

BIBLIOTECA

Presso la sede di Verona potete prendere in prestito gratuitamente alcuni libri che ci sono stati donati da persone generose e.... buone lettrici. Contiamo sul vostro contributo per arricchire questa nostra piccola biblioteca: se avete dei libri che non sapete più dove mettere, non buttateli! Un buon libro sa far compagnia e far... sognare! Grazie fin d'ora.

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. +3939193757 sabato dalle 15:30 alle 17:30

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 martedì 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.

Essendo la segreteria un servizio di volontariato soprattutto nel periodo estivo non possiamo garantire la presenza costante delle nostre segretarie. Si prega pertanto prima di venire in segreteria di telefonare per verificarne la presenza.

IL FOGLIO DELL'ANDOS

Periodico dell'ANDOS. 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 pubblicitario)

Comitato di Redazione: Maria Rosa Vicentini, Marica Brentonago, Maria Grazia D'Aprile
Redazione: Sede dell'ANDOS. 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'ANDOS, 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'ANDOS. 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

CATTOLICA
SOCIETÀ CATTOLICA DI ASSICURAZIONE
DAL 1896



La nostra gita... un po' diversa dal solito

Il Castello di Gradara e Senigallia Sabato 21 Settembre 2013

PROGRAMMA:

Partenza ore 6.00 da Caldiero (piazzale Baretta), ore 6.20 da Verona (piazzale ospedale Borgo Roma) in pullman G.T. via autostrada per Gradara con arrivo in mattinata. Incontro con guida locale e visita del Castello e del borgo. Gradara, capitale del medioevo, è uno dei borghi più belli e suggestivi d'Italia. Il castello ed il suo borgo furono governati da tre grandi famiglie: Malatesta, Sforza e Della Rovere. La parte più antica del castello risale al XII secolo ed è il "mastio" o "maschio", ossia la torre principale che si innalza per circa 30 metri dominando l'intera vallata. La fortunata posizione di Gradara la rese, fin dai tempi antichi, un crocevia di traffici e di genti, ma il suo castello è conosciuto ovunque perché teatro di un amore sfortunato e proibito; ed è qui infatti che la tradizione vuole si sia consumata la tragedia di Paolo e Francesca cantata da Dante nel V canto dell'Inferno della Divina Commedia. Verso le ore 12,30 trasferimento a Senigallia per un pranzo, a base di pesce, in un ristorante tipico, sulla spiaggia di velluto. Il pomeriggio passeggiata sul lungomare e visita alla cittadina di Senigallia. Verso le 17,30 viaggio di ritorno via autostrada con rientro previsto ai luoghi di partenza.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE Euro 55,00

Comprende:

- Viaggio in pullman G.T. (compreso servizio secondo autista)
- Visita guidata al Castello di Gradara, itinerario classico Borgo + Rocca
- Ingresso al Castello di Gradara
- Pranzo

**PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE A:
ANNAMARIA - CELL. 348-3227312**

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

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 9 Settembre. **Le partecipanti dovranno obbligatoriamente portare il certificato medico entro la prima lezione.**

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	16 Settembre - 19 Dicembre 2013	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Loretta al cell. 3403321285	16 Settembre - 19 Dicembre 2013	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Iolanda al cell. 3488857048	16 Settembre - 19 Dicembre 2013	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3409684920	16 Settembre - 19 Dicembre 2013	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 17 Settembre al 19 Dicembre 2013 - martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00.
Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Claudia al cell. 3381214561**

BIODANZA

Serata informativa il 26 settembre ore 20.30 in luogo da definirsi.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a Maria Rosa al cell. 3481766322

NUOVE ATTIVITÀ

Con la ripresa delle attività, in autunno, l'Andos presenta una nuova iniziativa:

IL CORSO PER RITROVARE IL PESO FORMA

Il programma di questa nuova iniziativa potrete trovarlo sul nostro sito www.andosverona.com

**ANCHE QUEST'ANNO L'ANDOS PARTECIPERÀ ALLA VERONA MARATHON
IL 06 OTTOBRE 2013. CHI VOLESSE PARTECIPARE O AVERE
ALTRE INFORMAZIONI CHIAMI LA SEGRETERIA DI VERONA
VIA SANTA CHIARA, 14 TEL 045 80099334.**

OTTOBRE IN ROSA

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-Colognola (393-8944070) e Villafranca di Verona (393-9193757) negli orari di segreteria.



5 e 6 Ottobre:
COLOGNOLA AI COLLI (la Scalinata in rosa)

- giovedì 3 ore 20,30 serata informativa
- sabato 5, illuminazione in rosa della scalinata preceduta dalla Santa Messa



12 e 13 Ottobre:
VILLAFRANCA DI VERONA (Il Castello in rosa)

- Sabato 12, ore 18,30 Santa Messa in Duomo e, a seguire, illuminazione in rosa del Castello



19 e 20 Ottobre:
SAN BONIFACIO (Facciata del Municipio in rosa)

- sabato 19, ore 18,30 illuminazione in rosa della facciata comunale e, a seguire, intrattenimento



26 e 27 Ottobre: VERONA (l'Arena in rosa)

- Sabato 26, ore 18,00, illuminazione in rosa dell'Arena alla presenza delle autorità
- **Domenica 27 ore 20,30 presso l'Auditorium, palazzo della Gran Guardia, serata informativa e spettacolo con il comico di Zelig, Raul Cremona**

La domenica, giorno successivo all'illuminazione in rosa, saremo presenti in tutte le piazze con il nostro gazebo e verranno raccolte, come al solito, 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.

NORDIC WALKING

Si è concluso con grande gioia e soddisfazione da parte di tutte le socie partecipanti il primo "Corso Base di Nordic Walking" interamente dedicato alle donne operate al seno.

E' stato un "cammino" speciale che mirava a lasciare il segno di come l'attività fisica sia, in momenti particolari della vita, uno slancio di freschezza, soprattutto in persone che hanno bisogno di fiducia e di credere in qualche cosa che ridia vita al fisico e non di meno alla mente, in un momento in cui spesso volte la sfiducia prende il sopravvento.

Con l'attività fisica del "Nordic Walking" le allieve hanno scoperto che attraverso la semplicità del movimento, appena acquisito un minimo di tecnica, è possibile iniziare a percorrere le strade della consapevolezza, diventando punto di partenza e non di arrivo!!! E' un'opportunità con cui far fronte positivamente ad eventi traumatici e di riorganizzare la propria vita dinanzi alle difficoltà, rimanendo sensibili a ciò che la vita ci offre.

Nella semplicità, un RITORNO ALLA VITA!!!

Per questo, come Maestro di "Nordic Walking" della Scuola Italiana, mi sento di ringraziare A.N.D.O.S. per avermi dato l'opportunità di trasmettere questa disciplina, che tanto mi appassiona e tanto dona in benessere a 360°. Daniela.

Sicuramente ci saranno altri corsi e se volete partecipare, chiamate in Associazione (045 8009334) per avere tutte le informazioni che vi necessitano. Abbiamo raccolto delle considerazioni di alcune amiche che hanno partecipato al corso e volentieri le pubblichiamo. Grazie Marcella

"Ciao a tutte, sono Paola, ho partecipato al corso di NW per curiosità, devo dire che questa è stata una esperienza positiva, sia come attività fisica, che non conoscevo, sia come incontro con altre amiche. Mi sono trovata molto bene, penso di proseguire con alcune uscite anche perché, famiglia a parte, questo è uno spazio solo mio."

"Perché fare NW? Bisogna provarlo per capirne l'utilità. Banale come risposta, credo non esista altra attività tanto individuale quanto di gruppo simile al NW. Non si richiede alcuna particolare capacità atletica e neanche una perfezione fisica, ma solo essere pronti a ricevere il dono di condividere paesaggi e "ciacole" in compagnia di madre natura e ad altre persone. Passo passo, poi, anche il nostro corpo e la nostra mente rispondono a questi stimoli positivi per affrontare la giornata, o semplicemente per scaricarne la tensione. L'utilizzo dei bastoncini, caratteristici del NW, sono un buon ausilio per favorire il drenaggio delle braccia (vero, vero). Quindi pratico NW soprattutto perché mi fa star bene." - Stefania

"Che cosa dire?! ... mah, inizialmente il corso di N.W. l'avevo considerato soprattutto dal punto di vista funzionale/riabilitativo, ossia come un'attività fisica utile sicuramente per le donne operate al seno ma, ancor più in generale, un valido aiuto per tutti (me compresa!), senza distinzione di età e sesso. Il NW, poi, si è rivelato un'attività che poi ho iniziato a vivere come vero motivo di svago, di "evasione", di incontro, di confronto con altre persone e le loro esperienze di vita, di nuove conoscenze (che spero possano durare!)...e magari di nuove amicizie... il tutto a contatto con la natura che io amo... così, per me, anche una valida alternativa al trekking (che a malincuore ho un po' abbandonato)! Quindi, a mio avviso, indipendentemente dal tipo di corso, qualsiasi attività svolta in compagnia è positiva! Laura

ATTIVITÀ VARIE PRIMAVERA 2013

Care amiche, questa primavera è stata ricca di eventi significativi, interessanti e...divertenti. Ve li ricordiamo proponendovi alcune fotografie e ringraziandovi per la vostra presenza ed... entusiasmo!

LA VOGALONGA A VENEZIA – 19 MAGGIO 2013



CONVEGNO DI RADIOLOGIA 22 MARZO 2013 – Palazzo della GRAN GUARDIA

Santa Messa Domenica 17 marzo 2013
la chiesa di San Lorenzo, a Verona

CORSO DI NORDIC WALKING

CORSO BIODANZA

FESTA DELLE ROSE – GIUGNO 2013

