

Gita a LUCCA Sabato 20 Settembre 2014

ITINERARIO:

Partenza ore 6.00 da Caldiero (piazzale Bareta), ore 6.20 da Verona (piazzale ospedale Borgo Roma) in pullman G.T. via autostrada per Modena – Bologna – Lucca con arrivo per le ore 9.30 circa. Incontro con guida turistica locale e visita della città di Lucca, bella e vivace, chiusa entro la sua caratteristica cerchia bastionata, vanta monumenti medioevali di alto interesse ed è attivo centro di commerci agricoli e di industrie. Si visiterà la Cattedrale di San Martino con all'interno il monumento funerario di Ilaria del Carretto, la Basilica di San Frediano, la piazza S.Michele, la Piazza Anfiteatro e passeggiata nel centro storico con veduta della Torre Guinigi. Pranzo in ristorante. Pomeriggio tempo libero a disposizione per visite libero e lo shopping. Tardo pomeriggio inizio del viaggio di ritorno con arrivo in serata ai luoghi di partenza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00

Comprende:

- Viaggio in pullman Gran Turismo
- Pranzo in ristorante
- Servizio guida turistica a Lucca
- Ingresso al monumento funerario di Ilaria del Carretto

PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE A:

Annamaria: tel. 348-3227312

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



La “BREAST UNIT”

La direttiva europea: «Curare il tumore al seno solo in centri dedicati».

Entro il 2016 in tutti gli stati membri dovranno essere organizzate le Breast Units, centri specializzati a 360 gradi sul tumore alla mammella.

Un team multidisciplinare, elevate competenze e un percorso di cura codificato: la futura BREAST UNIT di Verona, a cura del Gruppo Senologico, si presenta già come una struttura d'eccellenza in grado di offrire alle pazienti un'assistenza completa che va dalla diagnosi alla cura.

La scadenza è vicina: la normativa europea prevede che dal primo gennaio 2016 nei paesi della Comunità Europea il tumore al seno sia trattato solo nelle Breast Unit certificate dall'Eusoma (European Society of Breast Cancer Specialist), che devono rispondere a ben determinati criteri. L'obiettivo è quello di creare ed evidenziare i Centri Senologici di eccellenza nella diagnosi e cura del tumore al seno, in modo da far confluire il maggior numero di casi in pochi Centri altamente specializzati. In questo modo le esperienze non vengono disperse ma raccolte da un personale dedicato e sempre più esperto.

Di seguito vengono riportati alcuni dei requisiti obbligatori per una Breast Unit:

- Deve trattare almeno 150 nuovi casi diagnosticati all'anno di cancro al seno
- L'intero trattamento primario deve essere eseguito presso la Breast Unit
- Deve tenere almeno un volta a settimana una Discussione Multidisciplinare dei Casi per concordare il percorso terapeutico di ciascuna paziente e deve discutere almeno il 90% di tutti i casi di tumore al seno
- Deve avere protocolli clinici scritti basati su linee guida internazionali e nazionali, adattati alla realtà locale.
- Deve avere un database a disposizione per il monitoraggio degli indicatori di qualità e per la ricerca
- Deve avere personale dedicato, almeno:
 - un direttore clinico designato, per il coordinamento del team multidisciplinare
 - un data manager, per garantire la raccolta, la registrazione e l'analisi dei dati pertinenti.
 - due radiologi senologi dedicati che si occupino per la lettura di un minimo di 1000 mammografie all'anno
 - due chirurghi senologi dedicati che operino almeno 50 nuovi casi all'anno
 - due patologi dedicati
 - due oncologi dedicati
 - due radioterapisti dedicati
 - due infermiere in senologia dedicate, a disposizione per tutta la durata del percorso della paziente, dal trattamento al follow up, per dare consigli pratici, supporto emotivo, ulteriori spiegazioni sul piano terapeutico e informazioni su effetti collaterali
- Deve essere inoltre disponibile:
 - uno psicologo dedicato (psico-oncologo), che abbia esperienza nella patologia mammaria
 - un genetista, che si dedichi alla patologia mammaria, responsabile dell'ambulatorio di genetica
 - un fisioterapista dedicato, che si occupa del trattamento del linfedema e delle sequele successive

Le indicazioni europee sono state percepite dall'Italia che a sua volta ha demandato alle Regioni il compito di istituire le Breast Unit o Centri di Senologia. In Veneto la Delibera sulle Breast Unit è recentemente stata approvata e sancisce che i centri di eccellenza per il tumore al seno saranno cinque in tutta la regione e uno di questi sarà istituito a Verona. Il progetto regionale prevede, oltre ai 5 centri, che avranno funzione di Hub, altri Centri minori con funzione di Spoke, che lavoreranno in stretta connessione con il Centro Hub di riferimento.

Grazie all'attività del Gruppo Senologico Veronese, da molti anni in prima linea nella lotta al tumore al seno e coordinato dalla Prof.ssa Annamaria Molino, finalmente verrà realizzato l'obiettivo di istituire a Verona la Breast Unit, uno dei cinque Centri di Senologia di eccellenza per la cura al tumore al seno, riconosciuti in Veneto.

La realtà veronese vanta una forte tradizione in campo senologico: dal 1975, infatti, è operativo il Gruppo Senologico Veronese (GSV). Centro di eccellenza per l'elevata casistica e l'alto livello di specializzazione del team medico, il Gruppo Senologico Veronese prende in carico in media, ogni anno, circa 500 nuovi casi di neoplasia mammaria, quasi il 15% di tutti i casi della Regione.

Le donne seguite dal Gruppo Senologico Veronese, possono contare su competenze pluri-specialistiche dedicate: radiologia, chirurgia oncologica e plastica, anatomia patologica, oncologia e radioterapia, riabilitazione e supporto psicologico, laboratorio analisi e medicina nucleare. "La filosofia del Gruppo" – dichiara Annamaria Molino, Direttore U.O.C. Oncologia dO dell'AOUI di Verona – "è l'interdisciplinarietà dell'approccio clinico: in questo modo si definisce un percorso di cura condiviso e ben strutturato; infatti numerosi lavori in letteratura dimostrano ormai in modo inequivocabile che la prognosi è migliore se le donne vengono seguite da specialisti dedicati che lavorano in team multidisciplinare".

Nel 2010 il GSV ha ottenuto la Certificazione di Qualità ISO 9001: 2008 del Percorso diagnostico Terapeutico assistenziale del carcinoma mammario e nel 2012 ha iniziato una stretta collaborazione con il CERGAS dell'Università Bocconi per migliorare gli standard offerti.

Grazie alla presenza di un Centro Operativo, sede anche del Registro Tumori di Patologia Mammaria, il Gruppo si è ampliato nel corso degli anni e oggi comprende le unità operative competenti dell'AOUI di Verona; collaborano al GSV anche le Aziende territoriali ULSS 20 e ULSS 22.

La pluralità di competenze e conoscenze, l'interazione tra diverse professionalità, la definizione di un percorso diagnostico-terapeutico condiviso e codificato fanno del Gruppo Senologico Veronese un centro di riferimento nella cura del tumore alla mammella a cui le donne si affidano per vincere la lotta alla malattia, e di cui si fidano.

Proprio per questo motivo il GSV è annoverato in Breast Centres Network, la Rete Internazionale dei centri clinici dedicati esclusivamente al trattamento del tumore al seno e in SenoNetwork, la Rete Nazionale dei Centri Senologici Italiani.

Prof.ssa Annamaria Molino

OTTOBRE IN ROSA 2014

Come ogni anno, il prossimo mese di ottobre sarà dedicato alla prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno. Saremo impegnate, assieme alla nostra Commissione Scientifica, a spiegare alla popolazione l'importanza della diagnosi precoce, cosa ci è possibile fare per poter ammalarci di meno e per far conoscere le attività della nostra associazione.

Qui di seguito anticipiamo le date delle manifestazioni già in programma.

I dettagli maggiormente aggiornati delle singole manifestazioni, li potrete trovare sul nostro sito www.andoverona.com oppure telefonando alle nostre sedi di Verona (045-8009334), Caldiero-Cognola (393-8944070) e Villafranca di Verona (393-9193757) negli orari di segreteria.



LA SCALINATA IN ROSA



IL CASTELLO IN ROSA



L'ARENA IN ROSA

2 - 4 ottobre: COLOGNOLA AI COLLI

- giovedì 2 ore 20,30 Serata informativa: "osteoporosi ed alimentazione" durante la serata verranno raccolte le adesioni per esami senologici
- sabato 4 ore 18,00 Santa Messa e a seguire illuminazione in rosa della scalinata e sfilata di moda alle ore 20,30 presso il Palazzetto dello Sport, la compagnia teatrale La Barcaccia di Roberto Puliero presenterà lo spettacolo "Nemici come prima" ingresso libero

11 e 12 ottobre: VILAFRANCA DI VERONA

- Sabato 11 ore 18,30 Santa Messa in Duomo e, a seguire, illuminazione in rosa del Castello
- Domenica 12 dalle 9,00 alle 17,30 presenza delle volontarie in piazza Castello

18 e 19 Ottobre:

PROGRAMMA da DEFINIRE

Vedere sul sito www.andosverona.com

25 e 26 ottobre: VERONA

- Sabato 25 ore 17,15 Concerto gruppo CHORUS sulla scalinata di Palazzo Barbieri, a seguire intervento delle autorità e illuminazione in rosa dell'Arena
- Domenica 26 dalle 9,00 alle 17,30 presenza delle volontarie in piazza Bra

La domenica, giorno successivo all'illuminazione in rosa, saremo presenti in tutte le piazze con il nostro gazebo e verranno raccolte le adesioni per esami senologici.

Come donne, tutte dobbiamo sentirci coinvolte e impegnate a sostenere la campagna di informazione. Pertanto vi invitiamo caldamente a sostenere, con la vostra presenza, le varie iniziative dell'ottobre rosa.

ATTIVITÀ MOTORIE

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 o in segreteria a Verona.

Le partecipanti dovranno obbligatoriamente portare il certificato medico alla prima lezione.

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

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	15 settembre – 18 dicembre 2014	lunedì – giovedì	8,45 – 9,30
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	15 settembre – 18 dicembre 2014	lunedì – giovedì	15,45 – 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	15 settembre – 17 dicembre 2014	lunedì – mercoledì	10,15 – 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Annalisa cell.340.2573872	15 settembre – 22 dicembre 2014	lunedì – giovedì lunedì – mercoledì	10,30 – 11,15 17,30 – 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 16 Settembre al 18 Dicembre 2014 – martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle 16,00
Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Annalisa al cell. 340.2573872**

CORSI DI BIODANZA a Villafranca

per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Maria Rosa cell. 348.1766322**

**CONTINUA L'ATTIVITÀ BELLESSERE ,
PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA AL N. 045 8009334**

“ISTRUZIONI PER L’USO: COME MANGIARE CON LA TESTA”

Dott. Giuseppe Deledda (psicologo, psicoterapeuta)

Dott.ssa Erica Sartori (dietista)

“Istruzioni per l'uso: come mangiare con la testa” è un progetto nato dalla collaborazione della dietista e dello psicoterapeuta per ANDOS Verona, con l'idea di mettere un po' di ordine tra tutta questa “confusione alimentare”, attraverso un percorso di otto incontri, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sull'importanza di adottare una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo per proteggere la propria salute.

I recenti studi infatti confermano come la sana alimentazione e il movimento siano in grado di ridurre il rischio di recidive di malattia e aumentare la sopravvivenza nelle persone con diagnosi di patologia tumorale, compresa la neoplasia mammaria.

Il raggiungere o mantenere per la vita un peso salutare è indubbiamente un traguardo importante, rientra infatti nelle linee guida per contrastare non solo la patologia tumorale ma anche le patologie cardiovascolari e metaboliche secondarie alla neoplasia e all'obesità; ma poiché con l'alimentazione possiamo sia difendere sia danneggiare la nostra salute, e, considerando che dobbiamo nutrirci tutti i giorni almeno tre volte al giorno, è prioritario conoscere la qualità di ciò che introduciamo al fine di diventare consapevoli delle nostre abitudini alimentari, migliorarle e modificare quelle scorrette.

Diventare consapevoli di ciò che mangiamo tutti i giorni, ma anche dei pensieri ed emozioni che ci spingono a cercare un cibo piuttosto di un altro o di scegliere la pigrizia piuttosto che fare una camminata, è, a nostro avviso, il punto di partenza per il cambiamento.

Nutella, aranciata, pane, olio di oliva e di semi vari, merendine, formaggio, affettati ... cosa contengono? Tra prodotti simili come possiamo scegliere quello migliore? Perché alcuni prodotti sono più economici degli altri? Se non sono molto esperta in cucina ci sono dei consigli per piatti semplici e sani?

Zuccheri, grassi, piramide alimentare, porzioni, come leggere le etichette alimentari, come preparare e conservare i cibi con qualità e sicurezza e gli hobbies che ci tengono in forma sono alcuni degli argomenti trattati nel corso degli incontri.

Dall'esperienza passata è nata l'idea di riproporre un nuovo ciclo di 8 incontri settimanali a partire da lunedì 8 settembre 2014, con la speranza che questo possa essere uno spazio di riflessione oltre che utile anche piacevole.

Per informazioni o per fissare un primo incontro contattare la segreteria ANDOS.

dott. Giuseppe Deledda

IL NUOVO DIRETTIVO ANDOS

Lo scorso 8 aprile si è tenuta l'assemblea generale dell'Andos in seno alla quale è stato eletto il nuovo Direttivo dell'associazione che rimarrà in carica per i prossimi tre anni e cioè fino al 2017. Un grazie sentito per il lavoro svolto a Claudia, Marcella e Maria che hanno lasciato l'incarico ed un benvenuto alle nuove socie Annalisa, Giorgia e Lorenza che le hanno sostituite rendendosi disponibili con molto entusiasmo; a loro e a tutto il Direttivo auguriamo buon lavoro!

Annamaria Nalini	<i>Presidente</i>
Maria Rosa Vicentini	<i>vice Presidente</i>
Maria Giulia Paciaroni	<i>Segretaria</i>
Lorenza Napponi	<i>Tesoriera</i>
Annalisa Castagnini	<i>Consigliere</i>
Cristina Cusini	<i>Consigliere</i>
Giorgia Fioretti	<i>Consigliere</i>

In questa occasione è stata eletta, come membro onorario, la sig.ra Alba Scialdone alla quale va il nostro grazie più sincero per la sua dedizione, alla nostra associazione, in tutti questi anni.



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. 393-8944070 martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00

VILLAFRANCA DI VERONA tel. 391-93757 sabato dalle 15:30 alle 17:30

Sono attivi 24 ore su 24 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, Maria Grazia D'Aprile, 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

e-mail: andosverona@tiscali.it - www.andosverona.com

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

EAU THERMALE
Avène

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896