

anno 12, numero 2
Agosto 2012.

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

IL FOGLIO DELL'ANDOS

GITA a BERGAMO Sabato 29 Settembre 2012



Programma:

Partenza ore 6,30 da Caldiero (piazzale Baretta), **ore 7,00** da Verona (piazzale ospedale Borgo Roma), in pullman G.T. via autostrada per Bergamo.

Ore 9.30 incontro con guida turistica locale e visita della Bergamo alta: una città medioevale circondata da bastioni eretti nel XVI secolo durante la dominazione veneziana, che si aggiungevano alle preesistenti fortificazioni al fine di renderla una fortezza inespugnabile.

Verso mezzogiorno pranzo in ristorante. Pomeriggio visita libera della Bergamo bassa, sede del Comune, della Prefettura e della Provincia. Il suo centro è la zona compresa tra Porta Nuova ed il Sentierone - viale pavimentato che nei secoli scorsi era la stazione delle carrozze trainate da cavalli. In serata viaggio di ritorno ai luoghi di partenza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

EURO 60,00

Comprende:

- Viaggio in pullman GT
- Servizio guida turistica mezza giornata Bergamo
- Pranzo in ristorante

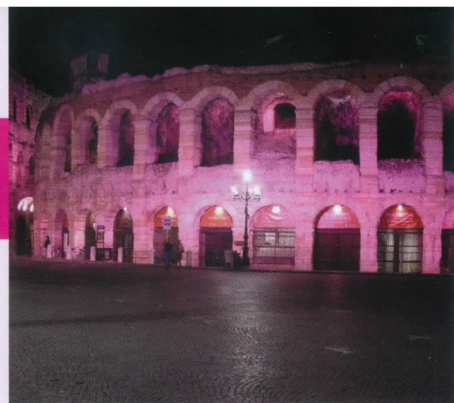
Con l'iscrizione, per motivi organizzativi, devono essere versati **EURO 20,00**

**PRENOTAZIONI ENTRO IL 18 SETTEMBRE A:
ANNAMARIA - CELL. 348.3227312**

OTTOBRE: Le nostre iniziative

OTTOBRE IN ROSA

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



Come ogni anno, il mese di ottobre, sarà dedicato all'informazione sulla diagnosi precoce del tumore al seno. Appuntamento molto importante per la nostra Associazione e per tutte le donne.

Qui, di seguito, riportiamo le date ed i luoghi dove si svolgeranno le manifestazioni.

Per i dettagli più specifici, in prossimità degli eventi, vi invitiamo a visitare il nostro sito www.andosverona.com poiché alcuni dettagli, al momento dell'uscita del giornale, sono ancora in fase di definizione.

- 6 e 7 ottobre** **Colognola ai Colli** (programma da definire)
- 13 e 14 ottobre** **Villafranca** (sabato 13, illuminazione in rosa del castello alla presenza delle autorità – domenica 14, gazebo in p.zza Castello con le volontarie Andos)
- 20 e 21 ottobre** **Verona** (sabato 20, in p.zza Brà concerto e illuminazione dell'Arena in rosa alla presenza delle autorità – domenica 21, gazebo, sempre in p.zza Brà, con le volontarie Andos)
- 27 e 28 ottobre** **San Bonifacio** (sabato 27, illuminazione in rosa della facciata del municipio – domenica 28, gazebo in piazza con le volontarie Andos)

In tutte le manifestazioni saranno raccolte le adesioni agli esami mammografici. Siete tutte invitate a sostenere, con la vostra presenza, la campagna di informazione.

VI ASPETTIAMO NUMEROSE

UNA "MARCIA" IN PIU'

Una nuova iniziativa va ad arricchire il già nutrito programma del nostro "ottobre rosa", il mese che Andos dedica all'importanza della diagnosi precoce del tumore al seno. Segnatevi in agenda questo appuntamento: **domenica 7 ottobre**, perché a Verona si corre la maratona, con partenza da Sant'Ambrogio di Valpolicella ed arrivo all'interno dell'Arena. Non abbiate timore, nessuno vi chiede di correre tutti i 42 Km della competizione-base, sarebbe troppo, vi chiediamo solo di partecipare alla "Last 10 Km marathon", cioè alla marcia non competitiva, quindi a passo libero, che si svolge impegnando, appunto, gli ultimi dieci chilometri del percorso della maratona vera e propria. Il tratto della "Last 10 Km marathon" - oltretutto - è quello più suggestivo: partenza da Piazza Brà, attraversamento del centro storico e delle piazze più belle di Verona, con il singolare arrivo all'interno dell'Arena. La partenza è alle ore 9 ed il tempo massimo per percorrere i dieci chilometri è di due ore, poiché per le 11,30 è previsto che in Arena arrivi il primo maratoneta della 42 km. Andos, su invito di "Verona Marathon", organizzatrice dell'evento, ha accettato di partecipare alla manifestazione con la raccolta di fondi tramite la vendita dei pettorali; i fondi ricavati dalle

iscrizioni, poi - attraverso la "Rete del Dono" - saranno in parte condivisi con le associazioni benefiche coinvolte, tra cui la nostra.

Inoltre, all'associazione che iscrive alla "maratona" o alla "Last 10 Km marathon" il maggior numero di partecipanti, è assegnato un ulteriore contributo. L'invito a partecipare a questo evento è esteso, senz'altro alle socie Andos, ma anche ad amici, parenti e simpatizzanti.

Le iscrizioni si possono fare entro venerdì 5 ottobre, presso la sede Andos di via S. Chiara 14, tel. 045-8009334 - il costo del pettorale per la partecipazione è di € 10,00. L'iscrizione dà diritto anche ad entrare in Arena, domenica 7 ottobre, per assistere ai vari spettacoli artistici e per sostenere l'arrivo dei maratoneti.

Durante e nei giorni che precedono la maratona, in città è allestito "Il Charity Village",

uno spazio dedicato alle ONP (Organizzazioni No Profit), nel quale ogni associazione può allestire un proprio stand e mettere a frutto l'opportunità di avere visibilità. Per l'Andos significa poter promuovere ed aumentare la conoscenza delle molte iniziative della nostra associazione, tra cui la più rilevante è la cultura della diagnosi precoce.

Questa è un'occasione notevole e non può essere trascurata, perché ci consente di ampliare la conoscenza di Andos presso il "mondo femminile" (e non solo) e per sensibilizzare quante più donne possibili sull'importanza della diagnosi precoce, vero strumento di difesa dal tumore al seno.

Corri per la ONLUS del tuo cuore, corri dunque per l'Andos la "Verona marathon" ... il via è già stato dato.

MARCIATE CON NOI PER L'ANDOS!

ANDOS e Diagnosi Senologica in Casa di Cura "Pederzoli" Una Corsia Preferenziale a Peschiera del Garda

Ha inizio una nuova collaborazione tra ANDOS e Strutture Sanitarie del Territorio, allo scopo di facilitare - alle Socie e alle donne che si rivolgono alla Associazione - l'accesso alla prenotazione di indagini senologiche diagnostiche. La Casa di Cura "Pederzoli" - Presidio Ospedaliero Multizonale - offre all'ANDOS l'opportunità di avere dei posti "riservati" - in attività convenzionata con il Sistema Sanitario Nazionale - così da ridurre l'attesa per l'espletamento di qualsiasi indagine di studio della mammella.

Il Servizio di Diagnosi Senologica Strumentale (Responsabile dott. Mara Tonegutti) vanta una attività ventennale - rivolta prevalentemente alla Popolazione residente ma estesa alle regioni limitrofe - che si concretizza nell'esame clinico - strumentale di circa 15.000 Pazienti all'anno. Lo staff Medico è composto da Medici Radiologi dedicati esclusivamente o, prevalentemente, alla Senologia con esperienza pluriennale (dott. V. Girardi, dott. A. Michelon, dott. A. Personi, dott. G. Bongiorno).

L'attività senologica è di tipo clinico, vale a dire che ciascuna Paziente viene visitata dal Medico Radiologo che la sottopone successivamente ad indagine ecografica e mammografica digitale. Qualora egli ravveda la necessità di un approfondimento con prelievo di materiale citologico, l'ago-aspirato viene effettuato seduta stante. La diagnosi citologica richiede da un minimo di 1 giorno ad un massimo di una settimana.

Il Servizio è dotato inoltre delle più moderne e tecnologicamente sofisticate tecniche di studio della mammella per i secondi o terzi livelli, vale a dire la Risonanza Magnetica con bobine dedicate multicanale e sistemi vuoto-assistiti per ago biopsie mammarie in stereo - tassi con tavolo prono.

Per prenotazioni rivolgersi alla segreteria Andos al n. 0458009334.

Dott.ssa Mara Tonegutti

ATTIVITÀ MOTORIE

Riprendono da fine settembre, come ogni anno, 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 entro e non oltre il 15 settembre.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	17 Settembre - 20 Dicembre 2012	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	17 Settembre - 20 Dicembre 2012	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	17 Settembre - 19 Dicembre 2012	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	17 Settembre - 20 Dicembre 2012	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15

Le date e gli orari dei corsi di acqua-gym per il 2013 saranno comunicati nel prossimo giornalino

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 25 Settembre al 20 Dicembre 2012 - martedì e giovedì dalle ore 14,50 alle ore 15,50
- Dal 15 Gennaio al 23 Aprile 2013 - martedì e giovedì dalle ore 14,50 alle ore 15,50

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.**

PROGETTO "BELLESSERE"

Continua il programma del progetto "BELLESSERE" come ampiamente descritto nei precedenti giornali.

Per informazioni vi invitiamo a visitare il nostro sito www.andosverona.com.

Per le iscrizioni ai vari corsi telefonare a:

**Segreteria di Verona: tel. 045 8009334 sig.ra Maria Baldessari
il venerdì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30**

oppure contattare

Annamaria: cell. 348-3227312 o Maria Rosa: cell. 393-9193757

IL PROGETTO "BELLESSERE" È GRATUITO E RISERVATO ALLE SOCIE A.N.D.O.S.

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

COGNOLA/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 (VR) Tel. 045.7650198
www.stevanellagioielli.it

