

Ho provato un'emozione grande, avevo le lacrime agli occhi, era già una vittoria essere lì in quel momento, assieme a tante altre donne dell'Andos. Il numero di persone che partecipavano era enorme, il cronista parlava di 7.000 partecipanti. In un video poi, trovato in internet, si diceva che dopo 10 minuti dallo start ancora c'erano persone che partivano, provate ad immaginare che serpentine immenso.

Non essendo una Maratona competitiva, alla last 10 Marathon, si poteva partecipare anche camminando. Io non sono allenata nella corsa (faccio Nordic Walking) e ho partecipato di buon passo, impegnandomi assieme alle altre mie amiche.

Il momento più bello ed emozionante, è stato entrare in piazza Bra e poi in Arena. L'arrivo è stato impagabile: mi sentivo un'eroina: "ce l'avevo fatta un'altra volta! Bello! bello! bello!"

È stato meraviglioso avere la città un giorno intero a nostra disposizione. Per camminare era un momento straordinario: niente auto, niente rumore, niente confusione, tutti eravamo lì per correre per stare insieme!

Tutte noi dell'Andos abbiamo partecipato con molta gioia ed entusiasmo, per alcune di noi era la prima partecipazione, ma posso dire che siamo state veramente brave!

Comunque stiamo già lavorando per la Verona Marathon del 2013 per superare anche i piccoli, inevitabili, intoppi e renderla ancora più bella, più partecipata e per fare una festa della città con la città!

Marcella Murgia



OTTOBRE IN ROSA 2012

Ottobre, mese della prevenzione del tumore al seno, ci ha visto protagonisti, come ogni anno, nelle piazze di Colognola ai Colli, Villafranca, Verona e San Bonifacio, illuminando di rosa i monumenti, distribuendo opuscoli informativi alle signore al nostro gazebo e raccogliendo prenotazioni per effettuare esami senologici completi.

Vi proponiamo alcune immagini più suggestive dei vari eventi: la Scalinata Zandomeneghi di Colognola ai Colli, il Castello di Villafranca, l'Arena di Verona e la facciata del municipio di San Bonifacio. In queste serate abbiamo vissuto momenti molto intensi, dove l'atmosfera era magica, dove ci siamo ritrovate tutte assieme per uno stesso obiettivo, un unico scopo: diffondere il messaggio che dal tumore al seno si può guarire e si può guarire grazie anche alla diagnosi precoce!!!

Anche nelle giornate di domenica si è respirata un'atmosfera di festa, di gioia, di entusiasmo attorno al nostro gazebo. L'Andos veronese oramai è una bella realtà: le persone ci conoscono, ci cercano, vengono a condividere con noi momenti di speranza ma anche di difficoltà.

Abbiamo distribuito circa 1.300 opuscoli ed effettuato più di 80 prenotazioni di mammografie nei vari ospedali di Verona e provincia. Un risultato importante che migliora quello dello scorso anno e questo ci fa capire che il messaggio che vogliamo far arrivare viene sempre più recepito dalla popolazione femminile, specialmente nelle donne più giovani.



Scalinata in Rosa - Colognola ai Colli

Un doveroso grazie alle varie Autorità Comunali che ci hanno sostenuto nell'organizzazione di queste manifestazioni; all'AGSM per il prezioso lavoro d'illuminazione in rosa dei vari monumenti; ai medici della nostra Commissione Scientifica per il loro puntuale supporto; alla direzione dell'Azienda Ospedaliera e Ulss 20 che dedicano delle apposite giornate per eseguire gli esami senologici raccolti in queste giornate, alle volontarie dell'associazione per la loro presenza nelle piazze, ai vari sponsor per il loro sostegno economico.

GRAZIE A TUTTI E ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO !!!



Castello in Rosa - Villafranca



Palazzo Municipale in Rosa - San Bonifacio



Arena in Rosa - Verona

Proverbi e modi di dire della tradizione popolare veronese

“L'è da 'na bruta soca che vièn le bèle stèle”

Traduzione in lingua italiana:

E' dal ceppo contorto che nascono i migliori ciocchi di legna.

Significato e origini:

Il concetto del detto, tradotto nel suo intimo significato, consola i genitori un po' bruttini ricordando che figli belli possono nascere anche da coppie dai tratti fisici non adonici, proprio come il ceppo contorto produce la legna migliore.

“Un colpo l'è da ovi, un colpo l'è da late”

Traduzione in lingua italiana:

Una volta è da uova, una volta è da latte.

Significato e origini:

Lo si dice di una persona che a volte è gentile a volte è scorbutica. L'origine potrebbe trovarsi nel consumo, un tempo popolarissimo, delle "aringhe". Queste infatti sono commerciate nei due tipi "da uova" e "da latte", corrispondenti rispettivamente alla femmina e al maschio; non sempre però erano disponibili entrambe le versioni, per cui talvolta si trovava la "renga da ovi" e altre volte quella "da late".

TESSERAMENTO PER L'ANNO 2013

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2012, può essere fatto:

- recandosi nelle sedi Andos di Verona, Colognola ai C.-Caldiero e Villafranca di Verona 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 2013

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 pubblicitario)

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.