

## ATTIVITÀ MOTORIE

Continuano 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 presso la segreteria di Verona.

### CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
<b>Santini (Borgo Trento)</b> Per informazioni: <b>Iolanda al cell. 3488857048</b>	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
<b>Le Grazie (Borgo Roma)</b> Per informazioni: <b>Loretta al cell. 3403321285</b>	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
<b>Monte Bianco (San Michele)</b> Per informazioni: <b>Iolanda al cell. 3488857048</b>	14 Gennaio 2013 - 29 Aprile 2013	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
<b>San Felice di Illasi</b> Per informazioni: <b>Giulia al cell. 3409684920</b>	07 Gennaio 2013 - 15 Aprile 2013	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00 17,30 - 18,15

### CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 15 Gennaio al 23 Aprile 2013 - martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00 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.**

## L'A.N.D.O.S. DI VERONA EST HA UNA NUOVA SEDE

Lo scorso 1° DICEMBRE 2012 è stata inaugurata la nuova sede Andos per la zona di Verona Est. Ora siamo presso l'Auser in via Montanara, 36 sempre a Colognola ai Colli, a circa 300 metri da dove eravamo prima, in direzione Tregnago. Gli orari della segreteria sono rimasti gli stessi: martedì e mercoledì pomeriggio dalle 15,00 alle 17,00 ed il nuovo numero di telefono, per chi avesse bisogno di contattarci in queste due pomeriggi è **393-8944070.**

Un ringraziamento particolare al signor Gianni Poggiani per la disponibilità e l'accoglienza dimostrata, alla Dirigenza dell'Ulss 20 per averci fin qui ospitato nel proprio distretto 4 di Colognola ai Colli e all'amministrazione comunale di Colognola ai Colli che da sempre ci è vicina e ci supporta nelle nostre necessità.

### 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 15:30. 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, Marica Brentonago, 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.

STEVANELLA GIOIELLI

Caldiero - San Bonifacio (VR)

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



## 17 Marzo: Festa annuale dell'ANDOS

Carissime amiche eccoci di nuovo a marzo, mese di inizio primavera, ovvero il risveglio alla vita! La rondine che è messaggera della buona stagione che avanza, è anche il simbolo della nostra associazione.

Le rondini volano unite nel cielo e ci richiamano la voglia di stare insieme per l'annuale festa sociale. Quest'anno abbiamo pensato di proporvi qualche cosa di diverso rispetto agli anni passati, fatto di due momenti: uno per il mese di marzo e l'altro per il mese di maggio.



**Primo momento:** da un po' tempo non si celebrava una Santa Messa per tutte noi e per le amiche che ci hanno lasciato. Per questo vi proponiamo di ritrovarci per una celebrazione:

**Domenica 17 marzo 2013 ore 10,30 presso  
la chiesa di San Lorenzo, a Verona, Corso Cavour, 28**



**Secondo momento:** l'appuntamento sarà a maggio, per una sfilata di moda e spettacolo dove, oltre alle modelle professioniste, sfileranno anche alcune signore dell'Andos. I proventi di questa serata saranno devoluti ad un progetto che si sta delineando assieme alla nostra Commissione Scientifica. Tutto il programma, che al momento della stampa di questo giornale è ancora in via di definizione, vi sarà proposto con lettera apposita e sin d'ora vi assicuriamo che sarà uno spettacolo da non perdere in quanto saremo supportate da professionisti del mestiere.



Vi aspettiamo numerose



## CONVEGNO DI RADIOLOGIA 22 MARZO 2013 - Palazzo della GRAN GUARDIA dalle ore 14,30 alle ore 18,00

*L'obiettivo dell'evento è quello di informare e aggiornare la popolazione femminile in tema di tecniche di diagnostica sul tumore mammario, in un'ottica di miglioramento del servizio al paziente e di risultati sin qui ottenuti.*

*Argomenti del Convegno sono lo screening mammografico, il tumore alla mammella e la valutazione della qualità. L'evento, organizzato con l'aiuto della nostra Commissione Scientifica, la cui referente in tema di radiologia è la dott.ssa Stefania Montemezzi, vedrà coinvolti, a vari livelli, i responsabili dello screening mammografico e della senologia clinica che ci daranno l'occasione di condividere, discutere e confrontare i risultati delle attività di prevenzione.*

*Di seguito vi presentiamo lo schema del convegno per il quale potrete trovare, a breve, sul nostro sito [www.andosverona.com](http://www.andosverona.com) la presentazione completa con i nomi dei relatori.*

- 14.30 Introduzione ed apertura del convegno
- 14.50 Trend di incidenza
- 15.10 La prevenzione modulata dal rischio e dall'età
- 15.50 Cosa fare sopra i 50 anni?
- 16.10 Cosa fare sotto i 50 anni?
- 16.30 Cosa fare nelle donne ad alto rischio e rischio genetico
- 16.50 Nuove frontiere
- 17.10 Discussione finale: gli esperti rispondono
- 17.45 Chiusura del convegno

**È un'occasione da non perdere perché informarci sulla nostra salute è sempre tempo speso bene ed anche un modo intelligente per poter stare meglio ed eventualmente avere la possibilità di una maggior guarigione.**

**VI ASPETTIAMO NUMEROSE**

**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 della donna operata al seno e promuovere la conoscenza della diagnosi precoce. 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. Verona  
Codice fiscale: 93049710234**

## ASSEMBLEA GENERALE

PRESSO SALA PALAZZO DA LISCA,  
interrato dell'Acqua Morta n°54 (piazza Isolo);

in prima convocazione il 3 aprile 2013 ore 23,00 ed in seconda convocazione

**GIOVEDÌ 4 APRILE 2013 – ORE 20,30**

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

I punti fondamentali saranno:

- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso e sulle prospettive future
- Approvazione del bilancio consuntivo 2012 e del bilancio preventivo 2013
- Lettura relazione dei revisori di Conto
- Nuove iniziative per il 2013
- La parola all'assemblea, ovvero momento di confronto con osservazioni e proposte
- Varie ed eventuali

Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto, come da regolamento, solamente le socie/i che risulteranno regolarmente iscritte/i al 31 marzo 2013.

*La Presidente  
Annamaria Nalini*

## AUGURI DI BUONA PASQUA

A tutte l'augurio che lo spirito della Pasqua possa rinnovare in voi la fiducia, la speranza e possa farvi riscoprire la gioia nelle piccole cose.  
**Buona Pasqua a voi e alle vostre famiglie!**

Il Direttivo



Il direttivo ANDOS VERONA ha il piacere di presentare due nuove iniziative che ci auguriamo riscontrino molto successo.

### Il nordic walking: un'attività fisica consigliata per le donne operate al seno

La camminata nordica con appositi bastoncini, o nordic walking, è un'attività fisica sicura e utile anche per la donna operata al seno. La ricerca scientifica non ha dubbi. Studi recenti hanno dimostrato i benefici del nordic walking nel migliorare la funzionalità delle spalle e della muscolatura di tutta la parte superiore del tronco. Un modo veramente semplice e a basso costo di fare movimento: basta avere un paio di scarpe da ginnastica, i bastoncini e uscire all'aria aperta! Imparare la corretta tecnica di utilizzo dei bastoncini è molto facile: solo poche lezioni con un insegnante preparato.

Camminare fa bene. Tuttavia, camminare con i bastoncini riesce ad attivare ben il 90% della nostra muscolatura, rispetto al 70% della semplice camminata veloce. Dunque, svolgiamo un esercizio più completo, che coinvolge anche la parte superiore del tronco e le braccia, in modo simmetrico. La pratica regolare del nordic walking migliora, infatti, la motilità, la forza, la resistenza anche degli arti superiori e del busto, in maniera dolce e sicura, anche per la donna operata per neoplasia della mammella. Il movimento ritmico di oscillazione delle braccia, in aggiunta, allena a mantenere una postura diritta della colonna vertebrale, aumentando anche la capacità respiratoria e la circolazione veno-linfatica agli arti superiori. Perciò il nordic walking può essere praticato anche in presenza di braccio "gonfio": è sufficiente indossare la guaina di compressione elastica. Il bastoncino per nordic walking va regolato correttamente rispetto all'altezza di chi lo utilizza; è provvisto di un cinturino, una sorta di guanto senza dita, in materiale morbido, che consente di tenere il bastone, senza stringerne l'impugnatura con riduzione degli sforzi e delle pressioni sulla mano. Inoltre, il bastoncino è leggero, costruito con materiali ammortizzanti che contribuiscono ulteriormente, a ridurre il carico sulle anche, le ginocchia e le caviglie evitando eccessive sollecitazioni.

Insomma, il nordic walking è veramente adatto a tutti, consente un allenamento progressivo, variando distanza, velocità, dislivello percorsi. Permette di raggiungere in modo divertente ottimi livelli di forma fisica, perdendo i chili di troppo, poiché, rispetto alla semplice camminata veloce, il nordic walking brucia il 46% in più di calorie! Questi ultimi aspetti sono molto importanti soprattutto per le donne operate di recente al seno, o che stanno sottoponendosi a chemioterapia, e che hanno bisogno di fare un'attività fisica sicura, semplice, dimagrante. Infine, la pratica regolare del nordic walking offre dimostrati benefici psicologici: riduce lo stress, migliora l'umore, la percezione della propria immagine corporea e la qualità di vita nel suo complesso.

In conclusione, camminare con i bastoncini offre l'opportunità di fare attività fisica all'aria aperta, a contatto con la natura, in compagnia, senza bisogno di rivolgersi ad alcuna struttura sportiva, senza spese, vedendo già nell'arco di poche settimane i miglioramenti. ANDOS Verona, pertanto, ricevuta conferma anche a livello scientifico della sicurezza e dei benefici del nordic walking per le donne operate al seno, non perde tempo: darà presto la possibilità alle iscritte di avvicinarsi a questa attività sportiva. Da provare!

*Dr.ssa Loreta Tasson Medico Fisiatra ULSS20*

**LA NOSTRA REFERENTE PER QUESTA ATTIVITÀ È MARCELLA MURGIA.  
PER ISCRIVERSI, TELEFONARE IN SEGRETERIA ALLO 045-8009334**



### Biodanza® Sistema Rolando Toro Danzare la Vita riscoprendo la Gioia di Vivere...

**Biodanza** è stata creata negli anni '60 da Rolando Toro Araneda, psicologo, antropologo, filosofo e poeta di origine cilena, attento alla sofferenza umana e convinto che ognuno di noi sia in grado di riscoprire la semplicità e la bellezza del proprio vivere, permettendo a ogni essere umano di Danzare la propria vita, di approfondirla, arricchirla e far sì che diventi fonte perenne di gioia.

**Biodanza**® è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, rieducazione affettiva e riapprendimento delle funzioni originarie della vita.

In **Biodanza**® il **processo d'integrazione** si attua mediante la stimolazione della funzione primordiale di **connessione con la vita**, che consente a ciascun individuo di integrarsi con se stesso, al simile e all'universo.

La metodologia della Biodanza® si articola sull'integrazione tra musica, movimento e vivencia (terminologia di origine spagnola – che permette di connettersi con il proprio sentire nel qui e ora). Migliorando la nostra qualità di vita, attraverso nuove vie di comunicazione, abbassando lo stress, migliorando la salute, riscoprendo il piacere della **gioia di vivere**.

**Danzare la propria autostima** porta ad un rinnovato senso di sicurezza, di affetto e cura verso di sé.

L'approccio globale alla persona include la dimensione corporea, psichica, sociale e si propone come riabilitazione esistenziale alla riscoperta del corpo come fonte di piacere, sul rinforzo dell'autostima oltre che al riscatto della femminilità profonda, potenziando la capacità di vincolo affettivo.

Dal mese di Gennaio è nato un **Gruppo Andos di Biodanza a Villafranca**, ad oggi c'è un bellissimo gruppo di Donne che ad ogni incontro Biodanzante trovano sempre degli stimoli nuovi per continuare a **Danzare la propria Vita**.

Gli incontri, a cadenza settimanale, hanno la durata di due ore.

Il Corso è condotto da un insegnante Titolare e Tutor di Biodanza® SRT, titolata alla Scuola di Biodanza del Triveneto.

È possibile concordare serate informative di Biodanza, anche per Corsi diurni in altri punti di Verona e provincia.

*Cecilia Francisconi – Operatore di Biodanza® SRT*

**LA NOSTRA REFERENTE PER QUESTA ATTIVITÀ È MARIA ROSA.  
PER ISCRIVERSI O RICEVERE INFORMAZIONI,  
TELEFONARE AL N. 3481766322**

## LA VOGALONGA A VENEZIA 2013

Dopo la meravigliosa esperienza delle precedenti edizioni, vogliamo riproporvi anche quest'anno la partecipazione alla Vogalonga che si svolgerà a Venezia. Chi ha già partecipato negli scorsi anni ricorda ancora con entusiasmo quelle due giornate piene di gioia, amicizia e voglia di stare insieme che le "donne rosa" ci hanno trasmesso.

Gli organizzatori, i campioni olimpionici Sandra Truccolo e Daniele Scarpa, ci faranno avere il dettaglio del programma, con relativi costi, presumibilmente entro aprile.

Per motivi organizzativi e soprattutto per la prenotazione dell'albergo, chi intende partecipare, può dare la propria adesione telefonando alla nostra segreteria di Verona **045-8009334 entro e non oltre il 30 aprile**.

