

Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

A tavola per guarire!

L'Associazione **GADOS** (Gruppo Assistenza Donne Operate al Seno) organizza a Torino nuovi corsi di corretta alimentazione

**Con il cuoco Giovanni Allegro,
insegnante di cucina preventiva presso
Cascina Rosa-Istituto Tumori di Milano**

Secondo le direttive del Prof. Franco Berrino - Progetto Diana

Con l'introduzione della **Dott.ssa Giuliana Sarteur,**
ginecologa, Presidente Gados

Ecco le nuove date del 2018

3° Corso Lunedì 29 gennaio, 5, 12, 19 febbraio 2018 a CASA MARCHETTI, Piazza CLN. Approfondimenti su panificazione, utilizzo dei cereali, proteine vegetali, dolci senza zucchero e senza proteine animali.

4° Corso Venerdì 2, 9, 16, 23 marzo 2018. Presso Istituto Giolitti, via Alassio 20. Corsi base di corretta alimentazione.

5° Corso Venerdì 4, 11, 18, 25 Maggio 2018 a CASA MARCHETTI, Piazza CLN. Approfondimenti su panificazione, utilizzo dei cereali, proteine vegetali, dolci senza zucchero e senza proteine animali.

Per ulteriori informazioni e prenotazione telefonare ai numeri:

0113134378 / 3351565732

Tutti i giorni ore 9/12

e-mail: gados@hotmail.it - www.gados.info



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



G.A.D.O.S.



1984
2017
33anni



G.A.D.O.S.
Gruppo Assistenza
Donne Operate al Seno
onlus

A tavola per guarire

L'Associazione **GADOS**
(Gruppo Assistenza Donne Operate al Seno)
organizza a Torino
nuovi corsi di corretta alimentazione

con il cuoco **Giovanni Allegro**, insegnante di cucina preventiva presso
Cascina Rosa-Istituto Tumori di Milano
Secondo le direttive del **Prof. Franco Berrino- Progetto Diana**
Con l'introduzione della **Dott.ssa Giuliana Sarteur**,
ginecologa, Presidente Gados

I corsi sono rivolti a donne che hanno subito un intervento al seno e/o sono in menopausa conseguente ai trattamenti e a tutti coloro che intendono effettuare un cambiamento nello stile di vita per fare prevenzione... o che sono semplicemente curiosi!

Si prevedono:

- corsi di **4 lezioni** ciascuno a cadenza settimanale ore **17,30- 20,30** che si concludono con la degustazione dei piatti preparati in un momento di convivialità e confronto
- corsi monotelmi di **1 lezione ore 17,30-20,30** su panificazione, utilizzo dei cereali, proteine vegetali, dolci senza zucchero e senza proteine animali, e relativa degustazione.

Per ulteriori informazioni e prenotazioni:
tel. 011 3134378 / 3351565732
e-mail: gados@hotmail.it
www.gados.info

L'alimentazione durante la chemioterapia



I 'veleni' della chemioterapia sono capaci di uccidere le cellule che si moltiplicano, e quindi le cellule tumorali, ma anche le cellule sane degli organi che devono ricostruirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente (di qui le stomatiti, esofagiti, gastriti, coliti di cui soffrono molti malati), il midollo delle ossa (di qui le anemie e la conseguente stanchezza) o la radice dei capelli (che quindi cadono). Che fare dunque?

Prima di iniziare la terapia.

Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre **cibi integrali**, ad esempio il **pane integrale a lievitazione naturale**, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa; ancor meglio il pane integrale con i semi di lino; o il **riso integrale**, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua), o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente.

Durante la chemioterapia: I cibi ricchi di fibre non vanno bene, invece, in caso di colite, né durante i cicli di chemioterapia, specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione, va molto bene mangiare **i cereali integrali sotto forma di crema**, ad esempio la crema di riso (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio). Le mucositi del tubo digerente causano un'aumentata permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche. Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con l'amido tratto dalla radice del **kuzu** (sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per pochi minuti).

All'Istituto dei Tumori di Milano si pos-

sono frequentare corsi di cucina per chi deve fare la chemioterapia, dove insegniamo varie ricette a base di crema di riso, abbinata a creme di verdure, e altri accorgimenti per superare meglio questo periodo.

I Problemi che possono insorgere:

Per prevenire o alleviare la colite è bene evitare carni e formaggi, perché nella putrefazione intestinale delle proteine animali si libera idrogeno solforato, che ha azione tossica sulla mucosa. Può andare bene però un po' di pesce, anche se ricco di proteine animali, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione. Con attenzione si potranno introdurre **creme di legumi** o ricette a base di tofu, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono pochi aminoacidi solforati. Si possono usare le lenticchie rosse (decorticate). Eventuali altri legumi devono essere passati al setaccio per togliere la buccia.

Se compare stitichezza si preparerà una deliziosa bevanda a base di **agar agar** (scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana. La **zuppa di miso** che si mangia nei ristoranti giapponesi è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemioterapia e radioterapia, ed è facile da preparare (stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un po' d'acqua tiepida, aggiungere in fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco); se l'intestino è infiammato è utile fare il brodo utilizzando anche un centimetro di alga Wakame, che contiene mucilagini lenitive (dà un gusto di mare al brodo). Il rischio è che si associ il sapore nuovo del miso con il malessere del trattamento e poi non lo si voglia più gustare. Consigliamo quindi di introdurre la zuppa di miso e la crema di riso non nei giorni del trattamento ma solo quando è passata la nausea.

Contro la nausea possono servire cibi salati e asciutti. Talvolta vengono consigliati cracker e parmigiano, cioè cereali cotti al forno e proteine animali, che come abbiamo detto sono controindicati perché causano irritazione mecca-

nica e chimica. Consigliamo piuttosto di masticare bene una galletta di riso integrale (scegliere quelle con sale). Se compare diarrea un aiuto lo si può ricevere dal kuzu, che ha la proprietà di irrobustire le pareti dell'intestino. Se ne scioglie un cucchiaino in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente, a questo punto si aggiungono alcune gocce di tamari (salsa di soia). Va bene anche ispessire con il kuzu la crema di riso.

Poiché la chemioterapia può causare anemia, alcuni consigliano di mangiare carni rosse, ricche di ferro facilmente assimilabile. Per non esagerare con le proteine animali consigliamo piuttosto di usare in cucina le alghe marine, anche solo insaporire le zuppe con **alga Nori**. **Miso, alga Nori, kuzu e tamari** si trovano in vendita nei negozi di alimenti biologici.

Con queste conoscenze si può migliorare l'alimentazione anche quando si è guariti. Alcuni frangenti della vita invitano a scelte più sobrie. Accogliamoli come opportunità.

Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto, e mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e di grassi, come uova, carni e formaggi. Questi consigli discendono dalla conoscenza che quando un tumore è in stadio molto avanzato i malati tendono a dimagrire e a perdere forze. Ma è ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano. Questi consigli anzi sono pericolosi per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno. Durante la chemioterapia infatti le pazienti tendono ad ingrassare, mentre se non si ingrassa è più facile guarire.

Franco Berrino,
Direttore del Dipartimento di Medicina
Preventiva e Predittiva,
Istituto Nazionale Tumori, Milano.

Anche noi come Associazione Gados organizziamo corsi di cucina secondo le direttive del Prof. Franco Berrino con il cuoco Giovanni Allegro di Cascina Rosa.

“Dopo di Noi”

Quando ci troviamo a fare i conti con la malattia, e tanto più quanto questa è seria, il nostro pensiero corre subito ai nostri cari.

Ai nostri figli, se li abbiamo, e soprattutto, se abbiamo figli speciali. Cosa sarà della loro vita, **dopo di noi?**

Molte leggi si sono occupate di questo delicatissimo tema: prime tra tutte, la Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità: in sintesi, la Convenzione dispone che le persone con disabilità devono poter scegliere dove e con chi vivere e avere accesso ai servizi necessari per essere incluse, e non segregate, nella società.

Questa normativa costituisce quindi un passaggio fondamentale verso la de-istituzionalizzazione (questo il termine adottato in luogo di un più esplicito “segregazione”) e la costruzione di percorsi di autonomia, con un accento specifico sulle fasi della vita prive del sostegno dei familiari.

Lo scorso anno, è intervenuta la Legge 112 del 22 giugno 2016 “Disposizioni in materia di assistenza in favore delle persone con disabilità grave prive del sostegno familiare”: con questa legge, si è voluto “dare corpo” alle previsioni della normativa previgente, anche stanziando appositi fondi economici.

Si rivolge, infatti, **alle persone con disabilità grave** (così individuate ai sensi e con le procedure di cui alla Legge 68/1999, art. 3 comma 3, ed articolo 4) non correlata a patologie dell’invecchiamento, prive del sostegno familiare in quanto mancanti di entrambi i genitori o perché gli stessi non sono in grado di fornire l’adeguato sostegno genitoriale nonché in vista del venir meno del sostegno familiare, e che quindi necessitano di misure di cura e protezione, da definire in un **progetto personalizzato individuale** già nel “durante noi”, quando ancora è possibile progettare in famiglia un futuro.

Significa non far più vivere una persona con disabilità in luoghi “sanitarizzanti”, dove vivono molte altre per-

sone senza alcun rispetto per i suoi desideri, aspettative, preferenze, dignità e privacy e dove trascorre le intere sue giornate, anche quando non ve ne sia assoluta necessità.

Come ha detto il Presidente della Repubblica, “Un welfare attento alle persone con disabilità non deve abbandonare i familiari nell’incubo del “dopo di noi”, perché la presa in carico della persona è un percorso graduale, che garantisce forme di assistenza diverse durante tutto il corso della vita. Garantisce cittadinanza, dunque inclusione nella società, a partire dalla scuola e dal mondo del lavoro”.



(Sergio Mattarella - in occasione della Giornata Nazionale delle persone con disabilità intellettiva, Palazzo del Quirinale, 30 marzo 2016)

Il primo pilastro della legge 112/2016 è costituito dalla previsione di un Fondo economico finanziato dallo Stato e ripartito a livello regionale, per l’assistenza alle persone con disabilità grave prive del sostegno familiare **con risorse a sostegno dei progetti individuali per il “dopo di noi”**.

Il secondo pilastro della Legge stessa, individua degli strumenti tecnici che dovrebbero promuovere la destinazione di patrimoni (**sgravi fiscali, esenzioni e incentivi per la stipula di polizze assicurative, costituzione dei “trust” e disposizioni su trasferimenti di beni e diritti post-mortem**).

A differenza del primo “pilastro”, si tratta di interventi privati, al fine

di consentire la realizzazione di un “programma di vita” del disabile grave, idoneo a soddisfare le sue necessità e bisogni, prevedendo a tal fine importanti sgravi fiscali per: le liberalità in denaro o in natura; la stipula di polizze di assicurazione; la costituzione di trust (un istituto con il quale il titolare di uno o più beni o li separa dal suo patrimonio e li mette sotto il controllo di una persona fisica o giuridica – il trustee - affinché li amministri nell’interesse di un beneficiario o per un fine specifico); la costituzione di vincoli di destinazione di cui all’art. 2645-ter del codice civile; la costituzione di fondi speciali - composti da beni sottoposti a vincolo di destinazione e disciplinati con contratto di affidamento fiduciario - anche a favore di onlus che operano prevalentemente nel settore della beneficenza

Il Consiglio Nazionale del Notariato ha in proposito emanato una dettagliata “Guida”, illustrata anche in un open-day, lo scorso 27 maggio, in 61 città italiane. La Guida è reperibile su Internet al link:

http://www.notariato.it/sites/default/files/Guida_Dopo_di_noi.pdf

Tornando agli interventi “pubblici”, sulla Gazzetta Ufficiale del 27 febbraio 2017 è stato pubblicato il Decreto Interministeriale 23 novembre 2016, attuativo delle disposizioni della Legge 112/2016. Il decreto interministeriale, all’art. 2, si sofferma sui contenuti che dovrà avere il **progetto personalizzato individuale**, richiedendo innanzitutto che lo stesso sia il frutto di una **valutazione multidimensionale** al cui esito sarà possibile individuare gli specifici sostegni di cui la persona ha bisogno. Il progetto individuale dovrà poi contenere il cosiddetto **budget di progetto**, definito come l’“insieme di tutte le risorse umane, economiche, strumentali, da poter utilizzare in maniera flessibile, dinamica ed integrata”. Inoltre, all’art. 3, comma 7, del decreto si evidenzia come i progetti personalizzati dovranno essere condivisi anche con i servizi per il collocamento

“Dopo di Noi”

mirato ed includere “la possibilità di inserimento in programmi di politiche attive del lavoro”. Insomma, l’idea che si ricava dalla lettura integrata della legge e del decreto è quella volta a **valorizzare lo strumento del progetto individuale**, che dovrebbe costituire l’elemento centrale di tutti gli interventi che ruotano intorno alla persona con disabilità.

La Regione Piemonte, con Deliberazione della Giunta Regionale 2 maggio 2017, n. 28-4949, ha approvato i “primi indirizzi” per l’attuazione della normativa. Il D.M attuativo della Legge 112/2016, ha assegnato alla Regione Piemonte le risorse relative all’anno 2016, che sono pari ad Euro 6.480.000,00.

Risultano in corso gli atti di ripartizione ed assegnazione delle risorse specifiche per gli anni successivi.

Nonostante la previsione, già nella legge, di campagne informative mirate, si ha però l’impressione che **manchi ancora una informazione diretta e semplice** che si rivolga alle persone con disabilità ed alle loro famiglie e dica loro “Sai che hai diritto a un progetto individuale? A un budget di progetto? Sai che la persona con disabilità insieme al tuo supporto e sostegno ha diritto a progettare il suo futuro?” La disabilità non è una malattia. Ma una condizione. Che va definita anche in relazione alle possibilità di interazione sociale considerata individualmente.

Come emerso a seguito di commenti sull’attuazione della Legge, a distanza di un anno, “in assenza di una anagrafe sulle disabilità è impossibile dire quante siano le persone con problemi gravi in Italia (si stima circa due milioni) e non esiste una fotografia delle difficoltà che affrontano quotidianamente”. (*La Stampa 15/5/2017 “il fallimento del “dopo di noi”: famiglie sempre più sole e 40mila disabili fantasma”*).

Ciò che le famiglie affrontano quotidianamente, è un tema, di sentito interesse sociale, da **“durante noi”**, cui si lega anche il tema, dibattuto in

questi mesi, di modifiche alle norme pensionistiche che consentano ai familiari **care - giver** l’accesso anticipato alle prestazioni pensionistiche, con la finalità di meglio conciliare “vita” e “cura”, mantenendo un reddito adeguato (la pensione anticipata).

Attualmente, la legge già prevede (Legge di Bilancio 2017, n° 232/2016, art. 1 comma 179-186) interventi di questo tipo, ma per una platea molto ristretta di possibili fruitori della “A.P.E. Sociale” (anticipo pensionistico, volontario ed usufruendo di finanziamenti pubblici, che consente di andare in pensione fino a 3 anni e 7 mesi prima della soglia d’età pensionabile fissata dalla legge Fornero.).

L’APE sociale, nel panorama dei familiari care - giver e della disabilità, oggi è rivolta (Circolare Inps n° 100 del 16/6/2017):

- **a soggetti** (che abbiano compiuto 63 anni di età, siano lavoratori dipendenti e abbiano versato all’Inps almeno 30 anni di contributi previdenziali, non siano titolari di altro trattamento pensionistico diretto o di ammortizzatori sociali) **che assistono da almeno 6 mesi il coniuge o un parente di primo grado convivente (genitore, figlio) con handicap grave** (articolo 3, comma 3, legge 5 febbraio 1992, n. 104); In relazione alla stessa persona con handicap in situazione di gravità è possibile concedere l’APE sociale ad uno solo dei soggetti che l’assistono;
- **a invalidi civili** (che abbiano compiuto 63 anni di età, siano lavoratori dipendenti e abbiano versato all’Inps almeno 30 anni di contributi previdenziali, non siano titolari di altro trattamento pensionistico diretto, ad esclusione della pensione di invalidità, o di ammortizzatori sociali) **con un grado di invalidità pari o superiore al 74%**.

Tutti gli altri - come le giovani coppie con figli autistici o con sindrome di down o con altre sindromi che colpiscono l’intelletto o come tutti quelli che non hanno raggiunto i requisiti

minimi - sono esclusi, per ora.

Ma cosa si deve fare per avvalersi di questa normativa vigente?

La limitata misura pensionistica (APE social) di cui sopra, ha carattere sperimentale, sino al 31 dicembre 2018. Il termine delle domande peraltro è scaduto il 15 luglio 2017.

Per il “dopo di noi”, la complessità di alcuni degli strumenti “privati” (costituzione dei “trust”, vincoli di destinazione ecc.) rende opportuno richiedere il supporto di un professionista esperto.

L’accesso agli interventi “pubblici”, ci dice la Delibera Regionale, avviene a domanda dell’interessato, presso le Unità Multidisciplinari di Valutazione della Disabilità, presenti in ogni distretto sanitario della Regione Piemonte. Nella Città di Torino, l’accesso del cittadino al sistema dei servizi sociali, sanitari e socio-sanitari, avviene secondo i consueti canali rivolti alle persone non autosufficienti e ai loro familiari, e cioè attraverso lo Sportello Unico Socio Sanitario.

Lo Sportello Unico Socio Sanitario è un servizio cittadino cui le persone con disabilità e/o i loro familiari, possono rivolgersi (direttamente o previo appuntamento telefonico) ed è diffuso sul territorio, su base circoscrizionale (hanno sede in ognuna delle attuali Circostrizioni cittadine; indirizzi reperibili al sito <http://www.comune.torino.it/sportellounicosociosanitario/category/sedi-degli-sportelli-per-persone-disabili/>).

Se, attraverso gli “Sportelli”, e la U.M.V.D, si potranno/sapranno utilizzare non solo la normativa, ma l’essenza stessa di provvedimenti, la “boccata d’ossigeno” data dallo stanziamento dei Fondi regionali, consentirà, ci si augura, di **rendere effettivo quel percorso di inclusione mirato**, per garantire realmente la libertà di scelta delle persone con disabilità, e favorire, anche nei familiari, la consapevolezza **di non essere più soli, durante, e dopo, di noi**.

Bilancio 2016 - le risorse economico finanziare

Le risorse raccolte ed il loro utilizzo

L'associazione trae le sue risorse da:

- ◆ Quote associative: € 4.000,00 (22,27 %)
- ◆ Contributi da persone per attività GADOS: € 8.718,00 (46,25 %)
- ◆ Liberalità (ditte/banche): € 500,00 (2,65 %)
- ◆ Convenzioni/rimborsi:
Città della Salute e della Scienza : € 678,00 (3,59 %)
- ◆ Finanziamenti finalizzati a progetti: € 0,00 (0,00 %)
- ◆ Interessi a credito c/c banca e posta: € 25,06 (0,13 %)
- ◆ Erogazione 5%: € 4.734,02 (25,11 %)
- ◆ Donazioni e lasciti: € 0,00 (0,00 %)



Le risorse raccolte sono state utilizzate per le seguenti attività:

- ◆ Pubblicazione periodico "Ritrovarsi": € 1.912,86 (7,83 %)
- ◆ Congressi: € 0,00 (6,50 %)
- ◆ Corso di cucina, Danza, Sfilata e manifestazioni : € 18.685,54 (76,44 %)
- ◆ Spese postali: € 1.421,40 (5,81 %)
- ◆ Assicurazioni: € 1.032,87 (4,23 %)
- ◆ Spese telefoniche: € 90,00 (0,37 %)
- ◆ Quote associative a federazioni/associazioni: € 100,00 (0,41 %)
- ◆ Cancelleria e materiale di consumo ufficio: € 279,03 (1,14 %)
- ◆ Spese rimborso volontarie: € 418,25 (1,71 %)
- ◆ Spese cc postale e bancario: € 118,48 (0,48 %)
- ◆ Spese varie (commercialista, necrologi): € 386,00 (1,58%)

Corso per volontarie

Il **G.A.D.O.S.** (Gruppo Assistenza Donne Operate al Seno) **ha programmato un corso di formazione di base per volontarie** rivolto alle donne che, avendo affrontato direttamente l'esperienza della malattia, desiderano aiutare altre donne a superare le difficoltà inevitabilmente riscontrabili in questi momenti.

La partecipazione al corso è gratuita.

L'inizio previsto del corso è mercoledì 17 gennaio 2018, l'impegno sarà di un giorno alla settimana, il mercoledì mattina dalle ore 9,00 alle 10,30.

Il corso sarà strutturato in tre fasi specifiche:

- ◆ Una **prima fase teorica** e informativa, attraverso la quale verranno fornite alle partecipanti informazioni a carattere medico e psicologico.
- ◆ Una **seconda fase, più pratica**, per sperimentare e apprendere le varie tecniche del colloquio di sostegno alla quale seguirà la visita all'ammalata da parte dell'allieva accompagnata da una collega esperta (Fase gestita dal Dr. Giuseppe Tirone e dalle volontarie G.A.D.O.S.).
- ◆ **Terza fase, caratterizzata da un periodo formativo permanente**, dove le allieve e le volontarie dell'Associazione si incontreranno settimanalmente, in gruppi organizzati, per aiutarsi, sostenersi e confrontarsi reciprocamente con lo scopo di superare le eventuali preoccupazioni e i blocchi personali che creano ansie

nei confronti della malattia. Questa fase è gestita dal Dr. Giuseppe Tirone psicologo e psicoterapeuta, dalla Dott.ssa Paola Montaldo, psicologa e dal dott. Stefano Gay, medico specializzato in bio-psicosomatica.

E se non vi interessa diventare volontarie vi aspettiamo ugualmente ai corsi di Auto-aiuto GADOS e/o per seguire le nostre conferenze il mercoledì ore 9-11 Presidio S.Anna primo piano sala GIC.

Cos'è il nostro Gruppo di Autoaiuto

Il nostro gruppo di auto-aiuto è attivo ogni mercoledì mattina dal 1984 dalle ore 9,00 alle ore 11. Il gruppo è formato da un minimo di 12 un massimo di 20 persone e conta sia donne appena operate, in fase di cura, o con recidive, sia donne che hanno superato la malattia da molti anni. Gli incontri si svolgono nella sala Gic della Breast Unit del Presidio S. Anna, 1° piano, e sono gestiti dal Dr. Giuseppe Tirone psicologo e psicoterapeuta, dalla Dott.ssa Paola Montaldo, psicologa e dal dott. Stefano Gay, medico specializzato in bio-psicosomatica.

Sono sempre presenti almeno due volontarie come supporto al gruppo e volontarie che necessitano di conferme, come formazione permanente.

Le finalità del gruppo sono:

- ◆ trovare una base comune ai problemi portati che possa aiutare a scovare risorse interne importanti;
- ◆ aiutare sé stessi e gli altri nella riso-

luzione di problematiche personali e intime;

- ◆ affrontare tematiche che generano sofferenza;
- ◆ affinare capacità importanti ma spesso trascurate (ad esempio, la capacità di entrare in empatia con l'altro);
- ◆ sostegno psicologico costante alle volontarie GADOS che visitano le pazienti nei reparti.

Gli argomenti a tema del mercoledì 2018

- ◆ 31 gennaio 2018 (dott. Tirone): La gestione delle emozioni e l'importanza del lavoro su di sé.
- ◆ 28 febbraio 2018 (dott. Gay): Il lutto: l'accettazione della realtà della perdita e l'elaborazione del dolore.
- ◆ 14 marzo 2018 (dott.sa Sarteur): La menopausa dopo il cancro
- ◆ 28 marzo 2018 (dott.sa Montaldo): La comunicazione con i bambini durante la malattia
- ◆ 18 aprile 2018 (dott. Tirone): Il giudizio: nostro, degli altri. Accoglienza ed empatia
- ◆ 16 maggio 2018 (dott.Gay): Il corpo come mappa della nostra coscienza/psiche.
- ◆ 30 maggio 2018 (dott.sa Sarteur): Il corpo dopo la malattia
- ◆ 20 giugno 2018 (dott.sa Montaldo): Le caratteristiche della relazione d'aiuto e l'importanza del saper ascoltare

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, pro-

sciutti, 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.

Vieni con noi... nel 2018

- **Incontri di Autoaiuto:** ogni mercoledì ore 9-11 con il dott. Tirone, sala GIC 1° piano S. Anna.
- **Corso di Danza Mediorientale per volontarie GADOS** ogni venerdì ospedale S. Anna
- **Tai Chi e Ginnastica dolce:** per donne che hanno subito interventi al seno, presso il Centro Educazione Fisica di Torino in Via G. Collegno, 34 - Torino
- **Corso di Bigiotteria e corso di Maglia e Uncinetto:** in collaborazione con Associazione RaVi
- **Walking in rosa:** passeggiate al Valentino con un istruttore.
- **Corsi di Cucina:** da ottobre a maggio con il cuoco Giovanni Allegro dell'Istituto Tumori di Milano.
- **Convegno medico ottobre 2018** presso l'Aula Magna Dogliotti, città della salute e della Scienza
- **Festa della donna:** Sabato 10 marzo 2018 è previsto il Pranzo.
- **Sfilata di Moda 21 aprile 2018:** Corsetteria e abbigliamento mare al Circolo dei Lettori.
Fateci pervenire le vostre richieste e i vostri interessi... cercheremo di accontentarvi!

Per informazioni e/o iscrizioni telefonare

Segreteria GADOS: 0113134378/3351565732

E-mail gados@hotmail.it

www.gados.info

Perché è importante non avere paura della malattia

Riflessioni e definizione di malattia e sintomi, o rapporto reazioni biologiche del nostro corpo e traumi di vita vissuta.

Sintomi e Malattie:

Tutta la nostra vita si basa sull'interagire tra noi, il nostro corpo ed il mondo esterno. Entrambi i sistemi, corpo e mondo esterno, vengono a contatto con noi per mezzo di segnali, a volte di semplice, a volte di difficile interpretazione. I segnali o campanelli d'allarme, non contengono in sé un pericolo, semmai ci avvisano di un qualcosa di imminente. Il corpo, essendo un animale, non può che interagire con noi (coscienza) per mezzo di segnali, detti sintomi. Se introduciamo un cibo eccessivamente acido o avariato, il nostro stomaco ci avviserà immediatamente del pericolo inducendo dolore (epigastralgia), nausea, portandoci se è il caso sino al vomito e/o diarrea. La nostra capacità sarà interpretare correttamente il significato del sintomo. La nausea ed il vomito in realtà ci hanno salvato dal pericolo (cibo acido) e la prossima volta dovremo essere più attenti a cosa mangeremo. Sarebbe invece da stupidi pensare che lo stomaco è malato e continuiamo a consumare cibo acido od avariato. Nel primo caso il sintomo regredisce in seguito al variare delle nostre abitudini alimentari, nel secondo caso il sintomo persiste aggravandosi nel tempo inducendo uno stato di paura.

Quando il mondo esterno ci attacca, ossia viviamo una situazione di particolare difficoltà, affettiva, lavorativa, economica, il nostro corpo cerca di porsi tra noi ed il pericolo esterno, si comporta ossia come un cuscinetto di difesa, nel tentativo di mitigare i danni indotti dai "colpi" ricevuti dalla vita. Possiamo, per simbolismo, paragonarlo ad un giubbotto anti-proiettile. Il proiettile danneggia il giubbotto, ma noi, grazie al giubbotto, restiamo in vita. Durante tutto il periodo di difficoltà, è come se il corpo pagas-

se lui al posto nostro, permettendoci dunque di affrontare la situazione di pericolo, senza arrecarci disturbo, ossia senza indurre sintomi particolari o stanchezza. Scampato il periodo di vita particolarmente stressante (sistemazione lavorativa, recupero degli affetti ...), entriamo nella cosiddetta "quiete dopo la tempesta", e possiamo dare inizio al resoconto dei danni subiti. La stessa cosa fa il nostro corpo. Recuperando il simbolismo del giubbotto anti-proiettili, il corpo instaura un processo di riparazione delle ferite subite e, come dicevano i vecchi, le ferite fanno sempre male quando guariscono. In altre parole, durante la fase di stress o pericolo, la soglia del dolore si abbassa; scampato il pericolo, la soglia del dolore aumenta. Le persone riferiscono infatti che, mentre erano in balia degli eventi, tutto sommato, fisicamente stavano bene,



anzi si stupivano della resistenza alla fatica che in quel periodo avevano; la loro malattia (sintomi) compare nel momento di maggior appagamento "ero in ferie ...", "ero a casa tranquillo con la mia famiglia ...", "avevo appena festeggiato il lieto evento ...". Il dolore, se si riflette, è il sistema più sicuro e semplice per obbligare una persona a stare ferma, Madre Natura non poteva inventare di meglio. Tenendo fermo l'animale per mezzo del dolore, il suo corpo può guarire (il giubbotto viene riparato ed è nuovamente pronto per la prossima sparatoria).

Da questa semplice osservazione del mondo, si comprende come molte malattie altro non sono che lo scarico di una tensione subita precedentemente e che non sono assolutamente pericolose anzi stanno ad indicare il superamento di una fase negativa della propria vita, vanno affrontate, gestite in base ai disturbi che di volta in volta si presentano. Soprattutto, si comprende come tali malattie non

sono necessariamente croniche, hanno una durata che dipende dal periodo di guarigione e di cicatrizzazione richiesto dal nostro corpo per riparare i danni subiti.

Conclusione

L'obiettivo dunque della Medicina di questo nuovo secolo, sarà aiutarci a non avere più paura del nostro corpo e delle sue reazioni, a comprendere che l'istinto di sopravvivenza è intrinsecamente dentro di noi, in ogni nostro singolo organo. Non comprendere cosa sta accadendo dentro il nostro corpo può inizialmente disorientarci e spaventarci, tutto ciò è normale, è un comportamento istintivo. Altra cosa è perdere la fiducia in noi stessi e dunque nel nostro corpo. Chi crede in se stesso, tende nel tempo ad avere un atteggiamento ottimista verso la vita nel meglio e più a lungo possibile. Chi non crede in se stesso, tende nel tempo ad avere un atteggiamento pessimista ed ipocondriaco verso la vita.

Dott. Andrea Penna

Diritto al linfo drenaggio e postura corretta dopo un intervento

A tutte le lettrici che hanno subito uno scavo ascellare, dopo un intervento al seno, ricordiamo il loro diritto ad accedere annualmente ai programmi di linfo drenaggio. Questi hanno come scopo la prevenzione di linfoedemi (fongiori) al braccio: è richiesta una visita fisiatrica presso la propria ASL.

Inoltre, dopo un intervento, è importante controllare e eventualmente correggere la postura. Se avete problemi potete rivolgetevi ai fisioterapisti presso il presidio ospedaliero OIRM con un'impegnativa per "valutazione fisiatrica".

Lo chef Giovanni Allegro e le ricette delle Feste



Lasagne con porri, funghi e crema di zucca

Ingredienti:

250 g lasagne, 250 g di porri, 50 g di funghi porcini secchi, 3 C. olio di oliva extrav., q.b. sale marino e pepe, 600 g di zucca cotta al forno, q.b. olio, sale e pepe; Per la besciamella: 600 ml di latte di soia, 50 g di farina, 25 g di tahin, 25 g di olio extravergine di oliva, q.b. noce moscata, sale marino.

Fate stufare i porri affettati in una casseruola con poco olio, l'aglio e i funghi. Intanto in una seconda casseruola scaldate l'olio rimanente e fate appassire le cipolle con il peperoncino. Unite la rapa tritata, poca acqua calda e proseguite 10'. Incorporate la zucca e l'origano, amalgamate, aggiustate di sale e spegnete. Per preparare la besciamella mescolate in un pentolino la farina e qualche cucchiaino di latte di soia, avendo cura di non formare grumi. Aggiungete l'olio, sempre mescolando. Incorporate il resto del latte e portate 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 poco crema di zucca, e disponete a strati le lasagne, condendo a strati alterni con lo stufato di porri e funghi, e la crema di zucca conditi con besciamella. Terminate con uno strato di lasagne, besciamella e crema di zucca oppure un trito di capperi, olive verdi e origano. Infornate a 180° e cuocete per circa 20 minuti.



Filetti di salmone allo zenzero

Ingredienti:

900 g filetti di salmone, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. sale marino e zenzero in polvere; 1 C. di prezzemolo tritato, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. olio extrav. di oliva e succo di limone, 1 pizzico di sale.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine, poco succo di limone, sale e zenzero. Mescolate bene e lasciate marinare per 15'. Infornate a 180° e fate cuocere 10 minuti. Nel frattempo tritate finemente l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, l'olio di oliva e poco succo di limone. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.



Insalata di scarola e dulce

Ingredienti:

150 g di scarola, 100 g di indivia, 2 coste di sedano bianco, 90 g di olive taggiasche, 1 carota, 20 g di alga dulce, 2 C. olio extravergine di oliva, 1 C. di aceto di mele, 1 C. di succo di limone, q.b. sale marino integrale.

Mondate e lavate l'insalata e spezzettatela con le mani. Pelate e tagliate il sedano a tocchetti, lavate e raschiate le carote e tagliatele a fettine sottili oppure grattugiatele. Sciacquate l'alga dulce con acqua tiepida, strizzatela e lasciatela rinvenire qualche minuto. Tagliatele finemente. Ponete tutte le verdure e l'alga in un'insalatiera, condite con le olive snocciolate, olio, aceto e sale marino.



Dessert alla crema di nocciole e cioccolato

Ingredienti:

1 litro di latte di soia, 150 g biscotti integrali tipo gallette, 120 g di crema di nocciole, 2 C. caffè di cereali solubile, 1 C. di cacao amaro, 3 C. di agar-agar, 2 c. di vaniglia in polvere, 3 cucchiaini di maizena, 300 g di malto di grano, 100 g di cioccolato fondente, q.b. sale marino.

Ponete sul fuoco il latte di soia, 3 C. di agar-agar e 2 C. di cacao. Dopo 3 minuti, quando l'alga sarà ben sciolta, aggiungete vaniglia, sale, crema di nocciole e malto di grano. Mescolate bene finché tutto omogeneo. Sciogliete 3 C. di maizena in un po' di acqua fredda e versate sulla crema finché rapprende. Sbriciolate i biscotti, adagiateli sul fondo dei bicchierini, inzuppateli con un po' di caffè d'orzo e versateci sopra la crema ottenuta. Aspettate che questa si raffreddi e, a piacere, decorate con la ganache di cioccolato.



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 2017: 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 E F. ACILISSIMO

Vale per tutti i modelli:

CUD - 730 - UNICO PERSONE FISICHE

NELLA SEZIONE RELATIVA ALLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE BA STA:

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 ricostituite che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1 lettera a) del d.l. 460/97" e delle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi

2) inserire il codice fiscale dell'associazione



A Natale regala libri!

Metti via quel cellulare

Aldo Cazzullo
Ed. Mondadori

«Il telefonino e la rete sono il più grande rincoglimento dell'umanità», dice Aldo. «Il telefonino e la rete sono parte della nostra vita. E sono il nostro futuro» ribattono Rossana e Francesco. E in questo piccolo scambio di vedute sta tutto il tema originalmente affrontato dal giornalista Aldo Cazzullo, che questa volta scrive un libro a quattro, anzi a sei mani con i suoi figli Rossana e Francesco. Ed ecco Metti via quel cellulare. Un papà. Due figli. Una rivoluzione (Mondadori).

Cazzullo si rivolge ai figli e a tutti i ragazzi, invitandoli a non confondere la vita virtuale con quella reale, a non bruciarsi davanti ai videogame, a non andare sempre in giro con le cuffiette, a non rinunciare ai libri, al cinema, ai concerti, al teatro; e soprattutto a salvare i rapporti umani con i parenti e i professori, la gioia della conversazione vera e non attraverso le chat e le faccine. I suoi figli, Francesco e Rossana, rispondono spiegando al padre e a tutti gli adulti il rapporto della loro generazione con il telefonino e la rete: che consente di vivere una vita più ricca, di conoscere persone nuove, di mettere lo studente al centro della scuola, di leggere i classici.

Ne nasce un dialogo serrato sui rischi e sulle opportunità del nostro tempo: la cattiveria online, gli youtuber e l'elogio dell'ignoranza, i cyberbulli, gli idoli del web, i padroni delle anime da Facebook ad Amazon, l'educazione sentimentale affidata a YouPorn, la distruzione dei posti di lavoro e della cultura tradizionale, i nuovi politici da Trump a Grillo, sino all'uomo artificiale; ma anche le possibilità dei social, i nonni che imparano a usare le chat per parlare coi nipoti, la rivolta contro le dittature, la nascita di una gioventù globale unita dalla rete.

Cazzullo mette in luce prima di tutto il rischio del narcisismo insito nei social, quella necessità di condividere tutto come se nessuno bastasse a se stesso ma solo rispecchiandosi nel grande sguardo collettivo le esperienze personali potessero trovare senso e gratificazione. E mostra qualche rimpianto verso «le cene in famiglia che non sono più cene in famiglia, la vacanze che non sono più vacanze ma una battaglia persa in partenza contro il telefonico e la rete». Che per i figli sono invece «una fantastica ricchezza» perché «la responsabilità di quel che siamo è vostra, non del telefonico che semmai è il vostro alibi».

Così, con l'intelligenza di un'analisi che sta fuori dal bianco o nero, Metti via quel cellulare ci offre più di qualche spunto per le nostre vite.



I Sogni di Teresio

Rodolfo Alessandro Neri
Ed. Yume

“I Sogni di Teresio” è un romanzo storico, ma anche un libro sui sogni lucidi, ambientato nel 1800, basato su eventi storici realmente accaduti, in cui si inseriscono episodi di fantasia.

Negli ultimi decenni un crescente numero di studiosi si sta cimentando sempre più attivamente con una delle tematiche fra le più misteriose della psiche umana, quella del sogno e tutto quanto è connesso a questo lato, fra i più problematici da penetrare nella nostra esistenza. Qualche piccolo passo in avanti nella comprensione di quell'intricato labirinto rappresentato da una materia affascinante, esplorata in ogni epoca, si è ottenuto anche con l'accettazione, anche in ambito accademico, della realtà di una particolare espressione dei sogni, ovvero quella definita come “sogno lucido”. Si tratta di una particolarità di vivere il sogno, potenzialmente fruibile da tutti, riferita da numerosi soggetti che, durante il sonno, si trovano a vivere un'esperienza molto simile a quella della vita reale.

Teresio, il protagonista di questo racconto, vive la sua vita nel mondo fisico fra il 1815 e il 1888, attraversando un periodo storico molto complesso, in questi anni a Torino è attivo Don Bosco, il santo sacerdote impegnato nella realizzazione del suo compito di cui ancora oggi vediamo i frutti. Sogna Lucido, Teresio e sognando si viene a trovare nei sogni di Bosco, lo segue con una miriade di altri personaggi che non conosce e con cui si trova a condividere il percorso in una dimensione sottile, capace di consentirgli di assistere e prendere parte all'esperienza di un mistico che, a sua insaputa, è il suo maestro.

25 GRAMMI DI FELICITA' - Come un piccolo riccio può cambiarti la vita

Vacchetta Massimo, Tomaselli Antonella
Ed. Pickwick



di aculei bianchi e morbidi, un po' scomposti. Pesa solo 25 grammi e pigola piano: ha fame, o freddo, o forse si sente solo. Un pianto tanto disperato che scalfisce la corazza di abitudini e apatia che Massimo si è costruito. È così che



Ninna - sì, perché il ricetto spettinato si rivela una femmina - stravolge la sua vita con la forza della sua personalità. È curiosa e appena “annusa” novità si affaccia dal suo rifugio; è giocherellona, e si diverte a rovesciare con il naso la ciotola dell'acqua; è affettuosa e lo lecca pazza di gioia dopo una lunga assenza. Però è anche un animale selvatico e reclama la sua libertà: la gabbia le va sempre più stretta e la sua felicità è fuori nei boschi. In questo libro, Massimo Vacchetta racconta lo straordinario incontro che lo ha aiutato a uscire da un periodo buio e gli ha dato un nuovo scopo: creare un centro di recupero per i ricci, una specie minacciata dalla nostra disattenzione, e aiutare gli esemplari in difficoltà. Come Trilly l'impenitente dongiovanni, o la fragile Lisa che ha conquistato tutti con il suo sguardo, o Zoe che ha saputo resistere a ogni colpo. Animaletti feriti, maltrattati, indifesi, ma in grado di trasmettere una grande voglia di vivere.

Scrivi Rileggi E Brucia
Andrea Penna - Ed. Uno

“C'è comunicazione solo se ci vediamo simili con il nostro interlocutore. Oggi sappiamo che i nostri Neuroni Specchio ci portano a interagire soprattutto con chi è simile a noi. Questo lento fluire di informazioni razionali ed emotive tra noi e chi è simile a noi, inevitabilmente ci aiuta a determinare il nostro carattere e a comprendere chi siamo”.

Scrivi Rileggi e Brucia è una tecnica di comunicazione che si sviluppa in tre tempi, in tre movimenti. Tale tecnica può essere adottata in qualunque campo della nostra Vita di relazione, per imparare a dire a te stesso e agli altri chi sei. In questo libro verrà descritta come meglio applicarla nel rapporto con i Figli, nel rapporto con tutto ciò che viviamo come Figli e indirettamente con i nostri Genitori e con tutto ciò che viviamo come Genitori.

Il primo movimento è lo **SCRIVERE**: scrivi una lettera simbolica, che non verrà mai spedita. Immagina la persona a cui la vuoi indirizzare e scrivi tutto ciò che emotivamente provi. L'efficacia della lettera sarà proporzionale a quanto scriverai di getto.

Il secondo movimento è il **RILEGGERE**: prendi Coscienza della tua immagine. È importante che nella lettera si parli soprattutto di Te, non tanto del tuo bersaglio.

Il terzo movimento è il **BRUCIARE**: lascia andare qualcosa che è dentro di Te, lo bruciando la lettera, simbolicamente, amorevolmente e coraggiosamente. Bruciando la lettera trasformi un trauma in esperienza e liberi il tuo bersaglio da ogni giudizio, rendendo il tutto più volatile impalpabile e leggero.

La **RABBIA** nasconde e contiene sempre una richiesta, da parte di chi la manifesta, di affettività, di amore, di attenzione, di essere visto, compreso e accolto.



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 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 mezza giornata
- ◆ 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 626/1994)

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

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

Volontariato e lavoro

Essere volontarie G.A.D.O.S. è un'esperienza che arricchisce il cuore e la mente. Dedicare una mattina o un pomeriggio alle attività dell'Associazione è possibile per tutte noi. "Come, possibile? ma io lavoro...!"

La legge prevede una tutela per queste situazioni: il diritto, compatibilmente con l'organizzazione aziendale, alla "flessibilità di orario", o a "turnazioni previste dai contratti". Si tratta dell'art. 17 della Legge 11/8/1991 n. 266 ("Legge-quadro sul volontariato"). G.A.D.O.S. è una delle Associazioni riconosciute per le quali questa legge è applicabile. Se si fa parte del G.A.D.O.S, si può chiedere, né più né meno che per altre tutele, l'utilizzo di questa flessibilità (recupererai il tempo non lavorato, o avrai una diversa turnazione che ti consentirà di svolgere anche l'attività di volontariato) al proprio datore di lavoro.

Io l'ho fatto: se sei socia, perché non provi?

17. Flessibilità nell'orario di lavoro.

I lavoratori che facciano parte di organizzazioni iscritte nei registri di cui all'articolo 6, per poter espletare attività di volontariato, hanno diritto di usufruire delle forme di flessibilità di orario di lavoro o delle turnazioni previste dai contratti o dagli accordi collettivi, compatibilmente con l'organizzazione aziendale.

Letizia Battiato

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.

Ritrovarsi

notiziario del GADOS - Associazione Fondata nel 1984

Anno XXVII n° 2 - dicembre 2017

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)



**Auguri di Buon Natale
e Buon Anno a tutte!**