

Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

7 maggio: l'emozione di sfilare!

Eccoci al consueto appuntamento con la nostra tradizionale sfilata moda-mare: anche quest'anno la sede è quella del Circolo dei Lettori - Palazzo Granieri della Roccia in via Bogino 9.

Ad attendervi le modelle, cinque donne speciali!

Anna Maria, Elena Cristina, Elena, Dominique e Gianna hanno indossato



la collezione della ditta **Sanit** che ha fatto sfilare i suoi capi di moda-mare e intimo insieme al campionario 2016 messo a disposizione dalla **Ditta AMOENA**.



Queste donne meravigliose sono tutte passate da poco dall'esperienza di un intervento al seno e hanno sfoggiato con professionalità la collezione 2016, con i suoi meravigliosi costumi e l'intimo, sempre più adeguati dopo l'operazione.

Ringraziamo la sig.ra **Lorena Capello** della ditta **Sanit** per la sua competenza e per averci dato la possibilità di organizzare la sfilata. La ringraziamo anche per i buoni sconti per tutte le iscritte alla nostra associazione e possessori della nostra tessera.

Ringraziamo inoltre anche la ditta **Amoena** che ha messo a disposizione la nuova collezione 2016 e per i costumi che abbiamo messo in palio per le donne operate intervenute all'evento.

Un grazie caloroso va alle amiche e a tutte le volontarie che hanno aiutato le modelle e hanno collaborato con impegno ed entusiasmo all'organizzazione della giornata.

Ha introdotto l'evento il **dott. Giuseppe Tirone, psicoterapeuta e socio fondatore della nostra Associazione**, ricordando la nostra storia a partire dal 1980.

Durante l'intervallo, il pomeriggio è stato allietato dalle coreografie di Danza Mediorientale del gruppo "Oltre il velo" di Borgaro Torinese dirette da Caty, e del gruppo Gados-Ishtar, 6 donne meravigliose, tutte operate al seno e/o in terapia che hanno danzato con sensualità e leggerezza, trasmettendo a noi tutti la loro gioia di vivere trascinandoci nel vortice della musica e del movimento.

Ri

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

Tel. 011.3134378

Fax: 011.3134550

e-mail: gados@hotmail.it

www.gados.info

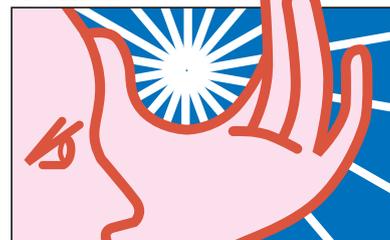
C.C.P. 14794101

Ospedale S. Anna

Corso Spezia, 60

10126 Torino

Notiziario



G A D O S



7 maggio: l'emozione di sfilare!

Grazie ancora con tutto il cuore alla maestra **Caty Galaverna** e a tutte le ragazze del gruppo che hanno allietato la nostra manifestazione con competenza e calore scatenando in ognuna di noi il desiderio di poter seguire un corso così bello!



Inoltre ha accompagnato la sfilata il maestro **Miguel Angel Acosta**, con la sua chitarra, con improvvisazioni di musiche popolari. Con la sua bravura ha anche lanciato nella danza **Mario e Donatella** che si sono esibiti per noi in un

tango sfrenato. **Sabrina Scolari**, attrice di teatro, ha presentato l'evento con brio e simpatia!



Tra le modelle che hanno sfilato abbiamo anche ammirato **Elena e Elena Cristina**, due rappresentanti delle **Dragonette**, che hanno testimoniato il loro modo di vivere il fiume con i corsi di voga sui Dragon Boat.

Irmachiara Malaroda, insegnante del metodo **Feldenkrais**, ha illustrato i principi del suo progetto di con-

sapevolezza attraverso il movimento (articolo a pag 4).

La dott.ssa Giuliana Cignetti è intervenuta parlando di make-up e sicurezza (articolo a pag 5).

La giornata si è conclusa con un aperitivo rigorosamente macrobiotico.

Arrivederci all'anno prossimo!

Fernanda Barlusconi



Le Dragonette



Nel 1996 nasce in Canada – per volere del Dott. Don McKenzie – il progetto "Abreast in a Boat" dedicato alle donne operate al seno con l'obiettivo di sfatare il mito che per chi abbia subito l'asportazione parziale o totale del seno a causa del cancro, non sia possibile sostenere un'attività fisica, stante la condizione di rischio linfedema molto elevato.

Il Dott. Don McKenzie ha pertanto coinvolto un gruppo di volontarie in

una attività che impegnava essenzialmente le braccia e il busto.

Da quel giorno il progetto è stato adottato in molti paesi americani ed europei.

In Italia la prima squadra di donne in rosa è nata a Roma nel 2003.

A Torino, un gruppo spontaneo di donne operate al seno è dedicata al dragonboating già da anni.

IL PROGETTO OGGI

La squadra delle **Dragonette** oggi è una realtà a tutti gli effetti. Seppure ancora in crescita, la squadra è già stata riconosciuta dalla Federazione Italiana Dragon Boat, sezione donne in rosa. Le **Dragonette** costituiscono un equipaggio in grado di partecipare a manifestazioni e competizioni, non agonistiche, di dragon boat.

Con le **Dragonette** si allenano da tempo anche donne non operate che supportano le "diversamente fortunate" (come si autodefiniscono le **Dragonette** stesse), diventandone così parte integrante della squadra.

L'obiettivo di raggiungere due equipaggi – uno in rosa e uno in blu – è stato quasi raggiunto.



La Danza Mediorentale: i nostri corsi

**Continuano i nostri corsi di Danza Mediorentale a partire da Settembre 2016
ogni venerdì dalle 17,15 alle 18,30
presso la palestra del Presidio Ospedaliero Sant'Anna,
Città della Salute e della scienza- Corso Spezia 60- Torino**

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.

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.



È 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 rassaoda la muscolatura dei piedi, ma soprattutto di polpacci e cosce, favorisce

Benefici psicologi

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.



Il Metodo Feldenkrais®

10 DOMANDE SUL METODO FELDENKRAIS®
per scoprire come ritrovare, attraverso il movimento,
fiducia, ottimismo e consapevolezza delle proprie potenzialità.

Che cos'è il Metodo Feldenkrais®?

Il Feldenkrais è un metodo di apprendimento somatico, un apprendimento cioè che avviene attraverso il corpo e in particolare attraverso il corpo in movimento. Col Metodo Feldenkrais® si impara a **muoversi meglio col minor sforzo possibile**.

Come si arriva al risultato?

Ciò che porta a migliorare la propria organizzazione motoria e posturale non è tanto la tipologia di movimenti ma piuttosto il **modo** con cui si fanno.

In particolare conta l'attenzione e l'ascolto che si dedica alle sensazioni provate durante il movimento e le differenze che si percepiscono tra prima e dopo il movimento, tra una parte che ha lavorato e un'altra che è stata ferma.

Perché l'ascolto è così importante?

Il Feldenkrais porta le persone a ristrutturare i propri schemi corporei in modo da renderli più adeguati alle circostanze e alle necessità. Ma perché questo risultato sia spontaneo e duraturo è necessario che ad apprendere non siano tanto i muscoli e l'apparato scheletrico quanto piuttosto il **sistema nervoso** che li governa. L'apprendimento del sistema nervoso avviene attraverso l'ascolto e la consapevolezza che solo un certo tipo di movimento può generare.

Come si parla al sistema nervoso?

Per comunicare col sistema nervoso bisogna sussurrare! Per questo i movimenti nelle lezioni Feldenkrais sono quasi sempre piccoli, lenti e fluidi. Il nostro sistema nervoso infatti si fa tanto più sensibile e pronto a recepire gli stimoli quanto più questi stimoli sono minimi e "leggeri". Durante una lezione Feldenkrais gli allievi sono spesso invitati a fare meno, a muoversi con minor sforzo senza spingersi oltre il limite di ciò che è comodo e piacevole.

A chi si rivolge il metodo feldenkrais®?

Questa ricerca della comodità, quest'attenzione a evitare la fatica, fa pensare che il Metodo Feldenkrais® si rivolga

solo agli anziani o a persone con problemi fisici ma in realtà, se pur adatto anche a questi, è particolarmente apprezzato da chi usa il corpo nella sua piena efficienza come atleti, marzialisti, danzatori e musicisti che imparano ad ottenere il massimo nelle loro specialità col minimo sforzo possibile. In definitiva il Metodo è utile a chiunque perché **a tutti serve muoversi bene**, che si tratti saltare con l'asta, portare la spesa, o sedere per ore davanti a un computer.

Come si migliora il proprio modo di muoversi?

Ciò che si è appreso durante le lezioni attraverso la ricerca della massima consapevolezza si trasferisce poi naturalmente in qualsiasi movimento spontaneo. Non sarà necessario pensare di cambiare volontariamente una posizione inadeguata, ma spontaneamente la modificheremo senza neppure rendercene conto perché il nostro sistema nervoso sentirà la sua scomodità e inefficienza.

Come ci si sente dopo una lezione del metodo feldenkrais®?

I benefici di una lezione Feldenkrais sono immediatamente percepibili: il corpo si rilassa, la respirazione si fa più ampia e libera, le spalle più aperte, la schiena più forte, l'equilibrio e il coordinamento migliorano visibilmente ... il senso di benessere è diffuso a tutto il corpo.

I benefici sono solo fisici?

Spesso dopo una lezione l'umore più allegro, lo stato d'animo più sereno.

Ma praticando il metodo può accadere qualcosa di più. Poco alla volta si modifica non solo il nostro modo di muoverci ma la nostra autoimmagine, l'idea che abbiamo del nostro corpo nello spazio e di noi stessi. Il senso di potenzialità ed efficacia sperimentato

nel corpo si trasferisce a livello mentale aumentando la fiducia in se stessi e portando ad una maggiore autostima.

Come si svolgono le lezioni del metodo feldenkrais?

Si possono fare lezioni collettive o individuali. Nelle lezioni di gruppo, chiamate Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM®) l'insegnante propone con la voce sequenze di piacevoli movimenti e guida all'ascolto delle sensazioni che li accompagnano. Nelle lezioni individuali, chiamate Integrazione Funzionale® (IF®), l'insegnante usa un tocco gentile e delicato come indicazione di movimento. Entrambe le modalità sono estremamente piacevoli e conducono l'allievo all'esplorazione delle proprie abitudini motorie e alla scoperta di nuove possibilità più funzionali.

Durante le lezioni di CAM® e di IF® si indossano abiti comodi e caldi.

Perché i movimenti non vengono mostrati?

Il Feldenkrais è un metodo di apprendimento per scoperta, nelle lezioni non si chiede di adeguarsi ad un modello di movimento da raggiungere o copiare ma di esplorare i propri schemi corporei arricchendoli di nuove possibilità. Non c'è un movimento "giusto" ma piuttosto la ricerca di un modo di muoversi migliore per se stessi: il giusto è fermo, statico, rimane per sempre quel che è mentre il meglio può essere sempre ulteriormente migliorato.



Irmachia Malaroda

*insegnante Feldenkrais
accreditata dall'IFF
(International Feldenkrais
Federation)
e TAB (Training Accreditation
Board),
membro dell'AIIMF
(Associazione Italiana
Insegnanti
Metodo Feldenkrais).*

*Per ulteriori informazioni:
335 6918600*

Make Up e sicurezza

A cura della **Dott.ssa Giuliana Cignetti**

Vorrei iniziare questo articolo sottolineando l'importanza di un organo, "la pelle", che viene preso in considerazione solo quando si parla di estetica o di apparire.

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, fondamentale nel proteggerci attraverso la sua importante azione isolante, termoregolatrice, sensoriale, protettiva dai traumi, respiratoria, secretiva, riproduttiva (rinnovamento cellulare). La pelle è la rete che collega dalla punta dei piedi alla punta della testa il nostro corpo.

Ha un sistema immunitario proprio ed è la nostra grande Mappa: ogni segno che compare ha un significato, basta saperlo leggere.

Purtroppo però questo nostro prezioso organo è quotidianamente aggredito sia dagli agenti atmosferici, sia dalle sostanze altamente tossiche contenute nei cosmetici (e non solo...).

Inibiamo le sue funzioni con la scusa di prenderci cura di lui.

Spesso provocatoriamente alle mie conferenze domando: ma se al posto della pelle ci fosse il fegato o il cuo-

re...lo trattereste nella stessa maniera? Lo nutrireste di silicone, petrolio, coloranti chimici e sostanze cancerogene?

L'aria che respiriamo non possiamo sceglierla, ciò che mangiamo ormai è contaminato e così tanto modifica-

nascosti nell'atmosfera o dietro l'etichetta dei cibi...ma almeno un cosmetico e una crema li possiamo scegliere! **Scegliamo prodotti certificati Bio** con la tranquillità che le sostanze vietate siano davvero assenti, **scegliamo LAV e Vegan**, rispettiamo gli animali. Iniziamo a rispettarci e a rispettare il nostro pianeta e chi lo abita: non potremo che guadagnarci.

Mi fa piacere, al di là delle certificazioni che **vi consiglio caldamente di verificare**, farvi un elenco delle sostanze più dannose e pertanto da evitare:

Xenostrogeni: tutto ciò che termina in EN. I PEG. La lanolina. Il talco. Tutti i derivati del petrolio: vaselina, paraffina, butylene e propylene glicole, i siliconi come dimeticone, cyclopentasiloxane.

Se riuscirete ad evitarli avrete già fatto un grande regalo alla vostra pelle e agli altri organi ad essa collegati.

Siate sempre curiosi e non abbiate paura nel fare domande o richiedere certificazioni: è un nostro diritto.

Nessuno è più importante di voi stessi, siete la persona che dovete amare di più al mondo... partite sempre da lì.

Aggiungeteci un po' di buon senso e un pizzico di ottimismo e vedrete che qualcosa cambierà, dentro di noi e nel mondo che ci circonda.



to geneticamente che spesso mi domando come possa l'essere umano essere ancora presente sulla terra!

E' così difficile difendersi dai pericoli

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 riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1 lettera a) del dl.460/97" e delle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi
- 2) inserire il codice fiscale dell'associazione

GADOS
Gruppo Assistenza
Donne Operate al seno
GADOS ONLUS
C.F. 97512380011

Il medico risponde

Domanda: *"Come possono essere efficaci le terapie alle quali sono sottoposta se non c'è alla base una fiducia e una convinzione nella loro efficacia?"*
Cristina Manghi

Risposta: Grazie Cristina che con questa domanda dai l'occasione per argomentare su una tematica molto ampia e attuale.

Si sta discutendo molto all'interno dei vari ordini medici professionali sulla possibilità della libertà di cura del cittadino anche rispetto alle numerose terapie non convenzionali che stanno nascendo nell'ultimo periodo. L'argomento richiederà comunque molto tempo affinché venga regolamentato.

Reputo che il medico dovrebbe mettersi al servizio del paziente e non il paziente agli ordini del medico. Di conseguenza il medico dovrebbe accompagnare la persona malata ad eseguire il percorso di cura più adatto a lei, alla sua sfera psicologica, fisica e alle sue credenze culturali.

L'OMS (organizzazione mondiale della sanità) definisce il diritto alla SALUTE come "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente assenza di malattia"

Purtroppo l'aspetto "psichico" o psicologico non viene spesso considerato.

Per questo hanno suscitato scalpore le parole del famoso oncologo Umberto Veronesi quali: *"...la Medicina che pratichiamo oggi ha creato una scissione tra Corpo e Mente..." e ancora "...concentrandoci sugli organi abbiamo tralasciato il tema del Pensiero dell'uomo. Nella Medicina del futuro bisognerà tornare al vecchio pensiero platonico che diceva che bisogna curare l'anima (Psichè) per curare il corpo..."*

Su queste basi e grazie alle ultime frontiere della cura oncologica che stanno nascendo come le neuroscienze, l'epigenetica e le medicine Integrate mi sento di dirti questo:

La credenza della persona che chiede aiuto e i suoi pensieri sono fondamentali nel percorso di cura.

Crederci di guarire è assolutamente necessario nel percorso di guarigione.

Così come credere di non guarire con un certo tipo di terapia è altresì pericoloso e da tenere in considerazione.

E' ormai assodato che la mente umana, fatta di emozioni, credenze e convinzioni, crea la nostra realtà. Dunque vivere con stress un percorso di cura che non condividiamo determina una grave alterazione ormonale al nostro corpo può rendere inefficaci numerose terapie farmacologiche.

Ciò che crediamo vero per noi e per la nostra mente si manifesta inevitabilmente sul piano fisico.

Ci tengo però a sottolineare che è indispensabile seguire un percorso di cura medico qualora sia nata una malattia. Ma è altresì importante che la persona possa scegliere liberamente un percorso di cura che più si adatta a lei, soprattutto oggi che il panorama scientifico mondiale offre numerose opportunità, come l'omeopatia, la fitoterapia, la medicina cinese, la Nuova Medicina Mente-Corpo, la medicina quantistica o la Biopsicosomatica. Questo perché l'essere umano è formato da un'unica realtà che non può e non deve assolutamente essere divisa: un corpo, una psiche e uno spirito

Io sostengo che ci siamo ammalati perché in un momento della nostra vita non siamo riusciti ad essere noi stessi e a seguire ciò che ci rendeva felici. Almeno nel processo di ritorno alla salute è indispensabile essere noi stessi seguendo ciò che ci dà serenità

Sperando che tu possa incontrare sulla tua strada chi può condurti verso la guarigione che senti più vera per te, ti mando un abbraccio

Dott. Stefano Gay

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

G.A.D.O.S.
CENTRO ASSOCIATIVO DONNE OPERAI DI TORINO

CORSO BASE DI BIGIOTTERIA

E' 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 di giovedì dalle ore 16,15 alle ore 18,30 presso l'associazione RaVi-Onlus Presidio Città della Salute e della Scienza C.so Bramante 88/90 10026 Torino 3°Piano Padiglione Beige

L'incontro introduttivo è previsto all'inizio di ottobre dalle ore 16:15 alle ore 18:30
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.**

L'esperto risponde!

E' attiva 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

Parliamo di Medicina di Genere

Il WHO ha inserito da 2000 la medicina di genere nell'Equity Act, in cui afferma che il principio di equità implica non solo la parità di accesso alle cure di donne e uomini, ma anche l'adeguatezza e l'appropriatezza di cura secondo il genere. La salute non è neutra ed anche in medicina va applicato il concetto di diversità per garantire a tutti uomini e donne una reale equità ed il miglior trattamento possibile in funzione della specificità di genere.

Esiste una peculiarità biologico-ormonale ed anatomica propria delle donne. Le ricerche sui farmaci si svolgono quasi del tutto su volontari maschili; si perdono così le peculiarità biologiche femminili e le caratteristiche neuroendocrine che condizionano sindromi differenziate e reazioni peculiari ad alcuni farmaci. Dall'ISTAT si ricava:

- ◆ 8,3% delle donne dichiara cattivo stato di salute contro il 5,3% degli uomini
- ◆ le donne hanno il doppio di probabilità di sviluppare depressione
- ◆ le donne hanno maggior probabilità rispetto agli uomini di sviluppare un tumore del polmone
- ◆ hanno il doppio di probabilità di sviluppare malattie a trasmissione sessuale

La Medicina di Genere è una nuova dimensione della medicina che studia l'influenza del sesso

(accezione biologica) e del genere (accezione sociologica) sulla fisiologia, fisiopatologia e patologia umana. Nasce dall'osservazione che molti studi hanno descritto le malattie (epidemiologia, fisiopatologia, clinica e terapia) concentrandosi prevalentemente o talora quasi esclusivamente su casi-stiche di un solo sesso.

In questi ultimi anni molta energia è stata posta nel focalizzare le patologie che prevalgono nei due sessi. Il Ministero della Salute in particolare si è impegnato in un ampio lavoro sulla salute delle donne: dal cancro dell'utero e del seno alla depressione, dalla menopausa al mobbing, dalla salute riproduttiva all'osteoporosi, con importanti lavori di sensibilizzazione e di studio sia sulla popolazione che sui medici.

La Medicina di Genere tuttavia non è solo la salute della donna o la salute dell'uomo: la medicina di genere è lo studio delle risposte in termini di terapia, diagnostica, prevenzione da dare a quelle patologie dell'uomo e della donna che incidono ugualmente nei due generi e che non sono legate alle funzioni riproduttive.

Esempi clamorosi: le malattie cardiovascolari che sono state studiate prevalentemente nel sesso maschile e l'infarto del miocardio è la prima causa di morte della donna, le neoplasie solide ed ematologiche su cui si intravedono delle differenze, ma ancora molto poco studiate e conosciute con nessuna ricaduta nella pratica clinica, le demenze che prevalgono drammaticamente nella donna, l'osteoartrite che provoca un alto grado di disabilità motoria e prevale nella donna ed i trapianti d'organo fortemente condizionati dal sex matching che non viene preso sufficientemente in considerazione, per non citare l'osteoporosi studiata solo nella donna quando invece anche gli uomini con 10 anni di ritardo la sviluppano con tutte le sue complicanze.

La Medicina di Genere è dunque una nuova emergenza del Terzo Millennio. Le donne vivono più a lungo, ma tutto quello che guadagnano sull'uomo è malattia e disabilità! Si rende necessario un lavoro inter e multidisciplinare, sono necessarie nuove risorse e ricerche oltre alla sensibilizzazione del mondo medico e della popolazione.



Giuliana Sarteur

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*

Le ricette di Giovanni Allegro: un menu fresco

Crema di asparagi

Ingredienti:

1 litro di brodo (10 cm alga kombu, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano), 1 dado vegetale, 700 g di asparagi, 30 g di farina di avena, 200 ml di latte di soia, 1 C. crema di mandorle, 1/2 C. miso d'orzo, q.b. pepe.

Portate il brodo a ebollizione e unitevi gli asparagi raschiati, lavati e tagliati dopo aver messo da parte la punta e tolto i gambi duri. Stemperate la farina di avena nel latte di soia e aggiungetela al brodo. Pepate, coprite e fate cuocere 20 minuti. Passate il tutto nel passaverdure, riportate al fuoco, unite le punte degli asparagi, e fate cuocere per 5 minuti. Sciogliete e unite il miso e la crema di mandorle. Servite tiepida.



Taboulè di cus cus

Ingredienti:

250 g cus cus, 1 pomodoro fresco a pezzetti, 1 cetriolo tagliato a mezza rondella, 2 C. di prezzemolo tritato, 2 C. di menta tritata finemente, succo di 1/2 limone, 1 c. sale marino.

Tostate il cus cus a secco. Mettete sulla fiamma l'acqua (1,5:1), il tamari e un pizzico di sale. Quando bolle versate il cus-cus tostato e mescolate un po'. Quando l'acqua comincia ad essere sorbita, spegnete il fuoco e lasciate gonfiare. Fate raffreddare.



Intanto ponete il pomodoro e il cetriolo in una insalatiera, salate, aggiungete il succo di limone, mescolate e lasciate macerare per 30 minuti. Unite il cus-cus cotto, il prezzemolo e la menta. Mescolate e lasciate riposare ancora 30 minuti. E' un piatto molto rinfrescante e leggero, ottimo anche preparato la sera per il giorno dopo.

Filetti di orata in salsa di mandorle e zafferano

Ingredienti:

700 g filetti di orata, 240 g vongole, 90 g mandorle pelate, 1 bustina di zafferano, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di cumino, 2 C. olio di oliva extravergine, q.b. sale marino integrale

Pulite le vongole e mettetele almeno 1 ora in ammollo in acqua salata. Scolatele, sciacquatele, disponetele in una pentola e metteste a cuocere coperto per qualche minuto finché saranno tutte aperte. Raccogliete e filtrate il brodo di cottura. Versate l'olio in una padella, unite lo spicchio d'aglio a pezzetti, le mandorle e fate soffriggere delicatamente. Sciogliete lo zafferano con il brodo di cottura delle vongole. Frullate le mandorle con il brodo e unite il prezzemolo tritato. Disponete i filetti di pesce in una teglia, salatele leggermente e massaggiateli, spennelatelci con un intingolo di olio, succo di zenzero e succo di limone. Infornate e cuocete a 180° per 10'. Serviteli subito conditi con la salsa alle mandorle calda.



Insalata mista con germogli

Ingredienti:

51/2 cespo di lattuga romana, 1/2 cespo di radicchio rosso, 1 mazzetto ravanelli rossi affettati, 1/2 T. di germogli di alfa-alfa oppure di soia, 2 C. prezzemolo tritato, 1/2 cetriolo tagliato a mezzelune sottili, 2 C. di olio di oliva extravergine, 1 C. semi di zucca, 1 C. aceto, q.b. acidulato di umeboshi.

Lavate, asciugate e spezzettate la lattuga e il radicchio e mescolateli ai germogli. Affettate i ravanelli e i cetrioli e tostate leggermente i semi di zucca. Preparate una vinaigrette con l'olio extravergine, l'aceto e un pizzico di sale. Condite separatamente i ravanelli con l'acidulato di umeboshi. Disponete il tutto in modo attraente in un piatto, tenendo gli ingredienti separati, condite col la vinaigrette e servite.



Coppette alle fragole e mirtilli

Ingredienti:

250 g fragole, 50 g mirtilli, 4 C. di mandorle, 4 C. malto, 1 C. buccia di limone grattugiata, 1 C. kuzu, 1/2 litro d'acqua o latte di riso, 1 pizzico di cannella, q.b. sale marino.

Lavate le fragole, mondatele e tagliatele a spicchi. Sbollentate le mandorle per qualche minuto e pelatele. Frullatele prima a secco e poi aggiungendo l'acqua lentamente. Mettete il liquido bianco a fuoco con il malto e il sale. Quando bolle aggiungete il kuzu sciolto a parte con 1/2 tazza di acqua, fate bollire 2 minuti mescolando bene, aggiungete la scorza di limone, la cannella e spegnete il fuoco. Versate la crema nelle coppette e disponeteci sopra i frutti di bosco, decorate con una foglia di menta e una spolveratina di cannella prima di servire.



Lecture sotto l'ombrellone

Libri antistress da colorare.

Mandala prodigiosi

Un'originale collana di libri da colorare, che liberano dallo stress, aiutano la concentrazione e migliorano l'umore, adatti a ogni età. E se bastasse colorare per sentirsi meglio? Sembra sia davvero così! E allora che aspettate?



I Mandala rappresentano il simbolismo magico dell'Universo, nella costruzione entro "il cerchio eterno" della ruota della vita. Diffuso nella maggior parte delle religioni, riconducono l'uomo al Creatore, al Divino: Greci, Egizi, Navaho e

i monaci buddisti tibetani hanno costruito Mandala, che rappresentano l'illusione della vita terrena e, in alcuni casi, la filosofia karmica. Anche il cristianesimo ha contribuito ad inserire magnifici Mandala nelle finestre di vetro e nei rosoni delle chiese e cattedrali (la più famosa è il Rosone Nord della cattedrale di Chartres in Francia).

Con splendidi mosaici sono decorate anche le moschee musulmane. Il Mandala, quale conoscenza dell'uomo nella sua universalità, è apparso continuamente nelle sue costruzioni, rituali e forme d'arte. La reintroduzione del concetto di Mandala nel contesto culturale dei popoli Occidentali, riscoperta attraverso Carl G. Jung, lo individuò come simbolo fondamentale della tradizione alchemica dell'Occidente, ponendolo come forma d'arte integrativa con valore terapeutico, nel processo di individuazione dei suoi pazienti. I Mandala sono antiche immagini magiche, simboliche, strumenti visivi meravigliosi per la meditazione, portano prosperità e buon auspicio e sono essenzialmente veicoli per la concentrazione della mente, che ha così la possibilità di liberarsi dalle sue catene abituali. Il suo alto valore terapeutico consiste proprio nel proiettare i propri complessi mentali nel reticolo cosmico del Mandala, esorcizzando così la propria mente che si libera di tutte le sue ossessioni. L'intento è di portare l'uomo all'AUTO-ORIENTAMENTO. Una volta percepito l'impulso verso l'interezza, l'uomo l'applica a tutto quello che fa, dando una motivazione ai suoi pensieri, e permeando tutte le sue attività.

"E' soltanto in condizioni ideali, quando la vita è ancora semplice e abbastanza inconscia da seguire il sentiero serpeggiante dell'istinto senza esitazione o sfiducia, che la funzione di comprensione dell'inconscio opera con pieno successo. Più un uomo è civilizzato...e complicato, meno è capace di seguire i suoi istinti. Le sue complicate condizioni di vita e l'influenza del suo ambiente sono così forti che sovrastano

la voce della natura. Opinioni, credenze, teorie e tendenze collettive appaiono in sua vece e si portano dietro tutte le aberrazioni della mente conscia..."

Carl G. Jung

La piuma

Giorgio Faletti



Giorgio Faletti si acciama dai suoi lettori con la sua opera più bella, originale e dolente. Una favola morale, che accompagna il lettore attraverso le piccole, meschine, ignoranti bassezze degli uomini, sino a comprendere, attraverso il

più innocente e semplice degli sguardi, il senso profondo delle cose. Del loro ruolo. E della fine. Seguiamo una piuma mentre traccia il suo invisibile sanscrito nel cielo, la vediamo posarsi sul tavolo dove il Re e il Generale tracciano i piani per la battaglia per la conquista di Mezzo Mondo, noncuranti di chi poi dovrà combatterla; ascoltiamo insieme a lei i tentativi del Curato di intercedere a favore dei contadini con il Cardinale privo di fede; attratti da una dissonante melodia volteggiamo dentro al Teatro, per assistere allo spettacolo meraviglioso e crudele della Ballerina dal cuore spezzato: il nostro volo ci porterà a conoscere altri, sventurati personaggi finché la piuma non incontrerà lo sguardo dell'unico che saprà capire quello che nessuno prima aveva compreso.

La battaglia navale

Marco Malvaldi

"Un lavoro d'indagine vero, sul campo, è molto più simile alla battaglia navale. All'inizio spari alla cieca, e non cogli niente, ma è fondamentale che tu ti ricordi dove hai sparato, perché anche il fatto che lì tu non abbia trovato nulla è una informazione". Non lontano dalla casa di Nonno Ampelio, uno dei quattro vecchietti investigatori del BarLume, ci sono i Sassi Amari, il litorale di Pineta. Abbandonato lì, viene trovato il cadavere di una bella ragazza con un particolare tatuaggio. Lei viene presto identificata, dal figlio dell'anziana presso cui lavorava, come la badante ucraina della madre. Le colleghe connazionali si affrettano ad accusare il marito della ragazza, un balordo che la tormentava. E il caso sembra avviato a una veloce conclusione. Tra i Vecchietti

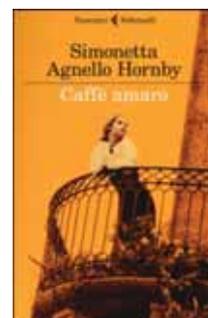


serpeggia la delusione. Visto anche che l'indagine è affidata a un altro commissariato, e non all'amica vicequestore, la fidanzata di Massimo il Barrista. Ma è l'ostinazione senile che fornisce alla Squadra Investigativa del BarLume l'intuizione decisiva. E grazie anche all'intermediazione di un altro squinternato, il compagno Mastrapasqua che delle ucraine conosce usi e costumi, il vicequestore Alice Martelli può raddrizzare un'inchiesta cominciata con il piede sbagliato.

Caffè amaro

Simonetta Agnello Hornby

Nella Sicilia dell'inizio Novecento Simonetta Agnello Hornby ambienta il suo ultimo romanzo, Caffè amaro, così come amara può essere la scelta di sposare un uomo che non si ama. E' quello che accade a Maria, una ragazza di quindici anni dalla bellezza travolgente e suadente.



Un giorno un nobile di Agrigento posa i suoi occhi e i suoi desideri su di lei e decide che deve averla, ad ogni costo. Pietro Sala ha trentaquattro anni, è molto più vecchio di Maria, ma ha modi decisi e affascinanti e poi è un barone e quindi può offrire alla giovane una vita decisamente migliore di quella che ha. Maria proviene da una famiglia socialista in cui tutto si deve condividere e si deve lottare per un futuro migliore, ma ha poche possibilità economiche. Dai profondi occhi scuri di Maria e dal suo volto dolce e sensuale arriva un sì alla proposta di matrimonio che Pietro le fa. Lasciare la sua famiglia, il suo paesino e il suo amico Giosué per approdare nella fredda casa dei Sala, dove l'accoglienza non è delle più piacevoli non sarà facile, ma nonostante le differenze e la mancanza di un vero sentimento che li unisce, Maria e Pietro sono felici. I due si lasciano abbracciare dai piaceri dell'eros, dal sesso vissuto come necessità di far piacere agli altri e di felicità per se stessi. Tutto coincide con una concezione della vita più aperta, al far valere i doveri e i diritti di una società sicuramente non uguale per tutti. Questo porterà Maria a vedere la vita con occhi diversi, a volere di più e ad incontrare così il vero amore. Caffè amaro di Simonetta Agnello Hornby è una storia inusuale, carica di sensi, di desideri, di ambientazioni siciliane indimenticabili.

Note sull'autore

Simonetta Agnello è nata a Palermo nel 1945. Dopo aver trascorso l'infanzia e l'adolescenza in Sicilia, ha conseguito un dottorato in Giurisprudenza nel 1967.

I nostri diritti a cura di Anna Maria Olivetti, *am.olivetti@cgiltorino.it* - cell. 3355822235

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 comporta

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 6267/1994)

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 12.000** 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.info

**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;

**Corso di Danza Mediorientale,
ginnastica dolce, Tai Chi**

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.

Comunicato

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



Auguri di Buone Vacanze a tutte!

Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

Anno XXVI n° 1 – giugno 2016
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)
Stampa: Grafiche Giglio Tos - Ivrea (TO)