

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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



NUMERO 2 ELECTRONICO
ANEXO

Febrero 2012

Publicación Semestral

Mail: contactodametumano@gmail.com

Facebook: Dame tu Mano

Contactos: 096310915 - 096773586

Por problemas de espacio en el pasado Boletín Electrónico Nº 2, informamos en imágenes de las actividades hasta el mes de octubre.

En este anexo les adjuntamos las correspondientes a los meses de noviembre y diciembre.

Les recordamos que nuestra próxima reunión es el 6 de marzo de 2012 a las 9:30 hs. en el Club Municipal (San José 1469 esq. Barrios Amorín)

Nos reencontraremos en nuestro próximo Boletín Electrónico con más novedades e informaciones útiles.

Vamos a tener grandes noticias en este año y estamos preparando nuestro 5º aniversario para festejarlo junto a ustedes con una gran fiesta en el mes de junio!

Muchas gracias por acompañarnos!!!!

ACTIVIDADES 2011 - SEGUNDO SEMESTRE

NOVIEMBRE - DICIEMBRE

10/11	Acto Oficial de apertura de la XXVI Reunión Especializada de la Mujer del Mercosur (REM) y Conferencia "Presente y Futuro de la Participación Política de las Mujeres" – 9:00 a 10:30 – Pasaje Acuña de Figueroa
15/11	Inauguración de los Emprendimientos Productivos en el Centro Nacional de Rehabilitación de Mujeres – 13:00 hs. CNRF
17/11	Invitación a la exposición "Memorias del Bicentenario" – Expone la Sra. Blanca Villamil – 12:00 hs. – Edificio de la Presidencia.
3/12	Reunión de fin de año.
6/12	Asamblea General
6/12	Tarde de Cosas de Mujeres en Capybara
7 y 8/12	Remate a beneficio de las colecciones 2011/2012 en Gladys T
15/12	Entrega de 2 espejos y artículos de peluquería en el Centro Nacional de Rehabilitación de Mujeres.

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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

ACTIVIDADES EN IMAGENES

10/11

Acto Oficial de apertura de la XXVI Reunión Especializada de la Mujer del Mercosur (REM) y Conferencia “Presente y Futuro de la Participación Política de las Mujeres”



Por invitación de la BBF,
Dame tu Mano estuvo
presente en el citado evento



Con la Directora Ejecutivo ONU Mujeres,
Dra. Michelle Bachelet



Con la ViceSecretaria de NNUU Sra.
Asha-Rose Migiro



Con la Directora de INMUJERES Sra.
Beatriz RamírezBeatriz



Con la Senadora Sra. Lucía Topolansky



Con al Senadora Dra. Mónica Xavier y la
Embajadora Lic. Silvana Guerra



Con la Sra. Lilián Abracinskas

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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

15/11

**Inauguración de los Emprendimientos Productivos en el Centro
Nacional de Rehabilitación de Mujeres (CNRF)**



Con el Ministro del Interior



Con el cantante Nelson Pino

**Invitación a la exposición “Memorias del Bicentenario”
Expone nuestra compañera Blanca Villamil**

17/11



Con nuestra compañera artista



Con el artista Daniel Pontet

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



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

3/12

Festejo de fin de año con familiares y amigos



6/12

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE SOCIOS - 2011



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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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

6/12

TARDE DE COSAS DE MUJERES EN CAPYBARA



Con las representantes de “cosasdemujeres”



Nuestras compañeras estuvieron en Capybara en una tarde muy particular invitadas por las integrantes de la página “cosasdemujeres”. Allí entre otras actividades, la Sexóloga Carolina Villalba dio una charla y la presentación estuvo a cargo de Yanina Moreira.

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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

**REMATE A BENEFICIO DE DAME TU MANO Y DE LA ESCUELA
ROOSEVELT DE LAS COLECCIONES 2011/2012 DE GLADYS T**

7/12



Con Gladys T



Con Clarita



Con Ma. Noel Taranto



Con Cintia Caballero



Con Juy y María Mendive



Con Ma. Inés Obaldía y Gladys T

8/12

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



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



MAITENA: BRILLANTE!!!!

**NOS VAMOS CON ALGUNOS CONSEJITOS PARA MEJORAR EL
ANIMO "COMIENDO".
HASTA EL PRÓXIMO BOLETIN!!!!**

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

BOLETIN INFORMATIVO
Diciembre 2011
Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



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

INFORMACIONES UTILES

NUTRICION

COMER CON INTELIGENCIA

Los alimentos que mejoran el ánimo

La cantidad de energía que tenemos varía directamente nuestro estado de ánimo, por eso hay alimentos determinados que nos infuyen positivamente.

Nuestro estado de ánimo depende de muchos factores, entre ellos la energía que tengamos en determinado momento, la estación del año (está comprobado que en invierno las personas se encuentran con menos ganas y más desanimadas), la situación laboral, familiar o de pareja y nuestra salud.

Los alimentos son otra pieza que puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo, sea por sus nutrientes, porque nos gustan o ayudan a potenciar nuestra energía positiva y la alegría.

Algunos de estos alimentos, capaces de hacernos sentir mejor, son por ejemplo los huevos, lácteos, pescados, carnes, legumbres; todos estos son ricos en triptófano, un aminoácido esencial que en el metabolismo se transforma en serotonina, conocida como la hormona del humor que influye en nuestro estado de ánimo así como en el sueño.

El chocolate favorece la secreción de serotonina y endorfinas, mejorando el estado de ánimo y la función nerviosa en general.

El hierro es fundamental a cualquier edad, permitiendo mayor concentración, memoria y un mayor rendimiento general. Alimentos ricos en hierro son las vísceras, pescados, legumbres, frutos secos, cereales integrales, germen de trigo.

Los fosfolípidos son fundamentales para el buen funcionamiento de las células. Se encuentran en vísceras y la yema de huevo.

Alimentos estimulantes y relajantes, hay que consumir estos alimentos con moderación porque su exceso puede provocar efectos adversos. Los alimentos estimulantes pueden ayudar en determinados momentos, gracias a sus efectos excitantes, pero siempre teniendo en cuenta que su consumo excesivo puede producir estrés, agotamiento o nerviosismo. La cafeína es el principal estimulante y lo podemos encontrar en bebidas de cola, el chocolate o el café. Los alimentos relajantes pueden ayudarnos a evitar estados de nerviosismo. Algunos de los alimentos que nos pueden ayudar a relajarnos y, por tanto, a mejorar nuestro estado de ánimo serían la levadura de cerveza, la lecitina de soja, frutos secos, cereales, alimentos integrales y plantas relajantes como la melisa, valeriana o la tila.

Hidratos de carbono: son fuente de glucosa, que es nutriente fundamental que utiliza el cerebro, por lo que es muy importante mantener un buen nivel en sangre, ya que la hipoglucemia puede ser origen de falta de concentración, cansancio, irritabilidad o mareos. Tomar hidratos en los desayunos o comidas nos ayuda a estar con más energía y mejorar nuestro ánimo. Alimentos como el pan, arroz, pasta, patatas, legumbres y cereales, dulces, azúcar y las frutas son ricos en hidratos de carbono.
