

anno 11, numero 1
Marzo 2011

Spedizione in Abb. Postale 70% DCI - VR

IL FOGLIO DELL'ANDOS

27 Marzo: Festa annuale dell'A.N.D.O.S.

Carissime amiche eccoci di nuovo a celebrare la festa della nostra associazione: "la festa della rondine" ... come dire... un ritorno alla vita, il simbolo della tenacia, del sacrificio ma anche del coraggio, tutte caratteristiche che certo non mancano alle donne dell'Andos. La rondine, simbolo dell'Andos, si staglia nel sole e le linee che si intrecciano segnano il profilo del seno. Questa rondine vuole ribadirci che dopo l'inverno della malattia è possibile riscoprire una nuova "Primavera di Vita": questo è il significato della festa. Per questa ricorrenza abbiamo pensato di farvi cosa gradita proponendovi un pomeriggio musicale, per ascoltare della buona musica che ci verrà proposta dal gruppo "Chorus".

L'ingresso è libero ma riservato alle sole socie/i. Per poter rendervi un servizio migliore, è indispensabile la prenotazione del posto presso la nostra segreteria, telefonando allo 045/8009334, fino ad esaurimento dei posti.

Vi aspettiamo numerose



Domenica 27 Marzo 2011 - ore 17,30
presso TEATRO STIMATE (P.zza Cittadella)

ASSEMBLEA GENERALE 13 aprile 2011

Nel prossimo mese di aprile si svolgerà, come di consueto, l'assemblea ordinaria del Comitato Andos di Verona, tappa dovuta ma soprattutto importante per la vita associativa.

I punti fondamentali sono tre:

- Approvazione del Bilancio consuntivo 2010 e del Bilancio preventivo 2011
- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso e bilancio del lavoro svolto negli ultimi 3 anni dal Direttivo in scadenza di mandato
- Rinnovo del Direttivo per i prossimi 3 anni

Chi intende dare la propria disponibilità e quindi proporre la propria candidatura per la formazione del nuovo Direttivo, dovrà inviare un breve curriculum in sede entro e non oltre il 6 aprile 2011 al:

fax: 045-8041660

e-mail: andosverona@tiscali.it

Il Direttivo sarà composto da 7 membri.

Per la convocazione dell'assemblea verrà inviata apposita lettera a tutte le socie. Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi risulterà regolarmente iscritto alla data del 31 marzo 2011 e che ogni socia potrà portare fino a 2 deleghe.

L'A.N.D.O.S. a Villafranca ha una nuova sede

Lo scorso 22 gennaio è stata inaugurata la nuova sede Andos di Villafranca. Ora siamo presso il Cl.Ri.Cu.Pe. (Centro Ricreativo Culturale) in via Rinaldo n.9

Un ringraziamento particolare al comune di Villafranca nella persona dell'assessore alle politiche sociali dr. R. Maraia e a tutte le amiche che si sono prodigate per rendere accogliente il nostro nuovo luogo di incontro. Per qualsiasi necessità potete contattarci al cell. 393-9193757.

Vi aspettiamo numerose il sabato pomeriggio dalle 15,30 alle 17,30.

Maria Rosa Vicentini



CONGRESSO NAZIONALE A.N.D.O.S.

Montecchio Maggiore (VI), 5-6-7 maggio 2011

L'annuale Congresso Nazionale dell'Andos si svolgerà quest'anno a Montecchio Maggiore (VI) e avrà come titolo:

LA RIABILITAZIONE DELLA DONNA OPERATA AL SENO: UN PERCORSO PER RITROVARE L'ARMONIA DEL CORPO E DELLA MENTE

Il costo, individuale, per la partecipazione alle tre giornate del congresso è di € 120,00 (centoventi) e comprende:

kit congressuale, pause caffè e colazioni di lavoro, cena del giovedì, serata di gala del venerdì. Per il trasporto ci organizzeremo con nostri mezzi.

Le prenotazioni vanno fatte alla segreteria di Verona entro e non oltre il 10 aprile 2011.

Chi intendesse anche soggiornare presso gli alberghi previsti dal Comitato organizzatore e per ulteriori informazioni telefonare sempre alla sede di Verona.

PILLOLE ROSA

- 1 Il 31 marzo 2011 alle ore 20,30 a Grezzana** presso la Biblioteca Comunale, conferenza sul tema "Difendiamo il nostro seno" in collaborazione con il Gruppo Donne Insieme, il comune di Grezzana e la Biblioteca Comunale
- 2** Ci è stato donato un **bellissimo gazebo** per le nostre manifestazioni nelle piazze veronesi. Un grazie di cuore, per la loro generosità, ai titolari di "Studium Marketing Diretto" di Bussolengo (Vr), sig. Carlo Bonini e sig.ra Giuliana Prando.
- 3 SOS Giornalino.** Vista la grande difficoltà che riscontriamo ogni volta per farvi arrivare, tramite posta, il "Foglio dell'Andos", chiediamo, a chi lo avesse, di inviare in sede il proprio indirizzo e-mail. Riceverete così in tempo reale il nostro giornalino.
L'e-mail dell'Andos è: andosverona@tiscali.it
- 4 Il medico legale**, dott.ssa Gabriella Trenchi, riceve presso la sede di Verona, il pomeriggio di ogni primo lunedì del mese. La prenotazione deve essere fatta presso la segreteria di Verona 045-800933

ATTIVITÀ MOTORIE

Sono state programmate fino a Maggio, riprenderanno ad Ottobre e le iscrizioni a Settembre.

OCCASIONI DI SVAGO

LA VOGALONGA A VENEZIA

11 e 12 GIUGNO 2011

Dopo la meravigliosa esperienza dello scorso anno, vogliamo riproporvi anche quest'anno la partecipazione alla Vogalonga che si svolgerà a **Venezia l'11 ed il 12 giugno** prossimo. Chi ha partecipato lo scorso anno ricorda ancora con entusiasmo quelle due giornate piene di gioia, amicizia e voglia di stare insieme che le "donne rosa" ci hanno trasmesso.

Gli organizzatori, i campioni olimpionici Sandra Truccolo e Daniele Scarpa, ci faranno avere il dettaglio del programma, con relativi costi, presumibilmente entro marzo.

Per motivi organizzativi e soprattutto per la prenotazione dell'albergo per la notte dell'11 giugno, chi vuole partecipare, può dare la propria adesione telefonando alla nostra segreteria di Verona **entro e non oltre il 30 aprile**.

CANOANDOS

OVVERO IL CORSO DI CANOA

Sta per iniziare, nella prossima primavera-estate, il corso di canoa.

La dott.ssa Loreta Tasson, fisiatra e componente della nostra Commissione Scientifica, ci seguirà in questo nuovo progetto. Già lo scorso autunno alcune di voi hanno partecipato a due lezioni di prova, in piscina, con la canoa e dobbiamo dire che l'esperimento è riuscito.

Chi fosse interessata a questa nuova attività, la invitiamo a dare la propria adesione telefonando dalle ore 15,00 alle ore 20,00 a Claudia Albertini – cell. 338-1214561 per partecipare ad una riunione informativa che si terrà:

SABATO 2 APRILE – ORE 10,00 presso la sede di Verona, via S.Chiara 14

Durante questo incontro, la dott.ssa Tasson presenterà il progetto spiegando i vantaggi che derivano da questa nuova attività motoria, ovvero il movimento del pagaiare.

Vi aspettiamo numerose !!!!

PROGETTO BENESSERE

Care amiche,

in tutti questi anni di attività, sono tante le donne che si sono rivolte alla nostra associazione e che ci hanno fatto partecipi del loro vissuto, delle loro esperienze di malattia e sofferenza ma anche delle loro speranze e progetti di vita.

Sono esperienze vissute da tante di noi: la diagnosi, l'intervento, le terapie e per alcune gli interventi di ricostruzione. La vita familiare e lavorativa che cambia ritmo, i rapporti con gli altri che si modificano, il nostro corpo che cambia....

Dentro di noi resta il ricordo delle paure, dell'ansia dell'attesa, dell'incertezza per il futuro, della rabbia per lo sconvolgimento delle nostre vite, del dispiacere e del dolore che è anche fisico, che è fatto di nausea e di conseguenze delle terapie, dello stress, delle tensioni...

Ma dagli incontri con queste meravigliose donne, e da noi stesse, emerge forte la voglia di vivere per noi e per i nostri figli, mariti e compagni. E' una voglia di riprendere in mano la nostra vita con speranza, con nuovi obiettivi e valori, con una rinnovata e magari diversa forza fisica, con una nuova visione del mondo più calma e serena...

L'Andos ha cercato sempre di accompagnare le donne in questo difficile percorso anche con un aiuto psicologico specialistico (vedi i gruppi di auto-aiuto tenuti dal dr. G. Deledda).

Ora vorremmo ampliare la gamma delle possibilità, di aiuto e di incontro, con tre proposte diverse tra di loro ma che hanno un unico obiettivo: il benessere della persona ammalata o che lo è stata.

Qui di seguito i tre percorsi vengono illustrati dai rispettivi conduttori.

Gli incontri, per tutti i gruppi, si terranno presso la nostra sede di Verona. Sono riservati ai soci/socie Andos e quindi sono del tutto gratuiti. Una volta scelto il percorso da intraprendere ci si può iscrivere contattando Vicentini Maria Rosa al numero 348 1766322 entro fine Aprile 2011.

È necessaria un'attenta valutazione delle proprie motivazioni a partecipare poiché viene richiesta una presenza costante a tutti gli incontri.

INTERVENTO PSICOLOGICO BASATO SULLA "ACC

La "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT) sviluppata da Hayes, è un intervento psicologico e psicoterapeutico sviluppato all'interno della cornice teorica della Relational Frame Theory (RTF). La concezione centrale dell'ACT è che la sofferenza psicologica sia solitamente causata dall'interfaccia tra il linguaggio, la cognizione e il controllo dell'esperienza diretta sul comportamento, e sostiene che tentare di cambiare pensieri e sentimenti che creano difficoltà sia una modalità di coping contro produttiva.

Per affrontare tali problematiche l'ACT propone delle strategie più efficaci ed efficienti, tra cui: l'accettazione, la mindfulness, il rilassamento, la defusione cognitiva (cognitive defusion), i valori (values) e l'impegno nell'azione (committed action), al fine di incrementare la flessibilità psicologica. Con il termine flessibilità psicologica si intende essere pienamente in contatto con il momento presente, come essere umano consapevole e, sulla base di ciò che la situazione permette, cambiare o persistere in comportamenti che perseguano i valori che ciascuno ha scelto come importanti. L'inflessibilità psicologica, invece, emerge dall'evitamento delle esperienze (evitamento esperienziale-experiential avoidance), l'invischiamento cognitivo (intrappolamento-cognitive entanglement), attaccamento al se concettualizzato (attachment of a conceptualized self), perdita di contatto con il presente (loss of contact with the present) e il risultante fallimento nell'intraprendere i necessari passi comportamentali in accordo con i valori centrali (core values).

Obiettivo dell'ACT è di aiutare la persona a scegliere di agire in modo efficace (comportamenti concreti in linea con i propri valori) in presenza di eventi privati difficoltosi o interferenti. Più che focalizzarsi sulla riduzione dei sintomi, la finalità primaria consiste nell'aiutare ad accettare i propri pensieri ed emozioni e vivere in maniera consistente con i propri valori.

LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

La respirazione profonda, il rilassamento muscolare, la visualizzazione e l'immaginazione sono tecniche utili per ridurre l'ansia e l'agitazione, il dolore acuto e cronico, la tensione muscolare, alti livelli di stress e permettono di combattere la fatica e recuperare energia, portano sollievo da nausea e vomito associati al trattamento chemioterapico. Producono un senso di benessere e di rilassamento totale, migliorano la capacità di controllo sul proprio corpo e determinano alcuni effetti oggettivamente rilevabili e misurabili: la riduzione della pressione arteriosa, della frequenza del polso e del respiro, la riduzione del consumo di ossigeno, il rafforzamento del sistema immunitario, la modificazione di alcuni parametri fisiologici dello stress.

Queste tecniche verranno insegnate a piccoli gruppi di persone in un ciclo di 3 incontri, un incontro la settimana di 2 ore. A questi seguirà un quarto incontro nel quale verranno proposti alle partecipanti diversi tipi di massaggio superficiale, una modalità molto semplice ma altrettanto gradita e anch'essa utile per controllare il dolore, ottenere rilassamento, sedazione e un insieme di sensazioni solitamente molto piacevoli. Ogni partecipante sarà invitato a portare, per questo quarto incontro, il familiare che poi a casa potrà, al bisogno, replicare il massaggio superficiale appreso nell'incontro.

L'iscrizione al corso è assolutamente libera, ma è necessario che una persona una volta iscritta si impegni a frequentare (salvo cause di forza maggiore) tutti 4 gli incontri. Nel tempo ci sarà la possibilità di frequentare nuovamente il corso, soprattutto per un possibile bisogno di consolidare l'apprendimento delle tecniche e poterne fare uso autonomamente a domicilio.

In sintesi:

- 4 incontri di 2 ore ciascuno con frequenza settimanale
- Al 4° incontro ogni partecipante dovrebbe farsi accompagnare da un familiare (preferibilmente il partner) per l'acquisizione di una forma semplicissima di massaggio
- Iscrizione libera, ma partecipazione costante. Possibilità di ripetere il corso
- Requisiti fondamentali: interesse e motivazione a conoscere e imparare.

Esperto: Stefania Minuzzo, infermiera, psicopedagoga

CEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY" (ACT)

L'intervento di gruppo si propone di affrontare nell'arco di 6 incontri della durata di 2 ore ciascuno a cadenza bimensile i seguenti aspetti che compongono la flessibilità psicologica:

1. La consapevolezza del momento presente
2. L'accettazione delle esperienze
3. La defusione cognitiva
4. L'autoconsapevolezza trascendentale (il Sé come contesto)
5. I Valori
6. Impegnarsi nel raggiungimento degli obiettivi e dei valori personali

In seguito alla modalità di intervento è richiesta da parte delle persone interessate una partecipazione costante agli incontri di gruppo.

Il gruppo è condotto dal dott. Giuseppe Deledda, psicologo clinico ad orientamento cognitivo comportamentale e specializzando al 3° anno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dell'Università di Milano. Attualmente svolge attività clinica e di ricerca presso la S.S.O. di Psicologia Clinica e Comunicazione in Medicina del Dipartimento di Medicina e Salute Pubblica dell'Università di Verona. In passato ha condotto vari gruppi di rilassamento e dal 2003 è presidente e membro attivo dell'associazione Solidarity di Riva del Garda, per la promozione della cultura e del benessere psicofisico. Dal 2010 è membro del comitato scientifico dell'associazione ANDOS di Verona e svolge un gruppo di sostegno psicologico a cadenza bimensile.

Per eventuali chiarimenti rispetto il contenuto e le modalità del corso è possibile contattare il dott. Deledda all'indirizzo di posta elettronica: giuseppedeledda@hotmail.com.

TRAINING AUTOGENO DI BASE

SETTORE NON CLINICO (T.A)

Il Training autogeno di base, settore non clinico, (T.A.), largamente conosciuto e diffuso in tutto il mondo come tecnica di rilassamento fisico, è un metodo elaborato e messo a punto dal medico tedesco J.H.Shultz intorno al 1920 e definita dal suo stesso fondatore come metodo di auto distensione da concentrazione passiva. Si tratta dunque di una tecnica di rilassamento fisico e auto distensione finalizzata al recupero energetico, al contenimento della tensione e dello stress che aiuta ad auto distanziarsi e a migliorare il contatto con se stessi. E' ideale per potenziare le prestazioni in numerosi settori.

Il T.A. si può definire come un'esperienza di calma raggiunta attraverso una serie di esercizi di concentrazione passiva che hanno lo scopo di portare progressivamente il soggetto alla realizzazione di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività respiratoria, cardiaca e degli organi interni.

Il costante allenamento e la pratica di questa tecnica portano a raggiungere risultati apprezzabili nell'auto rilassamento profondo e rigenerante, dando benessere ed aumentando la qualità della nostra vita.

L'apprendimento degli esercizi non presenta grosse difficoltà, ma rende comunque indispensabile la figura di un conduttore esperto per guidare la comprensione di questa tecnica.

CASI DI APPLICAZIONE DEL T.A. DI BASE:

- momenti di affaticamento fisico e di stress
- stati di tensione
- difficoltà di concentrazione
- difficoltà del sonno
- scarsa capacità di memoria
- scarsa capacità di autocontrollo

Il corso, riservato ai soci e alle socie Andos, si articola in 10 sedute di gruppo della durata di circa un'ora a cadenza settimanale.

È previsto un primo incontro individuale.

Il gruppo sarà condotto da Maria Rosa Vicentini

PROFESSIONAL COUNSELOR ISCRITTA ASSOCOUNSELING (N. ISCRIZIONE A0143)

COUNSELOR METODO SIMONTON

OPERATRICE DI TRAINING AUTOGENO BASE SETTORE NON CLINICO

ISCRIZ. E.C.A.A.T. (EUROPEAN COMMITTEE FOR THE ANALYTICALLY ADVANCED AUTOGENIC TRAINING)

ASSEMBLEA GENERALE 13 aprile 2011

Nel prossimo mese di aprile si svolgerà, come di consueto, l'assemblea ordinaria del Comitato Andos di Verona, tappa dovuta ma soprattutto importante per la vita associativa.

I punti fondamentali sono tre:

- Approvazione del Bilancio consuntivo 2010 e del Bilancio preventivo 2011
- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso e bilancio del lavoro svolto negli ultimi 3 anni dal Direttivo in scadenza di mandato
- Rinnovo del Direttivo per i prossimi 3 anni

Chi intende dare la propria disponibilità e quindi proporre la propria candidatura per la formazione del nuovo Direttivo, dovrà inviare un breve curriculum in sede entro e non oltre il 6 aprile 2011 al:

fax: 045-8041660

e-mail: andosverona@tiscali.it

Il Direttivo sarà composto da 7 membri.

Per la convocazione dell'assemblea verrà inviata apposita lettera a tutte le socie. Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi risulterà regolarmente iscritto alla data del 31 marzo 2011 e che ogni socia potrà portare fino a 2 deleghe.

L'A.N.D.O.S. a Villafranca ha una nuova sede

Lo scorso 22 gennaio è stata inaugurata la nuova sede Andos di Villafranca. Ora siamo presso il CI.RI.CU.PE. (Centro Ricreativo Culturale) in via Rinaldo n.9

Un ringraziamento particolare al comune di Villafranca nella persona dell'assessore alle politiche sociali dr. R. Maraia e a tutte le amiche che si sono prodigate per rendere accogliente il nostro nuovo luogo di incontro. Per qualsiasi necessità potete contattarci al cell. 393-9193757.

Vi aspettiamo numerose il sabato pomeriggio dalle 15,30 alle 17,30.

Maria Rosa Vicentini

