

# Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

31 ottobre 2015

Una bella giornata di autunno, la prestigiosa Aula Magna A.M. Dogliotti della Città della salute e della Scienza è carica di attese: l'appuntamento annuale con le nostre socie si è anche questa volta aperto a una nuova esperienza: **"Il tumore al seno in età fertile: incidenza sulla qualità della vita, prospettive di ben-essere"**.



L'associazione GADOS, in collaborazione con l'associazione RaVi, nella sua attività di sostegno alle donne operate al seno per carcinoma e di sensibilizzazione degli operatori socio-sanitari, ha organizzato il 31-10-2015, un convegno medico indirizzato ai medici ospedalieri, al personale ostetrico e infermieristico, alle volontarie e alle socie, alle pazienti contattate e alle loro famiglie, e a tutte le persone che si interessano dell'argomento per fare prevenzione.

I nostri appuntamenti hanno come sempre un'ambiziosa finalità: sensibilizzare gli operatori del settore ai reali bisogni delle donne malate, la necessità di risposte chiare e precise sulla ricerca scientifica e sulle nuove proposte terapeutiche, rivolto alle donne sempre più giovani.

Per questo vogliamo ancora una volta ringraziare il direttore del S.C. U.R.P. Lia Di Marco che, con il suo intervento, ha saputo andare oltre il formale saluto delle autorità e con parole semplici e toccanti ha manifestato la personale condisione dei nostri percorsi.

Ringraziamo anche il dott. Corrado De Sanctis che, con la Dott.ssa Giuliana Sarteur, ha sostenuto l'attività delle associazioni oncologiche e ha brillantemente moderato la giornata.

Gli esperti che si sono succeduti, pur nella complessità degli argomenti trattati, hanno saputo catturare l'attenzione del pubblico presente, un pubblico molto attento e arguto nelle richieste di approfondimento durante il dibattito.

Ci auguriamo di aver raggiunto almeno in parte gli obiettivi dell'evento formativo, in particolare quelli di promuovere ed incentivare un rapporto di costante aggiornamento tra gli operatori del territorio e gli operatori dell'Azienda Ospedaliera, valorizzare il patrimonio umano dell'esperienza personale e valorizzare le attività delle associazioni di volontariato come ponte ideale della rete oncologica.



Speriamo che l'evento contribuisca ad avvicinare le nostre amiche al personale ospedaliero, migliorando la loro reciproca relazione, rendendole più consapevoli a incentivare la mediazione delle volontarie, utilizzando anche la loro testimonianza nonché quella delle pazienti da noi contattate.

In particolare speriamo di aver aiutato ognuno di noi ad affrontare temi quali il tumore in gravidanza e la gravidanza dopo un tumore, la sessualità femminile e l'intimità di coppia che ne consegue, l'elaborazione dei problemi derivati della malattia all'interno della famiglia e nella comunicazione con i figli piccoli, e a superarli.

# Ri

**G.A.D.O.S. Associazione ONLUS**

Tel. 011.3134378

Fax: 011.3134672

cell. 335. 1565732

e-mail: gados@hotmail.it

www.gados.it

C.C.P. 14794101

Ospedale S.Anna

Corso Spezia, 60

10126 Torino

Notiziario



**G A D O S**

Ringraziamo i relatori, Le dottoresse S. Beatrice, M. G. Baù, B. Ottaviani, G. Sarteur, V. Ieraci, F. Esposito, M. Durando, e i dottori A. Durando e G. Tirone con noi sempre molto disponibili!

Il buffet macrobiotico è stato apprezzato oltre ogni previsione, segno che l'iniziale perplessità cede il passo all'apertura a nuovi sapori. L'impegnativa mattinata si è conclusa alle ore 14.

Il GADOS, da sempre in prima linea anche per il 2015, proseguirà il suo progetto di educazione alimentare e pensa già al prossimo convegno.

*Fernanda volontaria G.A.D.O.S.*



## Dopo il tumore: sessualità femminili ed intimità di coppia.

L'OMS sostiene che la salute sessuale è il requisito essenziale per la salute, il benessere e lo sviluppo umano. I problemi di salute fisica possono contribuire a determinare disfunzioni e malattie sessuali e viceversa. La mammella è un organo fortemente simbolico come attrazione sessuale, come seduttività nella sua forma così piena e centrale nel petto, simbolo di maternità, di forte legame madre-figlio. In Italia ogni anno si ammalano di tumore al seno 48.000, il 6,6% ha meno di 40 anni.

Quando la malattia colpisce un organo così simbolico mina profondamente quelli che sono considerati i cardini della sessualità umana: identità di genere, cioè il genere in cui una persona si identifica; funzione sessuale, cioè il desiderio che è l'energia vitale della persona e non solo di quella sessuale, l'eccitazione e la soddisfazione emotiva mancando la quale non possiamo parlare del terzo pilastro fondamentale che è la relazione sessuale.

Quando la malattia si inserisce in un contesto di relazione, in un nucleo familiare genera fragilità rispetto alla struttura di costruzione del nucleo stesso. Tanto più per una malattia spesso deostruente e che per lungo tempo può comportare complicanze e sequele a vari organi: mobilità dell'arto interessato, difficoltà digestive per i trattamenti medici, disturbi della lu-

brificazione vaginale per le menopausa farmacologica indotta. Quali sono i segnali di un disturbo nelle dinamiche di relazione di coppia? Quando prevale il disagio individuale e quando quello relazionale?

Sappiamo che il 25% degli uomini dopo una diagnosi di tumore al seno fugge. I problemi di salute d'altronde modificano la libido: astenia di tipo fisico, paura per la propria vita, compromissione e perdita della seduttività, depressione come conseguenza di un profondo disagio psichico.



Dobbiamo anche tener conto dei potenziali disturbi della sessualità maschile, disturbo dell'erezione e dell'eccitazione determinati dalla paura di

un rifiuto. Questa però può essere un'occasione unica per porci delle domande sulla relazione, sul nostro vissuto più intimo. Desiderare il desiderio: il desiderio fa parte dell'energia vitale della persona, può essere indotto o estinto sia da fattori esterni sia da quelli che emergono dal nostro vissuto più profondo. Il desiderio si basa sul bisogno di trasgressione, di superare i limiti anche solo immaginati, va costantemente alimentato. Il corpo malato minaccia questo percorso: come continuare a sedurre?

- Prestare attenzione ai bisogni del partner
- Comunicare: è più facile esprimere ciò che divide piuttosto che ciò che unisce
- Ritrovare la complicità
- Riscoprire il senso del corteggiamento, la seduzione che va al di là dell'utilizzo del corpo
- Recuperare l'affettività. L'intimità anche non finalizzata al sesso agito
- Ritrovare il piacere: il complice del mio desiderio è il desiderio dell'altro.

Il 65% delle donne operate riferisce con rammarico scarso interesse da parte degli oncologi agli argomenti che riguardano la sessualità e il dolore, e spesso queste donne vengono semplicemente etichettate come depresse. Vogliamo continuare a parlarne?

*Dott.ssa Giuliana Sarteur*

### GRAZIE NOEMI

#### Noemi Paulitti, è volontaria GADOS dal 2000!

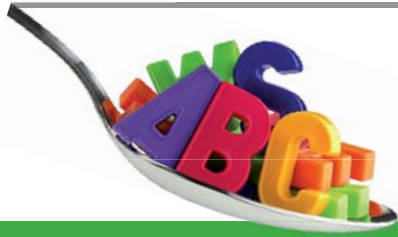
Noemi è una veterana... ma alle signore non si chiede l'età! In ogni caso non dimostra gli anni che ha... Dopo essere stata operata, è entrata a far parte del gruppo G.A.D.O.S diventando per noi una bravissima volontaria.

E' stata in particolare molto abile nella sua testimonianza al letto della donna appena operata e andando nei reparti conosceva i nomi di tutte le socie e riceveva da loro le confidenze e sapeva sempre come aiutarle.

E' stata, e lo è ancora, un aiuto importante per le nuove volontarie che imparano il difficile mestiere di "dare testimonianza".

E' per questo che La nostra Presidente, la dottoressa Giuliana Sarteur ha conferito a Noemi, la targa di Presidente Onoraria a vita durante il convegno del 31 ottobre 2015.





## Cibo sano...per la mente.

Spesso mi domando se tutte le esperienze buone che facciamo nella vita siano un dono del cielo, o della sorte, o se qualche piccolo merito lo abbiamo anche noi umani qui sul pianeta terra. Probabilmente, come la saggezza di alcuni detti popolari afferma, la verità sta nel mezzo e ogni uomo si trova ad essere almeno in parte artefice del suo destino. E' un po' come se ci venisse regalata un bella e potente automobile con l'opportunità di imparare a guidarla per andar da qualche parte. Ci spetta questo compito: apprendere a guidare e contribuire a organizzare il percorso. Le mappe e i più moderni navigatori, li abbiamo; talvolta sembrano introvabili, talvolta le mappe sono un po' stropicciate e illeggibili e i navigatori appaiono senza "connessione di rete" e sganciati dal segnale gps. Altre volte siamo in grado di delineare chiaramente la nostra strada e inserire le marce lunghe per goderci un bel tratto di una luminosa strada costiera. Dalla qualità della nostra guida dipendono molte cose nella nostra vita. Ho avuto la possibilità di lavorare e stare a contatto con i molti volti del dolore: così tanti e diversi che ancora spesso mi stupiscono, ma ancora più sovente mi sorprende la complessità e la varietà dell'uomo stesso con la forza e la fragilità del suo equilibrio psico-fisico. Il tempo passato ad ascoltare, scrutare, discutere, attribuire significato e talvolta a combattere goffamente la sofferenza umana (non solo altrui ovviamente), mi ha portato a una sorta di, seppur personale, punto fisso: che le cose importanti della vita non si imparano a scuola e che esiste un comune denominatore alla condizione di "malattia". Non ci sono scuole di Vita, la Vita è la scuola, e molti, quasi tutti i problemi che riguardano la nostra salute hanno alla base un organo di cui poco ci occupiamo, l'"organo del pensiero", inserendo in questo apparato i concetti di pensiero, mente, cervello, stato d'animo, ragione, sentimento,

emozione, idea, anima.

La medicina tecnologica degli ultimi tempi sembra aver dimenticato l'importanza del rapporto fra la mente e il corpo, ma se prendiamo in considerazione l'arte del guarire nella sua storia complessiva, ci rendiamo conto che quella di oggi è soltanto un'aberrazione temporanea. Nelle cosiddette medicine tribali o sciamaniche, ma anche in quella occidentale, da Ippocrate, si è sempre data molta importanza al lavoro che il medico-terapeuta può fare attraverso la mente. Ben conosciuti i potenti effetti salutari della fede, della fiducia e della pace dello spirito, nonché l'influenza dell'angoscia, della disperazione e dello sconforto sulla nascita e il decorso della malattia. Si riteneva comunemente che la soddisfazione fosse una condizione necessaria per la salute.

Attraverso i farmaci la medicina moderna si è dimostrata capace di guarire molte malattie, perdendo un po' di vista le risorse interiori del paziente. La consapevolezza del potere mentale si è lasciata purtroppo da parte quando la medicina ha cominciato a ritenere non scientifici gli elementi di analisi difficilmente quantificabili. Ma ci sono buone notizie. Sebbene l'istruzione medica sia ancora molto basata sugli aspetti tecnici, molta attenzione si sta rivolgendo alla riunificazione di quelle prospettive tenute per lungo tempo separate: la malattia non può più essere indipendente dal nostro stato di coscienza. Ed ecco che riemergono l'interesse

e la considerazione per i nostri atteggiamenti verso la vita consapevoli del loro contributo alla qualità, e perché no, alla quantità della nostra esistenza. La grande rivoluzione del nostro tempo porta quindi all'introduzione dello "spirito" nella materia. La fisica quantistica ha smaterializzato la materia arrivando addirittura a sostenere che il pensiero determina e modifica i geni; insomma il famoso "siamo quello che pensiamo". Ma allora... come nutrire

la nostra mente? Quali cibi offrire a questo corpo vero e proprio che ci appartiene? Come ci occupiamo e dedichiamo alla sana nutrizione del nostro corpo fisico, perché non considerare un menù salutare anche per il nostro corpo mentale? Di ricette sul mercato ne troviamo in grandi e varie quantità, ma sicché è sempre buona norma un equilibrato apporto di "nutrienti" per non affaticare gli apparati vorrei lasciare un breve e conciso spunto in merito.

Anche se la medicina moderna non è ancora riuscita a definire con precisione il processo del pensiero, ci permettiamo di entrare in questo campo così complesso senza perderci in teorie sofisticate e analizzare formule biochimiche, elencando le tre regole fondamentali del pensiero:

1. Il pensiero funziona per mezzo di immagini
2. E' possibile pensare una sola immagine alla volta
3. Il pensiero non accetta ordini negativi.

Poiché sappiamo che i pensieri che formuliamo possono contribuire al nostro benessere o malessere e poiché siamo solo noi i responsabili dei nostri pensieri, possiamo iniziare a scegliere la loro qualità aiutandoci con semplici mezzi efficaci di facile applicazione come esporci coscientemente a stimoli ed influenze costruttivi e benefici. Un esempio tra i molti.

Possiamo scegliere una parola che esprime le qualità che vogliamo evocare e sviluppare, come calma, gioia, serenità, sicurezza, pazienza, coraggio, speranza... possiamo scriverlo o stamparlo e metterlo in un posto facilmente visibile dove i nostri occhi si posano facilmente. Anche se non la notiamo coscientemente, l'immagine visuale produce un'impressione sulla nostra psiche, o più precisamente sul nostro inconscio ricettivo, e lavora su di esso.

Semplice, banale, ma perché non provare?

Buon appetito...

Dott.ssa Paola Montaldo





# La Danza Mediorientale: I nostri corsi

*Benefici psico-fisici legati alla pratica della danza mediorientale.*

*Considerata una delle danze più antiche che esistano è indirizzata a tutte le donne perché si adatta perfettamente al corpo femminile in quanto ciò che maggiormente colpisce sono la sinuosità e la sensualità dei movimenti del corpo.*

*E' una danza adatta a tutte le donne, non sono richieste doti fisiche particolari, è indicata ad ogni età, fa riscoprire le emozioni che scaturiscono da proprio corpo al suono di una dolce musica o di un ritmo incalzante.*

*Le zone più allenate sono i fianchi ed il ventre, rilassa il bacino e gli organi interni dei quali si migliora la circolazione, la spina dorsale diventa più robusta e si mantiene molto elastica, infatti è una pratica molto consigliata per la cura delle scoliosi, delle lordosi e dei dolori lombari.*

*Il transito intestinale migliora ed i dolori mestruali si attenuano, come anche i dolori cervicali, potenzia e rassoda la muscolatura dei piedi, ma soprattutto di polpacci e cosce, favorisce il tono muscolare dei pettorali contribuendo a sostenere il seno ed irrobustisce spalle e braccia.*

*In più migliora l'agilità delle articolazioni ritardando l'osteoporosi.*

*Benefici psicologici*

*Grazie ai movimenti si acquisisce più sicurezza in sé stesse, le emozioni trasmesse*

*sono positive visto che la musica orientale che accompagna questa danza trasmette di sua natura serenità, gioia di vivere e senso di fiducia, tutto ciò che serve anche per rilasciare le tensioni accumulate nella vita di tutti i giorni.*

*Il vantaggio psicologico maggiore sarà soprattutto per coloro che hanno problemi con il proprio corpo, ad esempio per le donne che soffrono di disturbi alimentari o che sono passate attraverso il trauma di un'operazione al seno, è un modo per riappropriarsi della propria fisicità non solo accettandola ma iniziando proprio ad amarla.*

*Inoltre essendo una pratica che si realizza tra donne, si sviluppa un forte senso di coesione l'una con l'altra, creando un gruppo molto forte ed unito.*

*In pratica la danza mediorientale è un esercizio fisico di grande impegno, migliora il coordinamento, educa al controllo della muscolatura e della respirazione ed è un antidoto sicuro contro la malinconia.*



## CORSO DI DANZA MEDIORIENTALE

Questo corso nasce soprattutto per le donne operate al seno, in quanto i suoi benefici sono:

- Migliorare lo stato psicofisico delle donne che hanno subito un intervento di tumore al seno.
- Stimolare l'apprendimento aiutando la memoria e la coordinazione
- Prendere contatto con il proprio corpo imparando ad accettarlo e rivalutando le sue potenzialità
- Sensibilizzare la donna alla necessità di operare cambiamenti nel suo rapporto con sé e con la sua autostima

L'insegnante Caty è danzatrice e coreografa dotata di fantasia, creatività e grande passione nell'insegnamento.

Formatasi presso il Centro Danza Musica e Cultura Orientale Aziza, studia Danza Orientale dal 1998 con i migliori maestri internazionali, seguendo in Italia ed al Cairo lezioni, seminari, master class.

Ha conseguito la Certificazione Nazionale e Tesserino di Competenza Tecnica riconosciuto da E.P.S. /CONI e da Enti Sociali e Culturali riconosciuti dal Ministero dell'Interno e della Solidarietà Sociale come Insegnante di Danza Orientale.

**gli incontri saranno ogni venerdì dalle 17,00 alle 18,30**

**Il primo incontro di prova sarà venerdì 13 novembre**

Per informazioni: Associazione GADOS  
A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino  
Corso Spezia 60 - Torino  
Piano terra - stanza 019  
tel. 335.156.57.32



**RaVi.**  
Ricominciare a vivere  
Associazione a sostegno delle  
Donne dopo il cancro al seno.



**G.A.D.O.S.**  
GRUPPO ASSISTENZA DONNE OPERATE AL SENO

### CORSO BASE DI BIGIOTTERIA

È un corso che aiuta ad esercitare la propria manualità, la fantasia e la creatività.

Si imparerà l'uso degli strumenti e dei materiali, si insegneranno tecniche fondamentali per creare e realizzare collane, bracciali, orecchini ed anelli.

Si potranno creare bijoux personalizzati da indossare in ogni occasione, da regalare o anche da vendere.

Gli incontri si terranno nei locali presso la sede dell'associazione RaVi-Onlus presso il Presidio Città della Salute e della Scienza  
C.so Bramante 88/90 10026 Torino  
3°Piano Padiglione Beige

L'incontro introduttivo sarà  
giovedì 22 ottobre dalle ore 16:15 alle ore 18:15  
Per informazioni: Dominique 340/9158833  
Pina 340/9272873 - Gabriella 348/5828018



## Raccomandazioni del WCRF

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (**WCRF**), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo.

Ne sono conseguite le seguenti 10 raccomandazioni che costituiscono i risultati più solidi della ricerca scientifica:

### 1) **Mantenersi snelli per tutta la vita.**

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI =  $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ ), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

### 2) **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**

In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

### 3) **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**

Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

### 4) **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**

Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

### 5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana.

Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi,

prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

### 6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.**

Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

### 7) **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).**

Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

### 8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**

Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

### 9) **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

### 10) **Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione valgono anche per chi si è già ammalato.**

## Cinquemila volte grazie per la Vostra generosità e per il Vostro sostegno!

Le preferenze dei contribuenti con il 5 per mille nella scorsa dichiarazione dei redditi sono state generose: per la nostra Associazione questo significa portare avanti le attività istituzionali a favore delle donne operate al seno e aprirci a nuove iniziative.

La campagna 5 per mille prosegue anche per la dichiarazione dei redditi del 2015: a Voi non costa nulla e per noi è un aiuto importante. Ci permettiamo pertanto di ricordarVi il ns. numero di codice fiscale

**Associazione GADOS onlus 97512380011**

che potrà essere indicato nel primo riquadro dei quattro che figurano nei modelli 730 e/o Unico insieme alla Vostra firma. Fate il passaparola tra parenti e amici: per noi è vitale! Grazie di cuore.

### CINQUE PER MILLE = SOLIDARIETÀ

DESTINARE IL 5 PER MILLE ALL'ASSOCIAZIONE GADOS È FACILISSIMO

Vale per tutti i modelli:

**CUD - 730 - UNICO PERSONE FISICHE**

NELLA SEZIONE RELATIVA ALLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE BASTA:

1) mettere la propria firma nel primo riquadro, corrispondente al "sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riciclistiche che operano nei settori di cui all'art. 10, c.1 lettera a) del d.lgs. 460/97" e delle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi

2) inserire il codice fiscale dell'associazione





## Le ricette di *Giovanni Allegros* Menu di Natale



### Lasagne vegetarianiane con verdure dell'orto

#### Ingredienti:

250 g lasagne, 1 cavolfiore, 2 finocchi, 1 porro, 1 fettina di peperone, una manciata di olive denocciolate, 1 C. di capperi, 3 C. olio di oliva extrav., q.b. brodo vegetale, sale marino e pepe; - Per la besciamella: 700 ml di latte di soia, 60 g di farina, 50 g di tahin, q.b. noce moscata e sale marino;

Copertura e base: q.b. salsa di pomodoro pomodoro e origano.

Stufare porri tritati, peperone e finocchi con poco olio, i capperi e q.b. brodo, unire il cavolfiore lessato al dente e le olive tritate. Preparare la besciamella in una pentola mescolando la farina al tahin e qualche cucchiaino di latte di soia, avendo cura di non formare grumi. Tostate leggermente e incorporate il resto del latte, portando il tutto ad ebollizione. Aggiungete la noce moscata ed il sale. Fate cuocere per qualche minuto, mescolando. In una teglia o una pirofila coprite il fondo con poca salsa di pomodoro e besciamella, e disponete a strati le lasagne, condendo ogni strato con lo stufato di verdure e la besciamella. Terminate con uno strato di lasagne spalmate con la salsa di pomodoro all'origano. Infornate a 180° e cuocete per circa 15-20 minuti.



### Filetti di sgombrò all' isolana

#### Ingredienti:

6 filetti di sgombrò, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. sale marino e pepe; 1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe e succo di limone o aceto.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine, poco succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e lasciate marinare per 30'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, origano, pepe, l'olio di oliva e poco succo di limone o aceto. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.



### Misticanza al sesamo

#### Ingredienti:

150 g di lattughino - valeriana - rucola, 2 C. olio extravergine, 1 C. sesamo tostato, q.b. sale marino.

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Condite le insalate in una ciotola con olio, aceto, sesamo e sale. Servite subito.



### Ghirlanda di natale con uvetta e noci

#### Ingredienti:

370 g farina tipo 2, 120 g di uvetta, 2 uova, 80 g di noci, 60 g latte di soia, 60 g di olio extravergine di oliva, 50 g malto di riso, 40 g di pinoli, 30 g cedro candito, 8 g lievito di birra, buccia grattugiata di una arancia, 1 cucchiaino di cannella, q.b. sale marino.

Amalgamate in una tazza il lievito di birra insieme al latte di soia tiepido e a 90 g di farina, formando un panetto che lascerete lievitare coperto in un luogo tiepido per un'ora. Ponete il panetto lievitato in una ciotola, unite 50 g di malto, le uova, l'olio extravergine, la buccia di arancia, la cannella, un pizzico di sale e incorporate poco alla volta la farina rimasta. Trasferite l'impasto su una spianatoia e lavoratelo bene con le mani per circa 10 minuti. L'impasto dovrà risultare morbido ma non appiccicoso. Allargate l'impasto con un mattarello e incorporate le noci e i pinoli tritati, l'uvetta ben scolata e asciugata e il cedro candito. Richiudete l'impasto, lavoratelo qualche minuto e formate tre rotoli che legherete a treccia. Sagomate la treccia a forma di cerchio, trasferitela su una teglia rivestita con cartaforno, copritela e lasciatelo lievitare per 3 ore. Infornate per 25' a 180°. Aprite il forno e spennellate rapidamente la ghirlanda con il malto rimasto diluito con poca acqua. Richiudete il forno e completate la cottura per altri 10'.

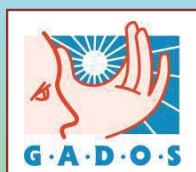


## Continuano anche nel 2016 i corsi di Cucina Naturale con il cuoco Giovanni Allegro

Il Gados invita le donne che hanno subito un intervento e/o una diagnosi di carcinoma mammario e tutte le persone che intendono fare prevenzione a partecipare ai

### Corsi di cucina naturale secondo le direttive del prof. Franco Berrino.

I corsi si tengono presso l'Istituto I.S.G. Giolitti, via Alassio 20 a Torino (metropolitana fermata Spezia)  
Per ulteriori informazioni e prenotazione telefonare a: 011.3134378 / 335.1565732 tutti i giorni ore 9.00-12.00  
e-mail gados@hotmail.it



## A tavola per guarire

Il corso è rivolto a: donne che hanno subito un intervento al seno e/o sono in menopausa conseguente ai trattamenti;  
tutti coloro che intendono effettuare un cambiamento nello stile di vita per fare prevenzione... o che sono semplicemente curiosi;

Il progetto coinvolge i docenti, il personale e i giovani studenti dell'I.S.G. Giolitti - Istituto Professionale per i Servizi dell'Enogastronomia e dell'Ospitalità alberghiera.

Si prevedono 5 corsi a cadenza settimanale di 3 ore ciascuno con lezioni teoriche e pratiche che si concludono con la degustazione dei piatti preparati in un momento di convivialità e confronto.

I corsi si tengono presso:  **I.I.S.G. GIOLITTI** - Via Alassio 20 - TORINO (metropolitana fermata Spezia)

**Primo Corso** - ore 17,30  
Lunedì 12 ottobre 2015  
Lunedì 19 ottobre 2015  
Lunedì 26 ottobre 2015  
Lunedì 2 novembre 2015

**Secondo Corso** - ore 17,30  
Lunedì 9 novembre 2015  
Lunedì 16 novembre 2015  
Lunedì 23 novembre 2015  
Lunedì 30 novembre 2015

**Terzo Corso** - ore 17,30  
Venerdì 8 gennaio 2016  
Venerdì 15 gennaio 2016  
Venerdì 22 gennaio 2016  
Venerdì 24 gennaio 2016

**Quarto Corso** - ore 17,30  
Venerdì 26 febbraio 2016  
Venerdì 4 marzo 2016  
Venerdì 11 marzo 2016  
Venerdì 18 marzo 2016

**Quinto Corso** - ore 17,30  
Lunedì 2 maggio 2016  
Lunedì 9 maggio 2016  
Lunedì 16 maggio 2016  
Lunedì 23 maggio 2016

Con la partecipazione di  
**Nuova Mirade** di Torino  
Insegnante: **Giovanni Allegro**:  
insegnante di cucina preventiva c/o  
Cascina Rosa-Istituto tumori di Milano  
(secondo le direttive del Prof. Berrino  
Progetto Diana)  
Con l'introduzione della  
Dott.ssa **Giuliana Sarfleur**:  
ginecologa, Presidente GADOS

Per ulteriori  
informazioni e prenotazione  
telefonare allo  
011/3134378 / 3351565732  
Tutti i giorni ore 9/12  
gados@hotmail.it





# Come ottenere un buon TOFU fatto in casa

## Ricette e consigli di Mariangela

### Premesse molto importanti:

- il tofu è un alimento molto proteico, versatile e veloce da autoprodurre. Queste però non sono buone ragioni per consumarne eccessive quantità. Va bene inserirlo nei nostri menu una o due volte alla settimana
- il latte di soia utilizzato deve essere biologico e al naturale, cioè senza aggiunta di dolcificanti o di integratori
- non tutti i latti di soia commerciali permettono di ottenere buoni risultati; anzi, la mia esperienza dice che la riuscita è assicurata solo con il latte di soia bio della Coop e quello a marchio Provamel.

Autoprodurre un tofu gradevole al nostro palato è davvero un'operazione veloce ed economicamente vantaggiosa.

Con un litro di buon latte di soia biologico si ottengono circa 250 gr di tofu; con un litro di latte autoprodotta partendo dai fagioli di soia, la riuscita è sempre assicurata anche se la resa è inferiore: 80/100 gr di tofu.

### Procedimento base:

Far bollire un litro di latte di soia per circa 10 minuti avendo cura di mescolarlo costantemente perché fa molta schiuma che deborda facilmente; spegnere il fuoco e dopo qualche minuto aggiungere due terzi di bicchiere d'acqua a temperatura ambiente in cui si è fatto sciogliere 1 cucchiaino (pari a 4/5 gr) di Nigari (cloruro di magnesio) oppure il succo di un limone di medie dimensioni. Mescolare bene, poi coprire per 5 minuti.

Infine, filtrare utilizzando un colino a maglie strettissime meglio se posizionando una garza sul colino stesso.

Il liquido si butta via.

Il tofu ottenuto va scolato e un poco strizzato aiutandosi con la garza; se come agente cagliante si utilizza il succo di limone e si è un po' disturbati

dal lieve sapore che rimane, dopo aver scolato il tofu si può risciacquarlo con dell'acqua precedentemente bollita.

Salare poi leggermente, mescolare e infine introdurre la cagliata in una formina (vanno bene quelle forate da ricotta) o semplicemente lasciarla nella garza posizionandoci sopra - in entrambi i casi - un peso per schiacciarla e far fuoriuscire il liquido ancora presente.

Volendo rendere il panetto più compatto, trascorsa una mezzoretta tuffarlo in acqua fredda (sterilizzata con cinque minuti di bollitura e raffreddata) e lasciarlo a bagno per qualche minuto. Poi scolarlo. Si conserva per due o tre giorni in frigo.

In questo modo abbiamo ottenuto un panetto più o meno compatto di tofu.



Rispetto a quelli commerciali, il gusto è molto gradevole già al naturale; si può decidere di lasciarlo più o meno cremoso; inoltre, appena scolato si può aromatizzare.

### TOFU COMPATTO AROMATIZZATO:

Dopo averlo scolato dal siero ed eventualmente averlo risciacquato, il tofu va salato e mescolato aggiungendo a piacere:

- semi oleaginosi tostati (sesamo, girasole, zucca,...) e frullati al momento
- peperoni arrostiti o porri saltati in padella e tritati più o meno finemente
- erbe aromatiche tritate
- olive o pomodori sottolio tritati

Amalgamare e procedere come per il panetto al naturale, schiacciandolo sotto un peso.

Se si preferisce una

### CREMA DI TOFU da spalmare:

appena scolato, salato ed eventualmente risciacquato, strizzarlo affinché perda il siero; poi aggiungere basilico tritato oppure semi di sesamo, o zucca, o girasole,... tostati e frullati, oppure peperoni arrostiti oppure zucca cotta in forno o altra verdura a piacere precedentemente frullata o finemente sminuzzata. Per aumentare la cremosità, aggiungere poco latte di soia oppure poca acqua e olio.

Amalgamare bene.

Si può ottenere la crema di tofu anche parendo dal panetto compatto autoprodotta (ad esempio se, preparato il panetto il giorno prima, si decide poi di 'trasformarlo' in crema) frullandolo con aggiunta di latte di soia bollito, quanto basta per ottenere la cremosità desiderata, poi aromatizzandolo a piacere.



Se si acquista un panetto di tofu biologico commerciale, prima di frullarlo e aromatizzarlo, è bene tagliarlo a cubetti e farlo bollire in acqua leggermente salata per dieci minuti.



## Qualche ricetta salata... ...e dolce

### **FLAN DI TOFU AI PORRI** *(ricetta di Viviana, gastronomia 'Testa di rapa', Pinerolo)*

Stufate tre porri medi tagliati a rondelle spesse.

In un robot inserite 300g circa di tofu compatto, al naturale, tagliato a cubetti (se utilizzate tofu commerciale, prima deve essere fatto bollire per 10 minuti e raffreddato).

Aggiungete 2 cucchiaini abbondanti di lievito di birra in scaglie, 4 cucchiaini di amido di mais, sale, e un filo di olio e.v.o.

Quando i porri saranno cotti, inseriteli nel robot e azionate. Ricordate di tenere da parte 2 cucchiaini di porri stufati per guarnire. Aggiungete acqua fino a raggiungere una consistenza cremosa, ma non troppo liquida. Versate negli stampi e infornate a 180° per 30 min o comunque fino a quando i flan non si saranno staccati dalle pareti dello stampo.

Fate raffreddare bene poi sformate; al momento di servire, scaldare in forno e decorate con i porri stufati tenuti da parte.

### **TOFU SALTATO** *(ricetta di G. Allegro)*

*300 g tofu fresco, 2 C. di amido di mais, 2 C. di salsa tamari, 30 g zenzero fresco, 1 mazzetto di ravanelli, sesamo tostato*

Tagliate a fettine di 1 cm il panetto di tofu e fatelo sbollentare per 10 minuti. Scolatelo e asciugate bene le fettine; poi infarinatelo nell'amido. Passatele quindi in padella in olio di oliva e.v. o. per circa 5 minuti per lato, facendo attenzione a non far fumare l'olio. Scolatele, asciugatele con della carta assorbente e trasferitele in un'altra padella; conditele con una salsa di tamari, acqua e zenzero grattugiato e fate evaporare. Servitele decorando il piatto con i ravanelli grattugiati e sesamo tostato oppure su un letto di verdure miste di stagione tagliate a julienne e fatte saltare in padella con poco olio e sale, a fuoco vivo e mescolando continuamente.

### **SFORMATO DI MIGLIO E QUINOA AL TOFU E ZUCCA**

*300 gr di miglio, 100 gr di quinoa mista (le proporzioni tra miglio e quinoa possono variare; è possibile usare solo miglio o solo quinoa), ½ kg di zucca oppure un bel peperone a seconda della stagione, 3 porri, olio e.v.o., 200 gr di tofu naturale, meglio se morbido, mezzo cucchiaino di curry e/o 1 cm di radice di zenzero, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie*

Lavare bene il miglio e la quinoa. Tagliare a dadoni la polpa della zucca e cuocere in forno, oppure tagliare il peperone a piccoli cubetti e rosolarlo velocemente in padella con un cucchiaino di olio e.v.o.

Pulire i porri e tagliarli a rondelle sottili, metto a stufare in padella con poco olio e qualche cucchiaino di acqua. Aggiungere il miglio e la quinoa e far tostare un minuto; aggiungere due volumi d'acqua (rispetto al cereale utilizzato) e far cuocere per 20 minuti circa coperto, controllando il liquido; se necessario, aggiungere poca acqua calda.

Se usate il tofu in panetto, tagliarlo a cubetti e in un pentolino a parte sbollentarlo per pochi minuti. Schiacciare la zucca cotta e sbriciolare il tofu (se usate il tofu morbido, ad esempio autoprodotta, saltate questo passaggio) e aggiungerli ai cereali. Aggiustare di sale ed eventualmente grattugiare un cm di radice di zenzero o aggiungere mezzo cucchiaino di curry.

Ungere leggermente una teglia antiaderente, spolverizzare di pangrattato, versare il tutto nella teglia e livellare bene; in un bicchiere, preparare un'emulsione con due dita d'acqua e altrettanta salsa di soia; spennellare il tortino e spolverizzare la superficie con due cucchiaini di pangrattato mescolato a due cucchiaini di lievito alimentare in scaglie. Infine mettere in forno a gratinare per 20 minuti.

Si può preparare anche il giorno prima; in estate è molto buono consumato a temperatura ambiente.

### **CROSTATÀ CON RIPIENO DI TOFU**

*Per la base frolla: 300 gr. di farina integrale, 4 cucchiaini di olio di sesamo, 50 gr di nocciole tostate e tritate, 100 gr di malto di riso, un pizzico di sale, due pizzichi di cannella, mezza bustina di lievito istantaneo per dolci senza polifosfati, mezza tazza d'acqua*

Mescolare ed impastare velocemente gli ingredienti; far riposare l'impasto per ½ ora.

*Per il ripieno: 200 gr di tofu morbido, 50 gr di malto di riso, un cucchiaino di amido di riso, un pugno di uvetta lavata, ammollata e strizzata (oppure 50 gr di scaglie di cioccolato fondente), scorza grattugiata di un'arancia, eventuale poco latte vegetale (riso, mandorla, ...)*

Stemperare l'amido in qualche cucchiaino di latte vegetale; mescolare gli altri ingredienti; aggiungere il latte con l'amido ed eventualmente altro latte fino ad ottenere una crema non troppo morbida. Stendere la pasta frolla sulla teglia. Disporre il ripieno sulla frolla e infornare a 180° per circa 45'. Far raffreddare prima di tagliare.

# A Natale Leggi e Regala Libri!

## Il viaggio della regina

Masini Beatrice;  
De Conno Gianni - Ed. Carthusia

Questo libro è in particolare raccomandato dalla dott.ssa V. Ieraci, psicologa del gruppo del Dott. Torta, alle donne operate di carcinoma mammario al fine di aiutarle a comunicare la malattia ai figli piccoli



Sono i giorni di carnevale del 1926. MoRegina deve partire da sola per un viaggio difficile, lasciando a palazzo i suoi gemelli e il Re. Non può evitarlo. Ha paura. Ma è anche molto coraggiosa. Affronterà le prove più dure perché deve farlo, portando nel cuore le persone che ama e che la amano, guidata dal suo più grande desiderio: tornare da loro. Età di lettura: da 7 anni.

Se la mamma si ammala, i bambini devono essere aiutati a capire...

## Ritratto di famiglia con bambina grassa

Giacobino Margherita - Ed. Mondadori

C'è Maria, la madre amatissima, astro nel cielo dell'infanzia, e il padre Gilin, l'uomo di vento; c'è Michin, la caustica e brillante prozia zitella, mai conosciuta ma vicina come una gemella



d'anima; e poi Polonia, la zia ostetrica dolce e gaudente... Ma soprattutto c'è magna Ninin, la zia con cui Margherita è cresciuta, brusca e brontolona, sempre presente e insostituibile, "l'origine e l'archetipo. Ninin l'instancabile, Mulier Fabricans". Sì, perché Margherita Giacobino, classe 1952, è cresciuta in una famiglia di donne, e sente più che mai vive le proprie radici silenziose e forti. Il sangue che le scorre nelle vene è denso di storia e di storie che solo la scrittura può salvare: "Si dice che offrire cibo ai morti serve a placarli, perché non tornino a disturbare i vivi. Ma a me piacerebbe che tornassero, non sarebbe affatto un disturbo; e scrivendo ho cercato di persuaderli a venirmi a trovare". Nel ripercorrere le ramificazioni della propria famiglia, attraversa oltre un secolo di storia italiana: dalle campagne del Canavese alla fine dell'Ottocento alla Germania in cui il padre viene fatto prigioniero durante la Seconda guerra, dal boom economico fino a oggi. Giacobino attinge al pozzo del dialetto, suggello dell'appartenenza a un mondo, lingua madre: la sola capace di evocare e tenere vivo in noi "un tempo prima del ricordo", di far emergere "minuscoli frammenti fossili nella materia opaca del passato". E con questi frammenti di memoria costruisce un romanzo sull'identità e sull'amore.

## Il magico potere del riordino.

Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita

Marie Kondo - Ed. Vallardi

Un'infinità di oggetti di ogni tipo (abbigliamento, libri, documenti, foto, apparecchi elettrici, ricordi...) ci sommergevano all'interno di abitazioni e uffici sempre più piccoli. Col risultato che non troviamo mai quello che davvero ci serve. Nel libro Miya Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi vitali (locali, armadi, cassetti...).



E anche la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce anche incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.



## I nostri diritti a cura di Anna Maria Olivetti, *am.olivetti@cgiltorino.it* - cell. 335.5822235

### Fare richiesta di invalidità civile appena avuto l'esito dell'istologico

- ◆ Per la certificazione, rivolgersi al proprio medico o ad altri medici autorizzati dall'INPS
- ◆ Rivolgersi ad un patronato per la compilazione della domanda

### Agevolazione contributiva

- ◆ Nel caso in cui sia accertata una invalidità superiore al 74%, la lavoratrice ha diritto ad una maggiorazione contributiva di due mesi per ogni anno effettivamente prestato, dal momento in cui viene accertato lo stato di invalidità.
- ◆ La maggiorazione contributiva non può superare i 5 anni.

### Congedo straordinario per cure

- ◆ La normativa esistente ( art.26 legge 118/71; art.10 Dlgs 509/88 )
- ◆ Congedo straordinario fino ad un max di 30 gg. all'anno
- ◆ Può essere richiesto dai malati oncologici con un'invalidità superiore al 50%
- ◆ L'autorizzazione deve essere rilasciata dal medico di base o dallo specialista convenzionato
- ◆ La richiesta deve evidenziare la correlazione delle cure con la patologia
- ◆ La fruizione dei 30 gg. per cure, non rientra nel periodo di comportamento

### Legge 104/92

- ◆ Indispensabile l'accertamento di invalidità
- ◆ Riconoscimento dello stato di gravità ai sensi dell'art.33 consente di poter usufruire di 3 gg. di permesso retribuito al mese
- ◆ I permessi possono essere frazionati a ore o a mezze giornate
- ◆ Ne possono usufruire a scelta: i diretti interessati, i figli, il coniuge ed i parenti entro il secondo grado

### Congedo biennale retribuito

- ◆ Art 42, c.5, Dlgs 26/3/2001, n° 151
- ◆ Congedi lavorativi retribuiti biennali
- ◆ Prima solo per genitori. A seguito di una serie di sentenze della Corte Costituzionale anche ai figli che assistono il genitore ed al coniuge

### Mansioni compatibili con lo stato di salute

- ◆ La lavoratrice può chiedere al datore di lavoro di essere adibita a mansioni compatibili con il proprio stato di salute e con la residua capacità lavorativa, compatibilmente con l'organizzazione del lavoro ( D.lgs 62671994)

### Permessi ai Lavoratori

La Legge 104/92 sancisce il diritto della dipendente malata di godere di permessi lavorativi per seguire le cure necessarie, 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) 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 tem-

po 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;
- ◆ in alcuni casi (invalidità riconosciuta superiore al 74%) di poter richiedere un pensionamento anticipato;
- ◆ il prolungamento del periodo di comporta, cioè il periodo di tempo durante il quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto di lavoro (in caso di sospensione per malattia o infortunio). In questo lasso di tempo, la lavoratrice affetta da tumore potrà godere dei trattamenti retribuiti, secondo quanto disposto dalla legge e dai contratti collettivi, nonché dei diritti garantiti al lavoratore in malattia.

### Permessi ai Familiari

- ◆ 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.
- ◆ 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.



## G.A.D.O.S.

L'associazione è nata nel 1984 per dare sostegno alle donne che all'atto della diagnosi di cancro si trovano in un grave stato di alterazione ed una forte reazione emotiva.

Fino ad oggi abbiamo aiutato **più di diecimila** donne, prima durante e dopo le terapie oncologiche, e i loro parenti

I nostri convegni annuali cercano di portare a noi donne un'informazione chiara e semplice grazie agli interventi di personale medico, e non, altamente qualificato.

Gli incontri di auto-aiuto e gli incontri individuali con lo psicologo rafforzano le nostre capacità emotive e fisiche, contribuiscono attivamente al buon esito delle terapie oncologiche, aiutano a renderci più autonome e di conseguenza più attive nei confronti di chi ci sta attorno.

Il tuo contributo ci aiuta a continuare.

Bollettino di c/c postale n. 14794101 intestato a GADOS onlus

Bonifico bancario sul c/c n. 100000116100

Codice IBAN: IT20 M033 5901 6001 0000 0116100 - Banca Prossima

## G.A.D.O.S. Associazione ONLUS

**Corso Spezia 60, piano terra - stanza 019**

**Tel. 011.3134378 - Cell. 335.1565732**

**Fax 011/3134672**

*e-mail: gados@hotmail.it*

*sito internet: www.gados.it*

**Se hai bisogno di ascolto ti accogliamo  
nella nostra sede**

tutti i giorni dal lunedì al venerdì  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Rispondiamo a domande sulle problematiche  
lavorative e invalidità civili

### LE NOSTRE ATTIVITA'

**Corso di Benessere Psicofisico Teorico Pratico  
e Corso di Auto-Aiuto:**

lo psicologo ti aiuta nella gestione  
consapevole dei vissuti emotivi

**Corso di Ginnastica Dolce:**

rieducazione al movimento;

**Corso di Danzaterapia:**

emozioni in libertà;

**Convegno annuale:**

con relazioni mediche su temi specifici;

**Corsi di corretta alimentazione;**

**Corso di base per la formazione  
delle volontarie;**

**Sfilate di moda e corsetteria;**

**Gite ricreative, Festa della Donna.**



Buon  
Natale  
a  
Tutte Voi

## Corso per Volontarie

**Il corso per volontarie Gados  
coordinato dal dott. Giuseppe Tirone  
inizierà mercoledì 20 gennaio 2016.**

**Per iscrizione**

**tel. 011.3134378/ 335.1565732**

**oppure inviare mail a [gados@hotmail.it](mailto:gados@hotmail.it)**

## L'esperto risponde!

Dal prossimo numero attiveremo una rubrica  
**"L'esperto risponde"**

Aspettiamo le vostre domande relative a problemi di tipo:  
**Oncologico, Psicologico, Ginecologico, Sessuologico, Endocrinologico**

Un esperto vi risponderà. Inviare le vostre richieste a:

[gados@hotmail.it](mailto:gados@hotmail.it)

## Comunicato

**Ricordiamo che l'Associazione vive anche  
grazie alla vostra quota associativa  
che ancora per quest'anno è di 15 euro**

## Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

Anno XXV n° 2 – dicembre 2015

Notiziario semestrale del GADOS

Città della Salute e della Scienza,  
Presidio Ospedaliero S. Anna – Corso Spezia, 60  
Tel. 011/3134378 – 10126 Torino

**Direttore Responsabile  
Antonella Roggero**

Autorizzazione tribunale  
Torino n. 3529 del 2 Maggio 1985  
Invio gratuito ai soci sostenitori

Progetto grafico e impaginazione: *sf - Ivrea (TO)*

Tipografia Giglio Tos - Ivrea (TO)