

ASSEMBLEA GENERALE

PRESSO IL CENTRO MARANI (Osp. B. Trento) piazz.le Stefani,
MERCLEDI' 4 APRILE 2012 - ORE 20,30

Si svolgerà, come di consueto, l'assemblea generale del Comitato Andos di Verona, tappa dovuta ed importante per la vita associativa.

I punti fondamentali saranno tre:

- Relazione della Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso e sulle prospettive future
- Approvazione del bilancio consuntivo 2011 e del bilancio preventivo 2012
- La parola all'assemblea, ovvero momento di confronto con osservazioni e proposte

Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto, come da regolamento, solo chi risulterà regolarmente iscritto entro il 31 marzo 2012.

La Presidente
Annamaria Nalini

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 Jolanda 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 vi garantiamo la massima riservatezza, è effettuato al fine di aggiornare la 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)

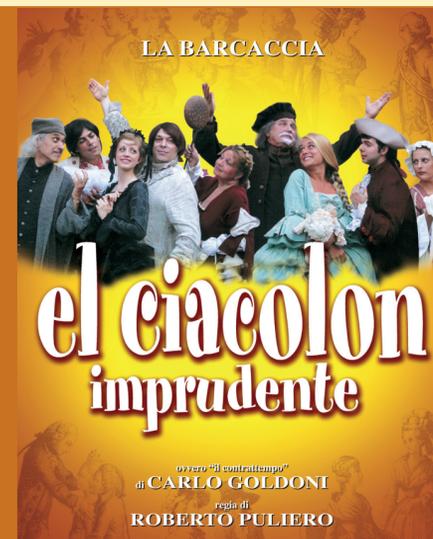
Tel. 045. 765 0198 - Tel. 045 610 2010



23 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 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 una serata teatrale, divertente, con la compagnia "La Barcaccia" di Roberto Puliero.

VENERDI' 23 MARZO 2012 - ORE 20,30
Presso il TEATRO STIMATE (P.zza Cittadella)



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

anno 12, numero 1
Marzo 2012

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

IL FOGLIO DELL'ANDOS

ATTIVITÀ MOTORIE

Proseguono le nostre attività motorie con il seguente calendario:

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	9,45 - 10,30
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	9 Gennaio - 26 Aprile 2012	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	9 Gennaio - 8 Aprile 2012	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Cognola ai Colli
• dal 17 gennaio 2012 al 24 aprile 2012 - martedì e giovedì dalle ore 14,50 alle ore 15,50
per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a Claudia al cell. 3381214561

CORSO DI CANOA:

Anche quest'anno riprende il corso di canoa con la collaborazione della dott.ssa Tasson che ci seguirà in qualità di fisiatra.
Il corso sarà tenuto dall'istruttore Andrea del Canoa Club di Pescantina.
Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 30 marzo 2012. In seguito verrà organizzato un incontro, per le partecipanti, presso la sede A.N.D.O.S. di via Santa Chiara, 14 - Verona, dove verrà illustrato, in dettaglio, il programma. Indicativamente il corso si terrà il sabato mattina per un totale di 7 lezioni della durata di un'ora e mezza ciascuna. Per ulteriori informazioni e iscrizioni potete rivolgervi a:
CLAUDIA CELL. 338 1214561 e MARCELLA CELL. 338 6811976

Vi aspettiamo numerose!

CONTINUA IL PROGETTO "BELLESSERE" RISERVATO ALLE SOCIE A.N.D.O.S.

Per informazioni e iscrizioni telefonare alla Segreteria di Verona
il venerdì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30 al numero: 045-8009334
oppure contattare Annamaria: cell. 348-3227312 o Maria Rosa: cell. 393-9193757

Primo giro di boa per CANOANDOS e... vince!



Si è concluso proprio a metà luglio 2011 il primo corso di canoa organizzato da ANDOS Verona. Impegno, entusiasmo, soddisfazione: queste sono le parole che ben lo descrivono. Davvero una bella esperienza che sarà riproposta anche per la prossima stagione. Promuovere uno stile di vita attivo è molto importante per prevenire e controllare numerose malattie, tra cui quelle cardiovascolari (ipertensione, infarto miocardico), quelle metaboliche (diabete, osteoporosi) e migliorare lo stato di benessere in generale. Tuttavia, fare attività fisica regolare per le donne operate al seno è anche fondamentale per ridurre il rischio di recidive della neoplasia e per promuovere un corretto e completo ritorno alle attività di vita quotidiana. E in tal senso, il movimento ritmico del pagaiare, eseguito con adeguata tecnica ed allenamento, favorisce la circolazione linfatica, stimola la muscolatura proprio di quelle parti del corpo che più necessitano dopo i trattamenti per il tumore al seno. Liberiamoci, dunque, definitivamente dalle superate e infondate convinzioni secondo cui l'utilizzo del braccio dal lato della mammella operata, nello sport così come nelle faccende domestiche, sia pericoloso o possa determinare gonfiore, il cosiddetto "braccio grosso" o linfoedema. Non esiste alcuna evidenza scientifica per questi timori. Esiste, invece, la dimostrazione che l'esercizio fisico, anche quello che coinvolge gli arti superiori quale la canoa, è sicuro e utile. La nostra recente esperienza lo ha confermato. CANOANDOS, infatti, non è solo un'iniziativa per promuovere la canoa tra le donne operate al seno, ma è ancor prima un progetto scientifico. Perciò esso è in collaborazione con il Dipartimento Riabilitativo dell'Azienda ULSS 20 di Verona, sia per fornire sicurezza e serietà alle partecipanti attraverso una supervisione medica, svolta dalla sottoscritta, sia per raccogliere ed elaborare tutti quei dati utili a verificare gli effetti dell'attività canoistica proposta. Cosa si è osservato? Nessun effetto collaterale, nessuna partecipante ha abbandonato il corso, nessuna ha avuto bisogno di cure mediche. Non è tutto. I dati raccolti attraverso la compilazione dei questionari sul benessere psicologico (psychological general well-being index) e sul livello di attività fisica svolta (questionario internazionale sull'attività fisica) sono davvero interessanti. Alla conclusione del corso di canoa, infatti, tra le partecipanti è emerso un apprezzabile miglioramento dello benessere psicologico e un rafforzamento della quantità di esercizio fisico regolarmente svolto durante la giornata: sono state incoraggiate a muoversi di più. Sicuramente questi risultati molto positivi sono legati alla pratica della canoa in quanto tale: il pagaiare, il contatto con la natura, l'effetto di riuscire a guidare la propria barca in mezzo alla vastità dell'acqua. Così tanto successo e entusiasmo sono comunque anche il frutto dell'impegno e della precisa organizzazione della sig.ra Annamaria Nalini, presidente ANDOS, dalle sig.re Claudia Albertini e Marcella Murgia, che hanno seguito direttamente il progetto in tutte le sue varie fasi: dalle giornate di presentazione del corso e prova su canoa in piscina presso il Centro Polifunzionale don Calabria, al reperimento di spazi e strutture per lo svolgimento delle lezioni - dapprima presso il laghetto di Montorio e poi a Peschiera -, alla programmazione del calendario degli incontri con il bravo e paziente istruttore Andrea Marai del Canoa Club di Pescantina. Un grazie a tutti loro e al bel gruppo di donne che hanno aderito all'iniziativa. Ed è proprio con le parole scritte dalle partecipanti che vi ribadisco perché vale la pena di iscriversi al prossimo corso di canoa che stiamo organizzando: "ti fa apprezzare lo stare assieme ad altre persone, uguali a te, con i tuoi stessi problemi", "ti fa capire che puoi riprendere in mano la tua vita e che non devi rinunciare alle tante cose belle", "ti aiuta a livello fisico e psicologico", "ti fa credere nuovamente nelle tue forze", "è molto bello e rilassante". **Ti aspettiamo!**

Dott.ssa Loreta Tasson - Dipartimento Riabilitativo Az. ULSS 20 di Verona

Al lavoro! Permessi e congedi

Come gestire il ritorno al lavoro? Come fare per conciliarlo con i periodi delle cure, con le limitazioni momentanee o permanenti e soprattutto con il rispetto della propria salute e dei propri tempi di recupero delle forze? Queste sono domande e preoccupazioni che coinvolgono tutte, a cui la legge dà risposte chiare e volte alla tutela delle lavoratrici. Qui di seguito troverai una serie di informazioni utili che ti permetteranno di affrontare con più serenità tutte le questioni relative al lavoro, dai permessi quando non ti senti bene, alle assenze per le terapie, fino alla necessità di variare o ridurre l'orario. La legge, tra l'altro, prevede anche particolari agevolazioni non solo per te, ma anche per i tuoi familiari, nel caso avessero bisogno di assentarsi dal lavoro per prestarti assistenza.

PERMESSI AI LAVORATORI

La Legge 104/92 sancisce il diritto della dipendente malata (qualora le venga riconosciuto lo stato di handicap con connotazione di gravità), di godere di permessi lavorativi per seguire le cure necessarie o, in alternativa, concedendo la stessa facoltà anche a un familiare che la assiste. In particolare, i benefici per donne affette da carcinoma mammario sono:

- una riduzione dell'orario di lavoro (2 ore al giorno) o, a scelta, un permesso di 3 giorni al mese.
- il diritto di scegliere, laddove possibile, la sede di lavoro più vicina al proprio domicilio, nonché il divieto per il datore di lavoro di trasferimento in altra sede senza il suo consenso;
- il diritto per la lavoratrice, nel caso in cui sia riconosciuta un'invalidità superiore al 50%, di usufruire di 30 giorni all'anno, anche non continuativi, di congedo retribuito per cure mediche connesse allo stato di invalidità;
- il diritto a trasformare il proprio contratto di lavoro da tempo pieno a parziale, almeno fino a quando le condizioni di salute non consentono una normale ripresa dell'attività lavorativa;
- il diritto a svolgere mansioni compatibili con il proprio stato di salute, previo accertamento della idoneità alle mansioni da parte della commissione dell'ULS ex art.5 L. 300 o accertamento della condizione di disabilità da parte della commissione invalidi integrata ai sensi della L. 68/99;
- in alcuni casi (invalidità riconosciuta superiore al 74%) di poter richiedere un pensionamento anticipato;
- il prolungamento oltre i 180 giorni normalmente consentiti del periodo di comporta, cioè del periodo di tempo durante il quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto di lavoro in caso di assenza per malattia o infortunio. In questo lasso di tempo, la lavoratrice affetta da tumore potrà godere dei trattamenti retributivi, secondo quanto disposto dalla legge e dai contratti collettivi, nonché dei diritti garantiti al lavoratore in malattia.

Nel caso di lavoro part-time, i permessi sono ridotti in proporzione al lavoro prestato. I permessi non utilizzati nel mese di competenza non possono essere fruiti nei mesi successivi. Per ottenere i diversi tipi di permesso è sufficiente farne richiesta al datore di lavoro e/o all'Ente di previdenza cui si versano i contributi.

PERMESSI AI FAMIGLIARI

- Vengono riconosciuti 3 giorni mensili retribuiti per familiari e affini entro il 3° grado a condizione che la persona da assistere non sia ricoverata a tempo pieno.
- Il diritto a trasformare il proprio contratto di lavoro da tempo pieno a tempo parziale, almeno fino a quando le condizioni di salute della propria famiglia non consentono una normale ripresa dell'attività lavorativa.
- Congedo straordinario biennale retribuito (continuativo o frazionato): viene riconosciuto al lavoratore-genitore, anche adottivo, di un portatore di handicap in situazione di gravità. In caso di decesso o di impossibilità di entrambi i genitori, analogo diritto è riconosciuto al fratello o alla sorella conviventi con il malato riconosciuto portatore di handicap grave. Questo diritto spetta anche al coniuge convivente prioritariamente rispetto agli altri familiari.
- Nel caso di lavoro part-time, i permessi sono ridotti in proporzione al lavoro prestato. I permessi non utilizzati nel mese di competenza non possono essere fruiti nei mesi successivi. Per ottenere i diversi tipi di permesso è sufficiente farne richiesta al datore di lavoro e/o all'Ente di previdenza cui si versano i contributi. Il periodo può essere frazionato e l'indennità spettante è pari all'ultima retribuzione percepita.
- Congedo biennale non retribuito (continuativo o frazionato): per gravi e documentati motivi familiari, garantisce il diritto alla conservazione del posto di lavoro, ma vieta lo svolgimento di qualunque attività lavorativa.
- Divieto di lavoro notturno per il lavoratore che abbia a proprio carico la persona disabile in stato di handicap grave.

PARTICOLARI FACILITAZIONI PER MALATTIA ONCOLOGICA

I giorni di ricovero ospedaliero o di trattamento in day hospital e i giorni di assenza per sottoporsi alle cure sono esclusi dal computo dei giorni di assenza per malattia normalmente previsti e sono retribuiti interamente. Questo prolunga indirettamente il periodo di comporta. In particolare:

- Cicli di cura ricorrenti. Si applicano i criteri della "ricaduta della malattia" se sul certificato viene barrata l'apposita casella e il trattamento viene eseguito entro 30 giorni dalla precedente assenza. È sufficiente un'unica certificazione medica in cui venga attestata la necessità dei trattamenti che determinano incapacità lavorativa e che siano qualificati l'uno ricaduta dell'altro.
- Dimissioni protette. Il soggetto si rapporta alla struttura ospedaliera solo nei giorni in cui è stato programmato il ricovero per un'eventuale indagine clinica.
- Periodi intermedi. È possibile richiedere l'indennizzo con una certificazione del medico curante o dell'ospedale.
- Day hospital. I giorni della prestazione in regime di day hospital sono equiparati alle giornate di ricovero.

Per fruire dei giorni di assenza per terapie salvavita è necessario specificare il motivo dell'assenza, che il datore di lavoro potrà chiedere di documentare con idonea certificazione medica.

COLLOCAMENTO OBBLIGATORIO

Il collocamento lavorativo dei cittadini con disabilità è regolamentato dalla Legge 68/99. Solo il cittadino in età lavorativa che vuole iscriversi alle liste speciali, per essere avviato al lavoro come categoria protetta, deve fare richiesta di essere sottoposto all'accertamento della condizione di disabilità ai sensi della Legge 68/99. L'attuale normativa (Legge 247, art. 1 comma 35 e 36 del 24/12/2007), non prevede più, per soggetti non interessati al collocamento al lavoro e aventi diritto all'assegno di invalidità, l'obbligo di iscrizione alle liste del collocamento per poter richiedere l'erogazione del beneficio. Sarà sufficiente una dichiarazione all'INPS, Ente erogatore, nella quale l'invalido autocertifica di non svolgere attività lavorativa.

5 x 1000

PER A.N.D.O.S. COMITATO DI VERONA

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

L'associazione A.N.D.O.S. Onlus ha lo scopo di promuovere, avviare e sostenere tutte le iniziative utili per la riabilitazione delle donne operate al seno.

Sostieni l'Associazione destinando la quota del 5 x mille della tua imposta semplicemente apponendo la firma sulla dichiarazione dei redditi nello spazio riservato a questa scelta.

**Firma e scrivi il codice fiscale A.N.D.O.S.
Codice fiscale: 93049710234**

TESSERAMENTO A.N.D.O.S. PER L'ANNO 2012

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
- con bonifico bancario (senza costi aggiuntivi da parte della banca), recandosi presso qualsiasi Agenzia della Banca Popolare di Verona indicando i seguenti dati:

A.N.D.O.S. ONLUS Comitato di Verona presso BANCA POPOLARE di VERONA - P.ZZA NOGARA
CODICE IBAN IT97H0518811701000000164390 - CAUSALE VERSAMENTO: tesseramento 2012
La quota del tesseramento è di € 20,00 (venti/00)

Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte, che il rinnovo deve essere fatto entro il 31 MARZO 2012