

**A.N.D.O.S. o n l u s**

**Associazione Nazionale Donne Operate al Seno**



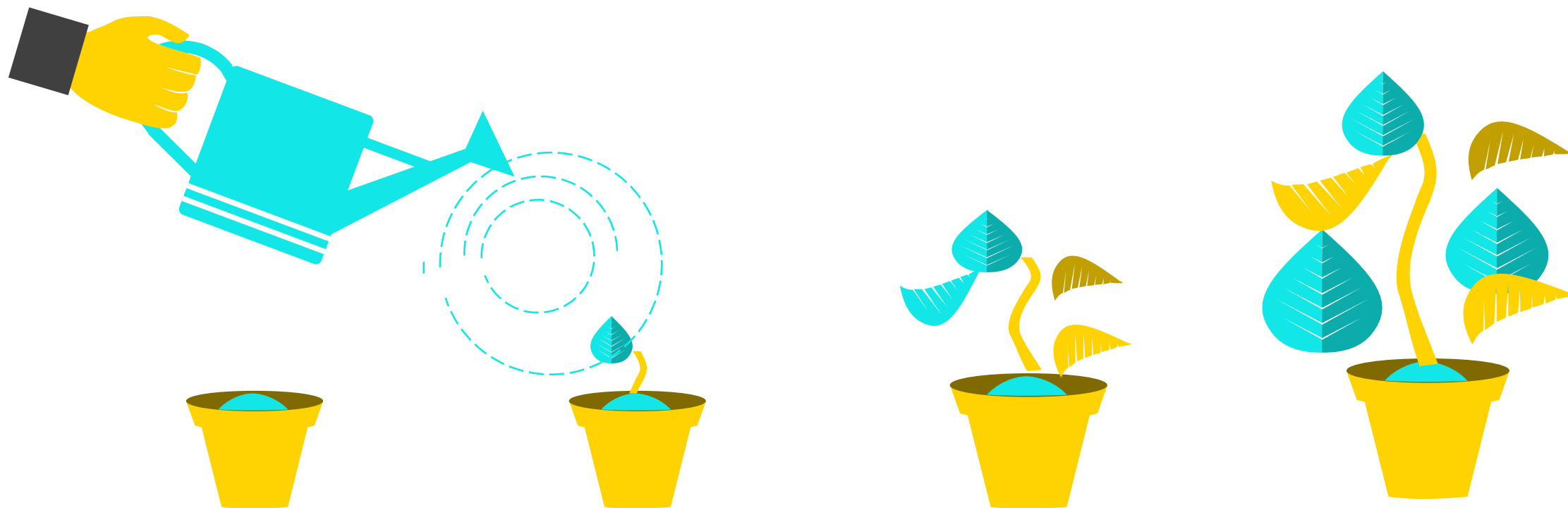
**Comitato di Tolmezzo  
"Matilde Cucchiaro"**





**Assemblea Soci**  
**Venzone 24 marzo 2019**

# Cosa abbiamo fatto nel 2018



# Promozione attività fisica



**16 + 15**

**Ginnastica dolce**



**7 + 7**

**Autorieducazione posturale**



**9**

**Acquagym**

# Promozione attività fisica

**Incontro:**  
Tecnica e benefici del Nordic walking.  
5 ottobre a Tolmezzo



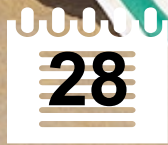
1336665

# Settimana benessere

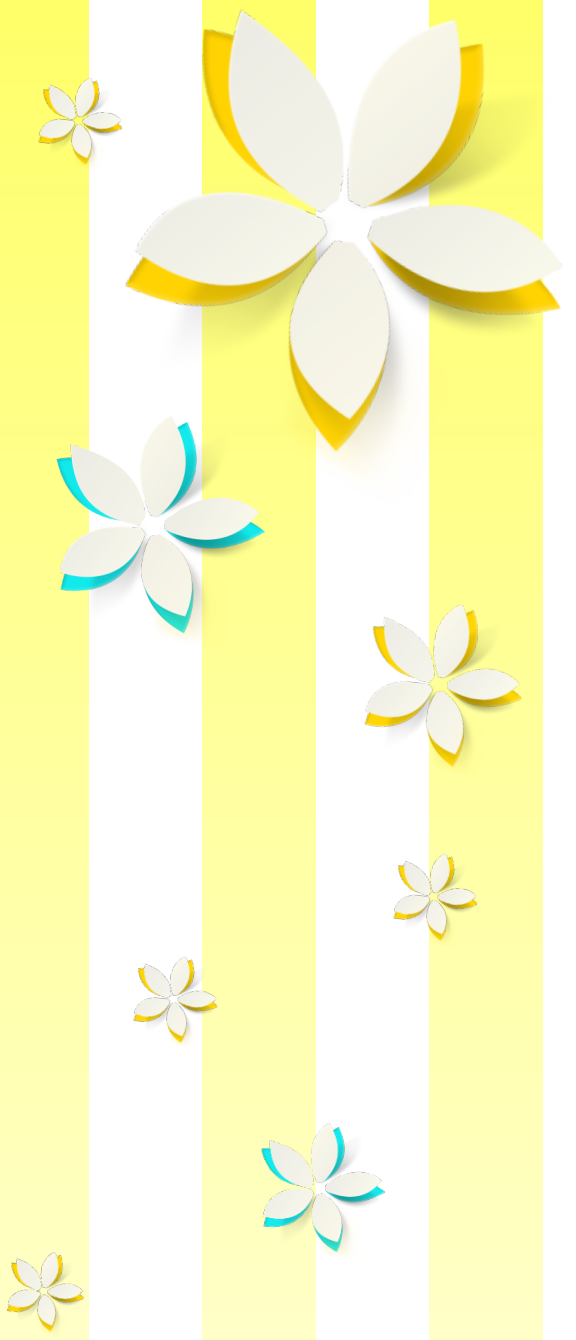


gettyimages  
Lella Mendez

**Bibione dal 9 al 16 giugno 2018**



1336665



18 maggio 2018

**NOVITA'**  
Incontro  
informativo

# Sportello diritti

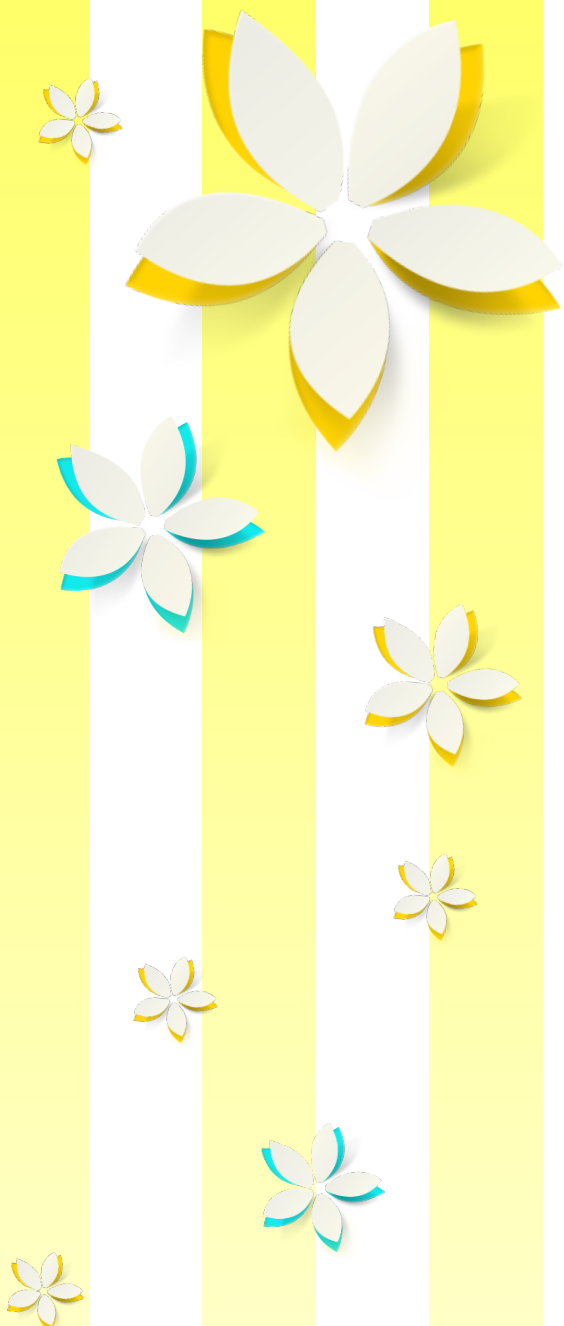
Tutela socio-sanitaria e facilitazioni di legge per la  
donna operata al seno





**Servizio  
protesi**

Informazioni e consigli su protesi mammarie esterne e  
corsetteria specifica





# Informazione

A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici di Seno

La *Forza* al  
Femminile

INFORMAZIONI UTILI  
per te!

A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici di Seno

La *Forza* al  
Femminile



RICETTARIO

per una corretta  
alimentazione

A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici di Seno

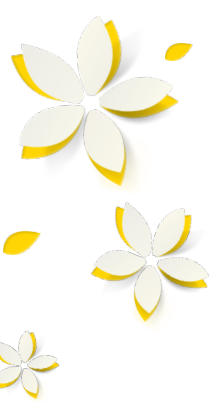
La *Forza* al  
Femminile

ESERCIZI PRATICI  
per il benessere fisico

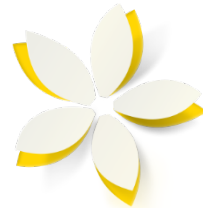
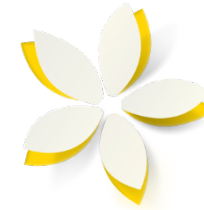
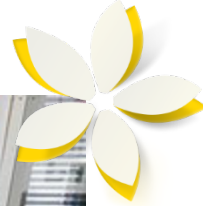
A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici di Seno

La *Forza* al  
Femminile

SESSUALITÀ E FERTILITÀ  
DOPO IL TUMORE AL SENO  
Un percorso in armonia



# Attività a sostegno della prevenzione



# Attività a sostegno della prevenzione



# Informazione



in occasione di **"Ottobre Rosa"**

mesi mondiale della prevenzione del tumore al seno

I Comitati A.N.D.O.S. onlus del Friuli Venezia Giulia invitano tutti

**sabato 29 settembre 2018**

a Villa Manin - Passariano di Codroipo (Udine)

al Convegno:

**"Donne, ecco i nostri alleati:  
screening, alimentazione e movimento"**

**Programma:**

**Coordinatore:** **Dott. Adriano Alfani** Medico-Chirurgo e membro del Consiglio Direttivo dell'A.N.D.O.S. Nazionale

**9,30:** Saluti del Vicepresidente e Accensione alla salute della Regione FVG, Riccardo Rizzardi, e del sindaco della Città di Codroipo, Fulvio Marzulli

**9,30:** Introduzione al Convegno  
**Dott.ssa Rita Degrossi** Presidente A.N.D.O.S. Nazionale

**10,00-10,30:** "Il programma regionale di screening mammografico: 10 buoni motivi per partecipare"

**Dr. Francesco Sangalli** Dirigente Medico Area prevenzione salute F.V.G.

**10,30-10,50:** "Alimentazione e stili di vita dopo la malattia oncologica: quali evidenze?"  
**Dal Lissa Patricia Sanguerella** Dietista - Staff Scientifico presso l'ISTITUTO Europeo di Oncologia di Milano

**10,50-11,30:** "Attività motoria: quale misura preventiva per la patologia oncologica?"  
**Dal Lissa Silvia Raja** Fisioterapista - IEO Istituto Europeo di Oncologia di Milano

**11,30-11,50:** "Alimentazione durante le cure oncologiche"  
**Dal Lissa Lucia De Risi** Dirigente medica IEO Oncologia Medica e Prevenzione Oncologica, IEO Arezzo

**11,50-12,00:** Discussione

**12,00-12,30:** Ringraziamenti e saluti



Comitato di Codroipo  
e-mail: [codroipo@andos.it](mailto:codroipo@andos.it)

Comitato di Gorizia  
e-mail: [gorizia@andos.it](mailto:gorizia@andos.it)

Comitato di Monfalcone  
e-mail: [monfalcone@andos.it](mailto:monfalcone@andos.it)

Comitato di Udine  
e-mail: [udine@andos.it](mailto:udine@andos.it)

Comitato di Tolmezzo  
e-mail: [tolmezzo@andos.it](mailto:tolmezzo@andos.it)

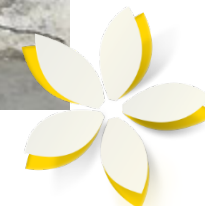
Comitato di Trieste  
e-mail: [trieste@andos.it](mailto:trieste@andos.it)

Comitato di Udine  
e-mail: [udine@andos.it](mailto:udine@andos.it)

Con il patrocinio della Città di Codroipo



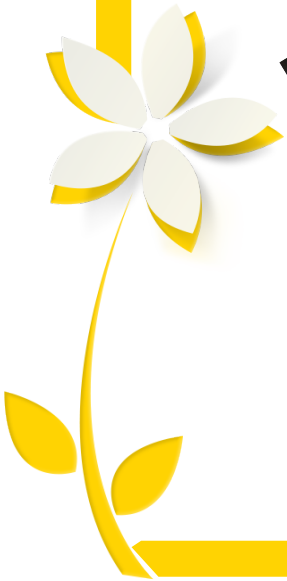
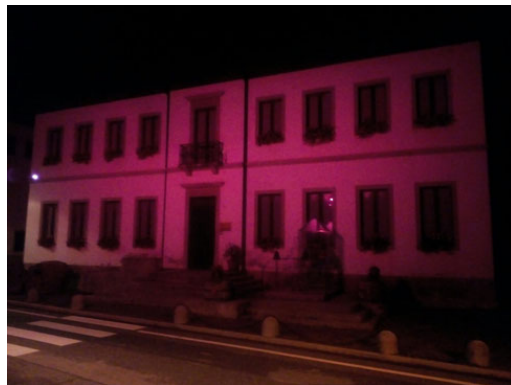
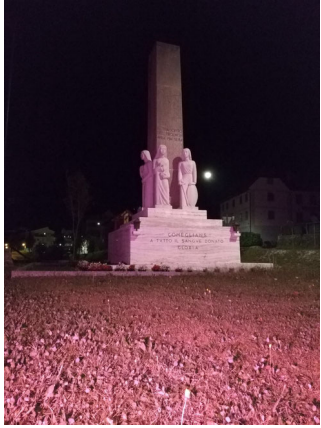
e il patrocinio della



# Ottobre rosa



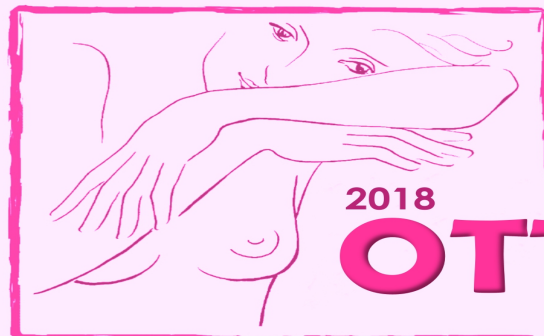
# Ottobre rosa



# Ottobre rosa



# Ottobre rosa



## ILLUMINIAMO LA PREVENZIONE

Il rosa è il colore che identifica la prevenzione. Illuminare di rosa, nel mese di ottobre, siti significativi di città e paesi è da anni una consuetudine che diverse associazioni mettono in atto per ricordare a tutte le donne l'importanza della prevenzione.

Il Comitato A.N.D.O.S. onlus di Tolmezzo, in collaborazione con i Comuni di Ampezzo, Comeglians, Forni Avoltri, Gemona del Friuli, Ovaro, Paluzza, Prato Carnico, Preone, Ravascletto, Rigolato, Tarvisio e Tolmezzo colorerà di rosa angoli del nostro territorio.

# OTTOBRE ROSA

UN MESE PER LA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

*Sul retro sono riportate tutte le informazioni*

GRAZIE AL PATROCINIO E SOSTEGNO DEI COMUNI DI:



**A.N.D.O.S. onlus**  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato di Tolmezzo  
"Matilde Cucchiaro"

INFO:  
(+39) 0433 488700



## OTTOBRE: MESE DELLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Durante il mese di ottobre i Comitati A.N.D.O.S. di Tolmezzo e Codroipo, in collaborazione con l'Azienda Sanitaria n.3, offriranno a tutte le donne di età superiore ai 40 anni l'opportunità di effettuare visite senologiche e/o prima mammografia gratuite, su prenotazione. Saranno anche fornite informazioni sui corretti percorsi per una diagnostica anticipata del tumore mammario e di quanto il servizio sanitario nazionale offre in tal senso alle donne (programmi di screening).

### COME CONCORDARE TELEFONICAMENTE L'APPUNTAMENTO

**dal 21 al 28 settembre (escluso sabato e domenica)  
dalle ore 14:30 alle ore 16:30**

TOLMEZZO	GEMONA	TARVISIO	SAN DANIELE	CODROIPO
Telefono: 0433 488700			Telefono: 349 590 3180	

### QUANDO EFFETTUARE LE INDAGINI

**Visite senologiche e mammografie verranno effettuate durante il mese di ottobre  
nelle sedi dell' Azienda Sanitaria n. 3 sopraindicate**

UN'INIZIATIVA DI:



**A.N.D.O.S. onlus**  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato di Tolmezzo  
"Matilde Cucchiaro"



**A.N.D.O.S. onlus**  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato di Codroipo

IN COLLABORAZIONE CON:

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
azienda per l'assistenza sanitaria  
Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

mx

72

visite

22



Ottobre rosa

**Mezz'ora**

basta per

uno screening mammografico

**efficace e gratuito**



# Ottobre rosa



## Noi



00:00:54



**abbiamo trovato il tempo!**



00:00:07



# Attività di aggregazione socio/culturale

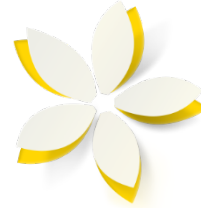


Laboratorio



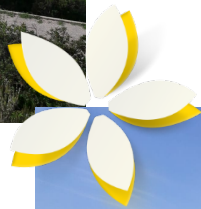


# Attività di aggregazione socio/culturale



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato di Tolmezzo "Matilde Cucchiara"

"Primavera di Vita"  
17 marzo 2018



# Aggiornamento/formazione

**36° CONGRESSO NAZIONALE**

**A.N.D.O.S. onlus**  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Organizzato dal Comitato di Fondi

**FARE RETE**  
IL VOLONTARIATO E I VOLONTARI  
COSA CAMBIA IN SENOLOGIA



**FONDI (LT)**  
24 · 25 · 26 MAGGIO 2018  
Auditorium Banca Popolare di Fondi  
Via Appia Km 118,600



**Tumore al seno. ribadito il valore della prevenzione**

**PIERINA GALLINA**

Tutto con il fioco rima sul petto al convegno "Donne, occhi neri allati screening, all'incisione e movimento" organizzato da sette donne presidenti dei comitati Andos di Codroipo, Gornita, Montebelluna, Fregene, Spilimbergo, Tolmezzo, Udine con la presidente nazionale Piera De Grassi e il dottor Adriano Adamo. In primo piano la salute delle donne prima, durante e dopo la malattia in un convegno affidato, dal taglio preciso autorevole nel mese mondiale della prevenzione del tumore al seno.

«Siamo un grande corpo con tante anime e ogni comitato è diverso, ma uguale. L'Andos è trasmissibile, il tumore no. Non dobbiamo lasciare che il male abbia il sopravvento», ha detto Fiora De Grassi. Nadia Doro (Codroipo), che ha donato ai relatori manifesti realizzati da donne del suo comitato.

Prevenzione ritorna alla ribalta dopo la malattia ha parlato il vicesegretario nazionale della salute del Pvg, Riccardo Riccardi, sottolineando il programma di screening mammografico che coinvolge all'avanguardia le donne italiane. Lo scorso anno la Fial ha scelto di dedicare allo screening il mese delle donne invitate il mese Francesco Gongo,...

defendendo il cancro alla mammella un problema di salute grave e diffuso, ha caldeggiato la prevenzione perché riduce la mortalità in termini importanti. Molte donne, purtroppo, non vogliono partecipare per vari motivi, eppure il Frial si avvale di 13 radiologi formati all'Istituto di Firenze ed effettuano almeno 5 mila mammografie l'anno; 125 mila gli appuntamenti annui, in 37 sedi, 6 giorni su 7 per 11 mesi e 500 mila lettere spedite, anche di sollecito.

«Dopo la diagnosi la vita cambia, ma la sopravvivenza è in crescita grazie anche a st...

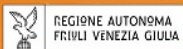
le di vita e alimentazione», ha detto la dottoressa Patrizia Gargarella. «Per il malato è importante adottare stili di vita personalizzati, fare controlli periodici e seguire le raccomandazioni dei medici per peso e alimentazione evitando la dieta. Importante è fare attività fisica, aumentare il consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi, variando il più possibile, limitare carne, salumi, carni alla brace, alcol e bevande zuccherate, imparare a leggere le etichette e bere molta acqua.»



# Aggiornamento/formazione



# INCONTRI RAVVICINATI DEL TERZO SETTORE 2<sup>A</sup> TAPPA



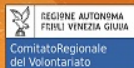
REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



CENTRO SERVIZI  
VOLONTARIATO FVG



Forum Terzo Settore



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA  
Comitato Regionale  
del Volontariato



CTA COORDINAMENTO  
TERRITORIALE  
DI AMBITO

20 gennaio  
28 marzo  
UDINE

2 giugno  
TOLMEZZO.

27-28 novembre  
TOLMEZZO





# Attività **GESTIONALI**

**Servizio  
segreteria/accoglienza**





# Attività **GESTIONALI**

**Riunioni Direttivo:**

**24 gennaio**

**09 marzo**

**25 giugno**

**24 agosto**

**31 ottobre**



# Attività **GESTIONALI**

**17 marzo**  
**Assemblea ordinaria Soci**  
**Rinnovo direttivo**



# Attività **GESTIONALI**

**Erogazione contributi socie operate**  
**Richiesta contributi ad Enti pubblici**  
**Rinnovo pratiche assicurative**



# Attività **GESTIONALI**

**Contabilità**  
**Aggiornamento sito**

# Collaborazioni



**A.I.R.C.**

**Alcolisti  
Villa**

**A.N.D.O.S.**

**CTA della  
Carnia**

**Parrocchia**

# **SOCI 2018**

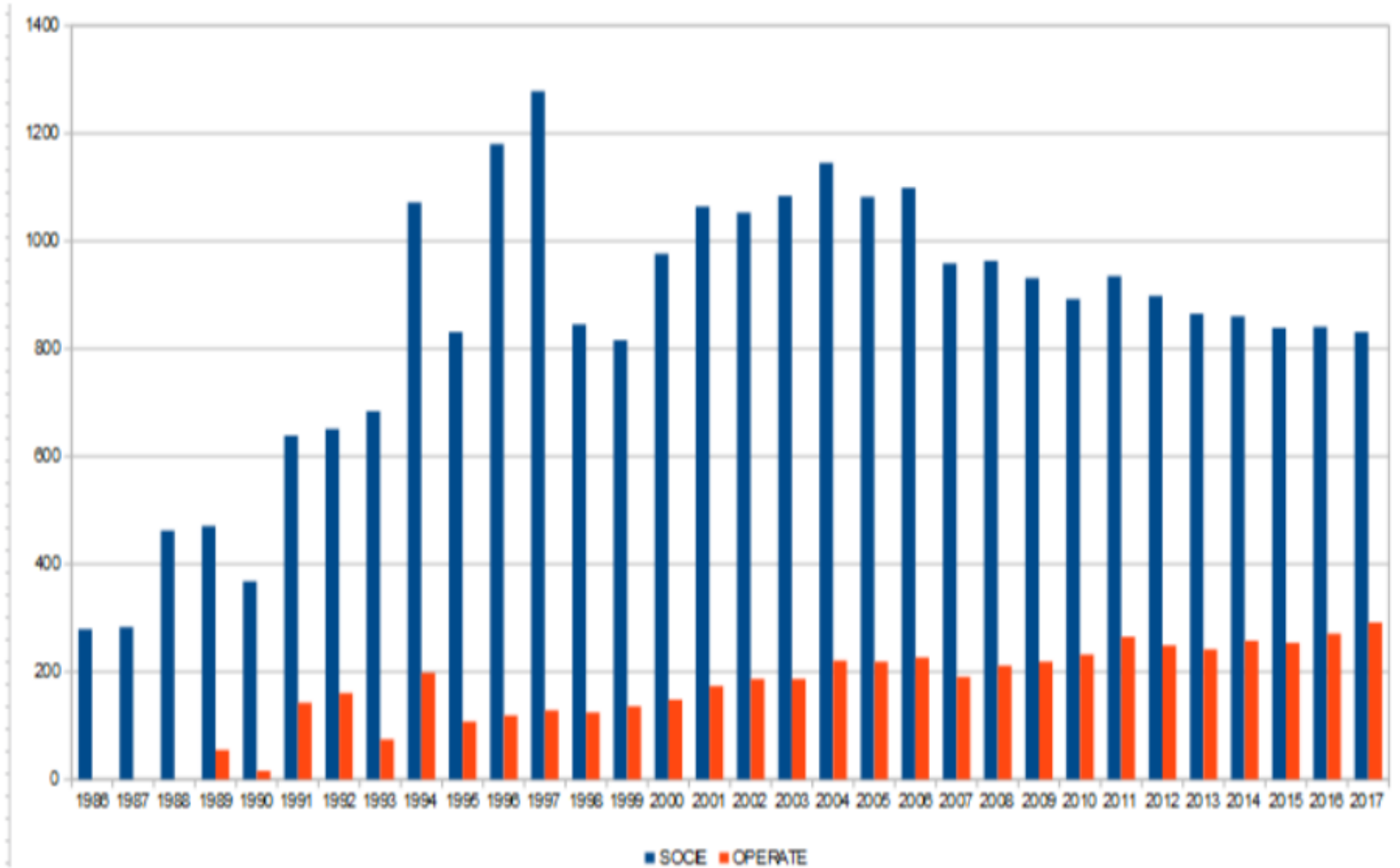
**SOCIE/I :**

**782**

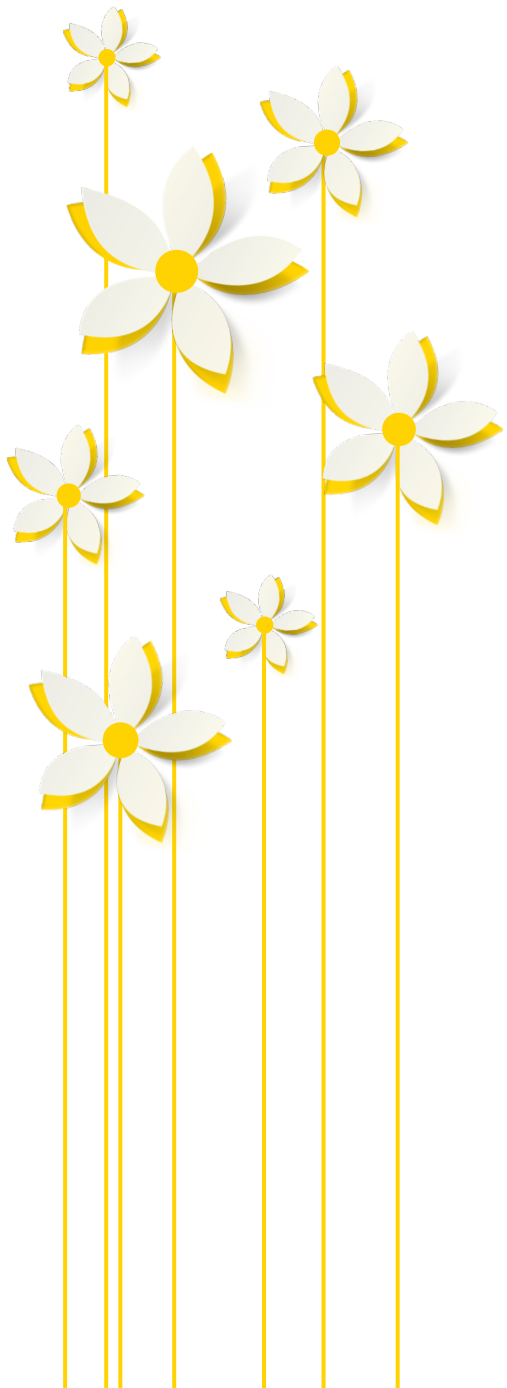
**SOCIE OPERATE:**

**277**

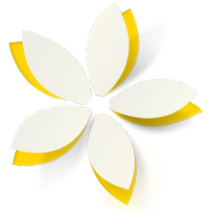




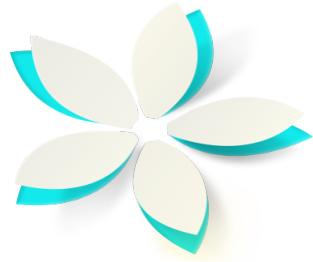
# Attivita' per l'anno







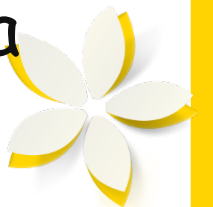
# Gennaio



Presentazione Comitato Andos in **serata informativa sanitaria a Sappada** "Anche il cancro fa meno paura" organizzata dal Comune e dall' A.A.S.3.

Presentazione volontariato Andos al **corso formazione per volontari Servizio Civile operativi in A.A.S.3** per l'anno in corso **svoltosi a Gemona**

Partecipato **corso CSV FVG "Il trattamento dei dati (privacy) e la gestione informativa dell'associazione"** a **Tolmezzo**

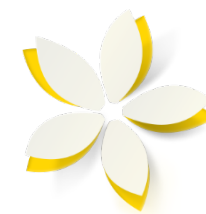
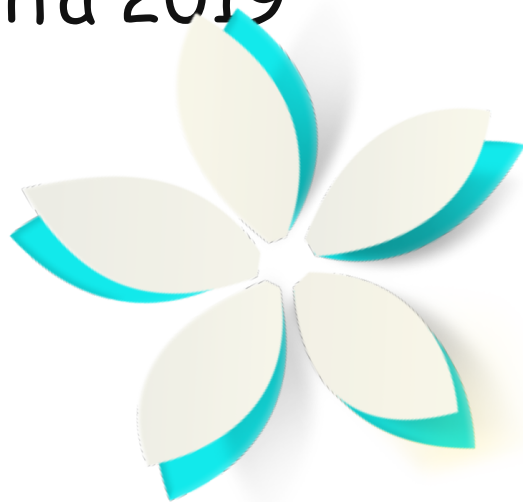


# Febbraio



Partecipato al "Focus sul carcinoma mammario" *dalla parte delle donne* svoltosi a Udine

Partecipato incontri C.T.A. Della Carnia a Tolmezzo per pianificazione attività 2019



... e poi:



- intervento del Comitato nel corso della serata "Stili di vita sani" organizzato da A.A.S. e Comune di Tarvisio il 29 marzo

- adesione alla "Giornata Mondiale della Salute" -7 aprile  
Invito pervenuto dal Comune di Tolmezzo.

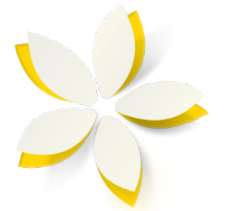
... e poi:



-partecipazione **Seminario CSV FVG** su "Normativa, statuto atto costitutivo secondo il nuovo Codice del Terzo Settore"

-partecipazione al **pranzo sociale** organizzato dal **Comune di Tolmezzo** in collaborazione con **Pro Loco** il **28 aprile**

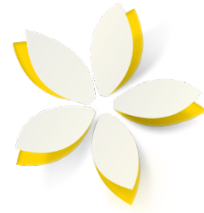
- **collaborazione A.I.R.C.** per vendita **azalee e arance** nelle **varie piazze**



- **partecipazione corso per Volontari A.N.D.O.S.** a **Roma** in **autunno**



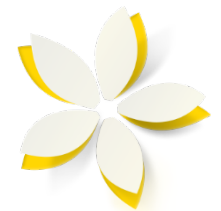
... e poi:



-partecipazione alle celebrazioni parrocchiali per **San Martino**  
a Tolmezzo



-festa di Natale



# Settimana benessere



*dal 09 al 15 giugno*

# Corso Acquagym:

dal 1 aprile al 27 maggio p.v. presso la piscina Comunale di Tolmezzo (15 lezioni).



# 37° Congresso Nazionale A.N.D.O.S

La comunicazione sotto  
diversi punti di vista,  
medico-paziente, mass  
media, internet, associazioni,  
ecc.....





...in fase di progettazione

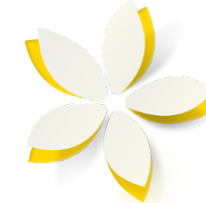
## Gita socio culturale



## Visita Mostra di Illegio

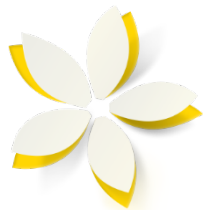


# Laboratorio occupazionale

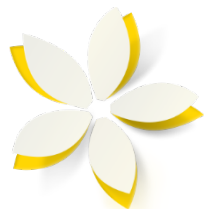




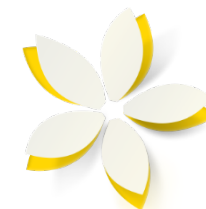
# Sportello informativo



I miei diritti di donna operata tutela socio sanitaria



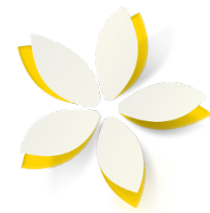
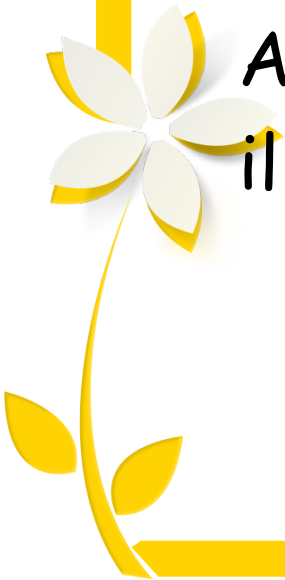
segreteria A.N.D.O.S. per appuntamento.



## Normativa sulla Privacy

L'entrata in vigore della normativa europea n. 679/2016 (General Data Protection Regulation) che riscrive le regole per il trattamento dei dati personali, obbliga le Associazioni di Volontariato ad adeguarsi alle nuove norme.

A tal fine verrà adottato un nuovo modulo per raccogliere il consenso al trattamento dei dati.



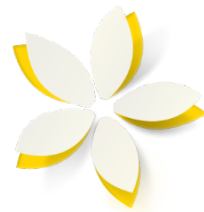


# Attività **GESTIONALI**

**Servizio segreteria/accoglienza**  
**Erogazione contributi socie operate**  
**Richiesta contributi ad Enti pubblici**  
**Rinnovo pratiche assicurative**  
**Contabilità**  
**Riunioni volontarie**  
**Aggiornamento sito**



... e poi:

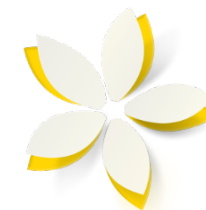


- contatti con A.A.S. n. 3 per "Ottobre Rosa 2019";

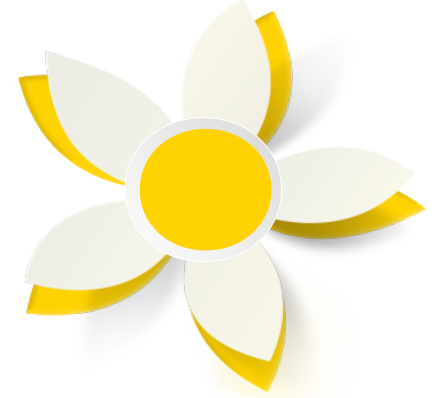


- raccolta e utilizzo dei contributi esperienziali

**"Le nostre storie"**



# Tesseramento 2019



Un grazie a tutte/i coloro che sostengono le attività dell'Associazione con il versamento della quota associativa annuale.

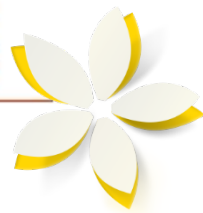
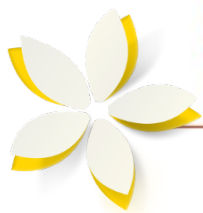




A.N.D.O.S.  
Comitato di Tolmezzo "Matilde Cucchiaro"



93003640302







**Grazie  
per  
l'attenzione**

