

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Pacientes operadas de cáncer de mama.  
Asociación Civil sin fines de lucro

### Comisión Directiva 2011-2013

Cristina Rodríguez	Presidenta
Rosa De Avila	Vicepresidenta
Sonia Waisrub	Secretaría
Silvia Lemes	Tesorera
Aida Monge	Vocal

Presentación del libro  
"El camino es la recompensa". Conversaciones  
con Oscar W. Tabárez de  
Horacio Tato López.



### NUMERO 4 ELECTRONICO

Diciembre 2012

Publicación Semestral

Mail: [contactodametumano@gmail.com](mailto:contactodametumano@gmail.com)

Facebook: Dame tu Mano

[Dametumano\\_montevideo.blogspot.com](http://Dametumano_montevideo.blogspot.com)

Contactos: 096310915 - 096773586

### Festejo del "Día del Abuelo" en el CASMU



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Charla sobre “Violencia Doméstica” organizada por la Asociación de Mujeres en Movimiento

---

Se realizó una charla sobre “Violencia Doméstica” con la participación de la Sra. Jenny Escobar, organizada por la Asociación de Mujeres en Movimiento.



### Inauguración de una Guardería en la Casa de la Mujer del “PIT CNT”

---

Allí varias compañeras se acercaron a hacer una donación de juguetes y libros para la Guardería que inauguró la Casa de la Mujer del “PIT CNT”



### Invitación a participar en la Reunión de la Federación de Mujeres

---

Recibimos muy gentilmente una invitación para participar en el Acto Cultural de la Uruguayan American Foundation que realiza la Federación de Mujeres para la Paz. Allí estuvimos dando una charla para dar a conocer nuestro trabajo.



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir



## Cobertura del evento por el Diario Últimas Noticias

# "Dame tu mano" acompañó a la Federación de Mujeres

Representantes de la organización civil que nuclea a las pacientes operadas de cáncer de mama presentaron su relevante labor.

■ Fue una tarde de encuentro en la que el taller de la Prof. Nilda Alonso Pecoy y sus alumnas presentaron una muestra de pinturas. Con relevante presencia de público, la Prof. Alonso, quien además es maestra y experta en sociología, hizo uso de la palabra y se refirió a distintos aspectos del arte, a su enfoque particular, pero sobre todo a la belleza que se despliega a través de las creaciones de quienes dedican su vida a desarrollar la actividad plástica. Remarcó asimismo la importancia de la figura femenina como inspiradora.

Fue así que la Federación de Mujeres para la Paz Mundial (capítulo Uruguay Fmpm) llevó a cabo el tradicional acto cultural que realiza todos los años en la ex quinta de Berro, actual monumento histórico denominado National Garden, donde está la sede de la Fundación para la Paz Universal que nuclea a los Embajadores para la Paz.

La presidenta de la Fmpm, Proc. María Albini de Álvarez, tuvo a su cargo la apertura de la ceremonia y centró su alocución en los valores que permiten el mejor desarrollo de las comunidades que conforman una nación. Así pues, comenzando desde el hogar, a través de la consolidación de la familia como piedra angular de la sociedad para llegar al establecimiento de un mundo basa-



Encuentro. La presidenta de la Federación de Mujeres para la Paz junto a representantes de "Dame tu mano".

la acción de los auténticos líderes pueda conducir a lograr la paz en todos los órdenes de la vida.

### Solidaridad

Sonia Wisrub, integrante de "Dame tu mano", quien estuvo acompañada por Aida Monge y Yanet de la Quintana, se refirió a la importante tarea que realiza la organización civil en la que trabajan por mejorar la vida de quienes han sido sometidas a una intervención quirúrgica por cáncer de mama. Decenas de pa-

tificación que usan es una chalina de color rosado.

Explicó que la organización que integra nació el 24 de mayo de 2009. Para poder cumplir con la acción solidaria que se han propuesto realizan actividades con fines benéficos, entre ellas pudieron organizar el primer bingo que fue muy exitoso y contó con una gran asistencia de participantes. Actividades como esta permiten reunir fondos para las prótesis, pelucas y acondicionamiento de elementos necesarios durante los tratamientos de la enfermedad.

Cabe destacar que es una asociación civil sin fines de lucro.

### Plástica y música

Asimismo, hay que destacar que a la interesante actividad y a las estimulantes palabras de personas que trabajan en pos de la solidaridad, los valores y el arte se sumó la actuación de Aldo Gelezoglo, un joven intérprete autor de canciones y melodías, quien amenizó el encuentro.

Algunos de los temas fueron matizados con letras de su autoría traducidas al japonés.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Realización de nuestro primer bingo en la Asociación Calabresa

- Parte de la gran cantidad de premios recibidos y nuestro agradecimiento a todos por colaborar y apoyar.



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Colaboraciones varias

- Colaboración de Dame tu Mano con el Grupo Solidario El Niño del Milagro con un nido (\$ 700) para el Hospital Pereyra Rossel

```
*** DEPOSITO COLECTIVO HBITHB ***  
  
Deposilante: DAME TU MANO (MIEMBROS -  
1 NIDO)  
Colectivo.: GRUPO SOLIDARIO EL NIÑO D  
EL MILAGRO  
Numero.....: 15049  
Recibimos la suma de $ 700.00  
  
MO Ay:60-0-2 Us:md nivel  
Tra: 31 Caja: 2 10:28  
25/07/2012 DEP. COLECT 0  
** FICD HBITHB ** $700.00  
C: 8864DC3063DF66FFB326560A0ED80B9 RO  
  
*****  
VIA CLIENTE  
*****
```

- Se entregó una caja de juguetes para la campaña: 1 juguete = 1 sonrisa en la Clínica Odontológica Lhasa



### Charla en el Hospital Británico a cargo de la Sicóloga Andrea Bojorge



### Próximas actividades

- **Pasarela Solidaria by Dame tu Mano** con Fernando Cristino y Giannina Silva



- Caminata "Da un paso rosa" con integrantes de los Gimnasios Curves



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Pasarela Solidaria by Dame tu Mano organizada por el RRPP Fernando Cristino – Set. 2012



Con Carmen Morán, nuestra presentadora de lujo junto a Fernando Cristino



Con nuestro querido amigo, modelo y recién recibido de Médico Sergio Miguens



Dame tu Mano con modelos que participaron de la Pasarela

### XI Encuentro Nacional de Grupos de Apoyo y Pacientes Oncológicos realizado en Dolores por el Grupo Esperanza – Set. 2012



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Festejo del Día del Adulto Mayor en el CASMU Octubre 2012



Con Margarita Valdés, Nutricionista Cristina Granero y el Dr. Delmar Rodríguez



Dame tu Mano presente

### Donaciones y sorteos



Sorteo del Libro "Ay mama, tenés cáncer de nuestra querida amiga Lilly Morgan

### Entrega de prótesis a varias compañeras



### En la peluquería con una compañera y su nuevo look



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



### Visita al Complejo Celeste

El Maestro Tabárez nos invitó al Complejo Celeste para que los jugadores de la Selección uruguaya apoyaran la Caminata "Da un paso rosa" que organizáramos junto a los Gimansios Curves Uruguay.



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Diciembre 2012**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



## Novedades

- Recibimos algunas prótesis más además de las donadas por la Sra. Marta traídas a varias compañeras que las necesitaban.
- La querida amiga y escritora Lilly Morgan nos donó una gran cantidad de libros "Ay mama, tenés cáncer" para ser utilizados en diferentes actividades.
- Vamos a realizar la compra de porta pelucas, para que las que ya están acondicionadas por nuestra peluquera no vuelvan a estropearse.
- Socios colaboradores anuales. Para aquellas personas que quieran de alguna manera colaborar con nuestra Asociación, se pueden acercar a San José 1469 los días martes de 10:00 a 12:00, o de lo contrario realizar un depósito en cualquier sucursal del BROU a nombre de "Dame tu Mano" cta.cte. N°

**MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS QUE YA SON NUESTROS SOCIOS COLABORADORES ANUALES!!!**

## Diferentes prestaciones que realiza "Dame tu mano"

### ➤ Banco de Pelucas

Se reciben donaciones de pelucas, preferentemente en buen estado, pero de lo contrario contamos con profesionales que se encargan de acondicionarlas. Se prestan con el simple llenado de una ficha para nuestro control.

### ➤ Banco de Gorros y pañuelos

Hace unos meses recibimos una donación importante de gorros, boinas, pañuelos, bandanas para aquellas personas que los quieran usar en lugar de las pelucas. Se prestan de igual modo que las pelucas. Consultas para ambos casos:  
Sra. Rosa – Tel. 2200.0131 – Cel. 095.099.942

### ➤ Prótesis externas

Contamos con algunas prótesis externas (para socias) y tenemos precios bonificados en varios lugares para comprar, enviadas por Dame tu Mano. Se acompañan a pacientes que no puedan pagar una prótesis (con ingresos menores a los \$ 6000) al Club de Leones para obtener una a muy bajo costo. Consultas: Sra. Eliselba – Tel. 2208.41.66 Cel. 099.008.772

### ➤ Biblioteca

Tenemos algunos libros relacionados con el cáncer de mama donados por los autores, así como revistas españolas y del programa "Calidad de Vida" para su préstamo, para aquellas personas que quieran consultarlas. Se prestan por 20 días, renovables por 20 más, con contrapartida de llenado de una ficha individual. Aceptamos donaciones de libros vinculados con el tema.

## Formas de contactarnos

- **Facebook:**  
Dame tu Mano (personas y Organización)
- **Blog:**  
[dametumano\\_montevideo.blogspot.com](http://dametumano_montevideo.blogspot.com)
- **Mail:**  
[contactodametumano@gmail.com](mailto:contactodametumano@gmail.com)  
[sonwais@yahoo.com.ar](mailto:sonwais@yahoo.com.ar)
- **Teléfonos de contacto:**  
096773586 – Cristina  
096310915 – Sonia
- **Reuniones:**  
Martes de 10:00 a 12:00 en el Club Municipal (San José 1469 esq. Barrios Amorín)

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
Diciembre 2012  
Personería Jurídica MEC  
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



**XI CURSO DE CAPACITACION ORGANIZADO POR AMERICA MAMA**



**FESTEJO DE CUMPLEAÑOS DEL 2012**



**JORNADA CONJUNTA LIVESTRONG – DAME TU MANO**



*Dame tu mano  
Montevideo*

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

# BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012  
Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



## Despedida del año en Gladys T



### Revista Galería – Diciembre 2012



#### Descuentos y deseos

EL MARTES 4, GLADYS T despidió el año con descuentos de 25% para sus clientas que se acercaron esa tarde. Además, con cada compra que realizaron ese día, 10% de las ventas fueron donadas a la Fundación Dame Tu Mano.

Mientras se probaban los modelos para este verano también recibieron regalos de Dermur, probaron bocaditos dulces y tomaron champurrado. Además para brindar por el año que comienza, las clientas poseyeron anillos para 2013 en un árbol de Navidad denominado "Árbol de los Deseos de Gladys", armado con telas.

El artista plástico Marcelo Carrasco expuso sus obras en la muestra de la local donde las modelos, maquilladas por Alex Craig, mostraron los diseños de la nueva colección.

MIRAD A E A



Los modelos  
Fátima  
García  
y Estela  
González

Laura  
Martínez  
y Ana  
Santibañez



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC

Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



### Buenos hábitos para vivir mejor

**En los tiempos que corren es difícil adquirir correctos hábitos alimenticios, la falta de tiempo nos lleva a evitarlos. Aquí van consejos para incluirlos en la vida cotidiana.**

En esta vida moderna y con el trajín de ella solemos estar acostumbrados a malos hábitos alimenticios. Los tiempos de las comidas ya no son como en otras épocas, hoy en día y desgraciadamente perdimos la costumbre de comer sano y en horarios adecuados. Luego nos damos cuenta que estamos pasaditos de kilos y nos enloquecemos tratando de hacer esas dietas imposibles y muy rigurosas, produciéndonos a largo o corto plazo malestares en nuestro cuerpo luego de un cambio radical. Te presentamos 15 hábitos que ayudarán a corregir la mala alimentación de forma paulatina, debiendo adoptar un hábito por día.

- ✓ Realiza 5 comidas al día, de las cuales 3 serán las principales como desayuno, almuerzo y cena. Las dos restantes serán insumos para controlar el hambre, manteniendo el metabolismo activo.
- ✓ Trata de ingerir los alimentos lentamente para que nuestro cerebro y estómago asimilen que estamos llenos.
- ✓ Estos insumos entre las comidas principales deben ser ricos en nutrientes y aportarte energía, prueba con consumir alguna fruta o yogur en porciones pequeñas, recuerda que es para mantener al estómago contento y no para que te llenes.

- ✓ La cena debe ser una comida ligera, toma en cuenta que lo que ingieras por la noche no lo quemarás ya que irás a dormir. Intenta alimentarte con comidas livianas como alguna ensalada o algún sándwich de jamón.
- ✓ Elimina los excesos de sal y azúcar. La sal se debe utilizar en pequeñas cantidades, es solo para realzar los sabores, si se utiliza demasiada cantidad provocará en su cuerpo retención de líquido. El azúcar si es ingerido en exceso se acumulará en nuestro abdomen en forma de grasa, y serán esos rollitos que tanto nos molestan.
- ✓ Es recomendable no fritar las comidas si puedes hacer su cocción en el horno, al vapor o a la plancha. Evitarás consumir aceite innecesario.
- ✓ No consumas alimentos con un alto porcentaje en grasas, estos alimentos te aportan demasiadas calorías haciéndote subir de peso.
- ✓ Evita el alcohol si quieres realmente bajar de peso.
- ✓ Aunque sea difícil encontrar un horario disponible trata de realizar ejercicio, o aprovecha las actividades cotidianas para mover tu cuerpo. Cuando tengas que realizar alguna de las compras trata de ir caminando o en bicicleta, o si te pones a limpiar tu casa escucha música movida para poner energía en tu cuerpo.
- ✓ Hidrata tu cuerpo constantemente. Para lograrlo bebe por lo menos dos litros de agua por día, te ayudará a eliminar las grasas y a digerir las comidas, además de ser necesaria para todas las funciones de nuestro cuerpo.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Diciembre 2012**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



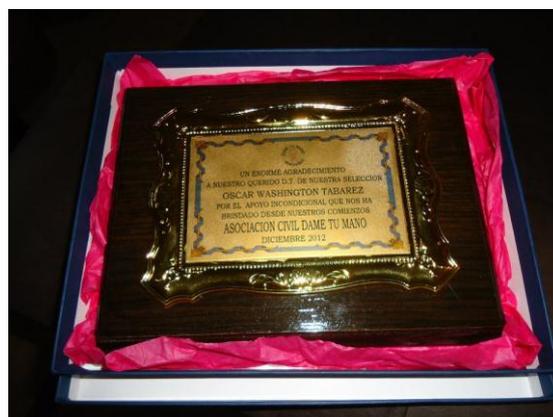
**Fiesta de fin de año de Dame tu Mano con amigos y familiares**



**Saludando y agradeciendo a amigos**



En VTV – Programa Día a Día



Al Maestro Oscar W. Tabárez



Con el Director de Macro Mercado Isaac Mejlovitz

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

## BOLETIN INFORMATIVO

Diciembre 2012

Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



Otro año más que pudimos aportar nuestro granito de arena, y ya van 5. Para algunos serán pocos, pero para nosotros bien sabemos que son muchos.

No podemos dejar de agradecer a todos los que nos acompañan desde nuestros inicios y confiaron en nosotros para poder seguir ayudando a salir adelante luego de esta enfermedad.

Queremos brindar junto a ustedes para que el próximo año estemos todos juntos y poder de alguna manera con nuestro trabajo revertir esta gran incidencia que tiene el Uruguay en cáncer de mama.

**MUCHAS FELICIDADES!!!! Y NOS REENCONTRAREMOS EN EL AÑO 2013 COMO HASTA AHORA, JUNTOS!!!!**

Comienzo de nuestras reuniones el martes 5 de marzo de 2013 a la misma hora y en el mismo lugar.

Club Municipal de 10:00 a 12:00

**LOS ESPERAMOS!!!**