

anno 16, numero 3
Dicembre 2016

POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR
Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28.03.2001

IL FOGLIO DELL'ANDOS

BUON NATALE E FELICE 2017



Carissime Amiche,
l'augurio che vi faccio quest'anno é che l'amore, l'amicizia e la solidarietà, prevalgano su tutte le cose materiali e che la pace, l'armonia, l'umiltà ed il rispetto trovino alloggio in tutti i cuori.

Vi auguro piccole cose ma che siano straordinarie per voi: un abbraccio per ogni dispiacere, un sorriso per ogni lacrima, il sollievo ad ogni dolore, un sogno per ogni delusione, momenti di consolazione, di sapere combattere con dignità, di non arrendervi alla prima avversità, di trovare nel buio della vita una luce sempre accesa, di saper ascoltare oltre al "sentire", di saper guardare oltre al "vedere", vi auguro di saper cogliere la bellezza delle piccole cose, di saperle vivere e di farlo intensamente.

Il freddo di dicembre ci potrà congelare le mani ed i piedi ma il Natale ci riscalda i cuori.

Natale é anche il momento per fare un bilancio dell'anno che sta per finire; di dire un grazie a chi ci ha aiutato e sostenute: ai medici, alle istituzioni, alle aziende che ci hanno permesso, con il loro contributo, di realizzare le nostre attività, a tutte le volontarie.

Il Natale é la festa dell'amore, della pace, della serenità; proprio per questo il mio augurio é che nelle vostre famiglie possa essere sempre Natale.

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



MERCOLEDI' 14 DICEMBRE 2016 - ORE 19,45
presso il
RISTORANTE SERENITA' - VALEGGIO SUL MINCIO
LOCALITA' VENTURELLI 46
il costo é di 30,00 euro

Abbiamo organizzato un servizio di trasporto **GRATUITO** con pullman, per chi lo desidera, da confermare al momento della prenotazione della cena.



I pullman partiranno da San Bonifacio (davanti alla chiesa) alle ore 18,30, da Caldiero, piazzale Baretta, alle ore 18,45, da Verona piazzale ospedale Borgo Roma alle ore 19,00

PRENOTARE ENTRO IL 7 DICEMBRE a: Annamaria: tel. 348-3227312
VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE.

La presidente
Annamaria Nalini

OTTOBRE ROSA: ANDOS IN CAMPO IL MESE DELLA PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

È proprio sul tema della prevenzione e diagnosi precoce che ANDOS ha focalizzato tutta la sua attività nel mese di ottobre. È stato un mese ricco di attività: 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, sono state fatte un centinaio di prenotazioni per mammografie nei vari ospedali di Verona e provincia. Quest'anno, per la prima volta, abbiamo coinvolto Federfarmaverona che ha distribuito nelle 223 farmacie di Verona e provincia la locandina dell'Arena in Rosa per promuovere la manifestazione che concludeva questa nostra maratona di eventi.

Il messaggio che abbiamo fatto passare attraverso la nostra attività è stato questo: siamo abituate ad ascoltare il nostro corpo? Lo conosciamo? Lo percepiamo? Cogliamo anche i segnali minimi che ci provengono da esso e spesso siamo in grado di sentire immediatamente se c'è "qualcosa che non va? qualcosa di diverso o un piccolo allarme?"

Da qui alla prevenzione il passo è breve, la diagnosi precoce è l'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, per intervenire tempestivamente.

Sono molti i fattori che ci permettono una prevenzione efficace le informazioni mediche, l'attenzione per i corretti stili di vita ed infine i test specifici, per questo motivo la nostra consapevolezza e l'attenzione ai segnali del nostro corpo è così determinante.



VILLAFRANCA
IL CASTELLO

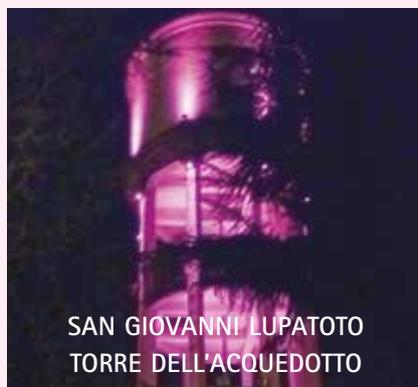


COLOGNOLA AI COLLI
SCALINATA ZANDOMENIGHI

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.

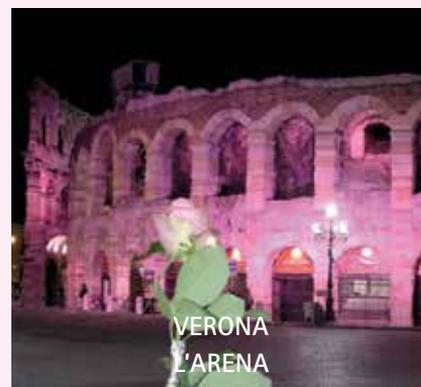


SAN GIOVANNI LUPATOTO
TORRE DELL'ACQUEDOTTO

Stasera da la Tor
no sbrissia zo aqua
che bagna, che core, che vè
ma solo i segreti
che le done le gà.

Al scuro, nel silenzio
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
diventaremo aqua, aqua Rosa
aqua che core, che lava tutti i "cissà"
e che gnissun mai fermarà.



VERONA
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.



GITA SOCIALE AD ASSISI E GUBBIO

Carissime Amiche,

come sapete, il 17 e il 18 settembre si è svolta la nostra gita sociale ad Assisi e Gubbio.

La partecipazione è stata, come al solito, numerosa ed entusiasta.

Siamo partite da Verona con due pullman e, nonostante l'ora antelucana e un tempo che non prometteva nulla di buono, eravamo tutte elettrizzate, gioiose e felici di ritrovarci e condividere due giornate dedicate alla bellezza, all'arte, alle specialità culinarie e a noi stesse!!!!

Dopo la classica sosta per la colazione organizzata come al solito con brioches, caffè e thè (grazie alle socie che hanno preparato il tutto), siamo arrivate ad Assisi.

La giornata non ha deluso le nostre aspettative, anzi: le ha superate!

Dopo il pranzo delizioso durante il quale abbiamo potuto assaggiare le specialità della zona, ci attendevano due guide preparatissime che ci hanno accompagnate per l'intera visita alla città che ha visto nascere, crescere spiritualmente e morire San Francesco e Santa Chiara.

Non è possibile qui nominare e descrivere tutti i gioielli architettonici che abbiamo ammirato, ma come non ricordare la magnifica **Basilica di San Francesco**, costruita nell'XIII secolo e composta da due parti: la Basilica Superiore e quella Inferiore, famose in tutto il mondo per gli straordinari affreschi di Giotto, Cimabue, Simone Martini e Pietro Lorenzetti che ci hanno letteralmente incantate.

Dalla chiesa Inferiore siamo scese successivamente alla cripta nella quale riposa la salma del Santo e qui abbiamo potuto raccoglierci in un momento di preghiera.

Non poteva mancare una visita all'interno della **Basilica di Santa Chiara**, con i resti della Santa e il bellissimo crocifisso ligneo che, sempre secondo la leggenda, parlò a S. Francesco.

Verso sera, mentre ci recavamo a Gubbio, abbiamo potuto ammirare la **Porziuncola**, a Santa Maria degli Angeli, centro del francescanesimo.

Ed eccoci arrivare in serata a Gubbio dove ci attendeva una cena tipicamente umbra e ... l'accoglienza sospirata di un confortevole ed accogliente albergo.

La nostra giornata in questa importante città medioevale è iniziata con la messa animata dall'Andos nella chiesa di San Francesco, una delle prime chiese costruite in memoria del Santo di Assisi.

Poi le guide ci hanno accompagnate nella scenografica e panoramica **Piazza Grande**, che ospita anche **Palazzo dei Consoli**, simbolo della città, al Duomo, chiesa maggiore di Gubbio e tesoro d'arte e lungo vicoli affascinanti che ci hanno portato fino alla **Fontana del Bargello** dove le guide ci hanno spiegato che se si fanno tre giri intorno a questa Fontana, si prende la patente di matto!

Tanti sono stati i palazzi e le piazze che abbiamo ammirato e che qui non possiamo ricordare ma che ci hanno colpito, tanto che molte di noi hanno espresso il desiderio di ritornare per poter vedere anche il più grande Albero di Natale del mondo o la famosissima Corsa dei Ceri che si tiene il 15 maggio.

Naturalmente anche a pranzo non sono mancate le prelibatezze umbre e siamo ripartite per la nostra Verona con uno splendido ricordo e con negli occhi l'**Anfiteatro Romano**, appena fuori dalla città, che sembrava salutarci...

Un grazie a tutte le partecipanti per l'allegria, per le chiacchierate, per la disponibilità nel seguire orari ed indicazioni del programma, cosa fondamentale quando si è in tanti.

Vi aspettiamo l'anno prossimo.



NUOVO DIRETTIVO PER IL TRIENNIO 2017 – 2020

Carissime Socie/i, il prossimo mese di aprile 2017 scadrà il mandato dell'attuale Direttivo, molte di noi sono già arrivate al quinto mandato continuativo.

Vi chiederete perché, già da ora, Vi comunico questo, ma credo che molte di Voi già lo sappiano. C'è la necessità di avere nuove disponibilità a ricoprire questo incarico perché senza Direttivo l'associazione non può esistere.

Il nostro Statuto, come saprete, prevede di poter essere elette nel Direttivo per cinque mandati consecutivi della durata di tre anni ciascuno, per un totale quindi di quindici anni, e sono proprio da quindici anni che alcune di noi, me compresa, ne fanno parte e quindi in scadenza di mandato.

Perché l'Associazione cresca anche con nuove idee e nuove forze è necessario che tutte ci interroghiamo se possiamo fare qualcosa e dedicare del tempo all'Andos, chi ha più esperienza aiuterà senza dubbio le nuove leve, ma è importante che queste ci siano.

Questo è l'appello che mi sento di farVi ancora una volta.

Abbiamo interpellato anche la nostra Regione, Ente che approva gli Statuti, che ha concesso, in caso di necessità, la facoltà di ricandidarsi per un altro mandato triennale a chi ha già terminato i cinque mandati consecutivi; questo però non ci deve esonerare dal prendere in considerazione quanto scritto sopra, anzi, ci deve far riflettere sul futuro dell'Andos.

*La Presidente
Annamaria Nalini*

TESSERAMENTO ANNO 2017

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2017, 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-Divisione BPV - PIAZZA NOGARA 2

IBAN IT 10 D 05034 11750 000000003297

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 2017*

IMPORTANTE

Si ricorda alle Socie che scelgono il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale**, come prima cosa, **il numero della 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).

ATTIVITÀ MOTORIE 2017

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

3 GENNAIO 2017

LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO GIA' ALLA PRIMA LEZIONE, E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA PAGANDO L'ISCRIZIONE PER IL 2017 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	10.01.2017 – 11.04.2017	Martedì e Venerdì	dalle 08,45 alle 09,30
LE GRAZIE Borgo Roma	09.01.2017 – 10.04.2017	Lunedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	09.01.2017 – 10.04.2017	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	09.01.2017 – 10.04.2017	Lunedì e Giovedì	dalle 10,30 alle 11,15
SAN FELICE - Illasi	09.01.2017 – 10.04.2017	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 **10.10.2017 al 27.04.2017**
per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Giulia 348.8857048**

BELLESSERE Continuano....

PROGETTO BELLESSERE

Per informazioni sulle attività e corsi del Progetto "Bellessere" (trucco e parrucco) rivolgersi in segreteria 045.8009334

SUPPORTO PSICOLOGICO

Per informazioni per i gruppi di supporto psicologico con il dr. G. Deledda rivolgersi a Maria Rosa 348.1766322

COME MANGIARE CON LA TESTA

Per informazioni sul corso rivolgersi in segreteria 045.8009334

Il corso partirà al raggiungimento di n.10 adesioni

Tutti i corsi sono gratuiti per le socie/i

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.), che se diviso tra più persone, sicuramente acquista maggiore qualità e possiamo 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)

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 lavorativi (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

NADAL

Nadàl par tanta gente
l'è un albaro splendente
de luci e de cartine
e soto, tuto intorno,
un bel contorno
de doni e scatoline.

Par altri, invesse,
Nadàl l'è na gran tola
de tuto parecià:
pasticcio, nadalin,
na bossa che fa s.cioco,
el codeghin co la pearà.

St'altri Nadàl lo vede
tuto cuerto de neve;
le piante sbianchesè
dai piè a la testa,
le dà quel senso
de n'altra, unica festa.

Ognun vede Nadàl
a la so maniera,
ma in pochi, forse,
i ghe indovina
quela vera.

(Pierluigi Zorzi)



ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì - Giovedì - Venerdì
dalle 9,30 alle 11,30

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

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 Giulia al
numero 348-8857048.

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, Giorgia Fioretti, Marica Brentonego

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 - e-mail: 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 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.

FORUM bimbi
• INFANZIA 0-14 • INTOLLERANZE ALIMENTARI
di **GRiSi**

GIOCHI, ABBIGLIAMENTO, PASSEGGINI, CARROZZINE,
ALIMENTAZIONE, DERMOCOSMESI PELLI DELICATE

CONVENZIONE ANDOS: SCONTO 5% SU TUTTO

VI ASPETTIAMO

in Via Strà, 37 - S.R.11 - 37030 Colognola ai Colli - VR - Tel. 045 6170959

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896