

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

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



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

NUMERO 3 ELECTRONICO
Junio 2012

Publicación Semestral

Mail: contactodametumano@gmail.com

Facebook: Dame tu Mano

Dametumano_montevideo.blogspot.com

Contactos: 096310915 - 096773586

Comisión Directiva 2011-2013

Cristina Rodríguez
Rosa De Avila
Sonia Waisrub
Silvia Lemes
Aida Monge

Presidenta
Vicepresidenta
Secretaria
Tesorera
Vocal

Primeras reuniones de trabajo del año 2012



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

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



Presentación del Libro “Terapias del cáncer con humor”

La Escritora Isabel Cao presentó su libro “Terapias del Cáncer con Humor” en el Ministerio de Relaciones Exteriores. Allí estuvimos con ella conversando y nos donó un ejemplar para nuestra biblioteca. Una gran mujer contando sus experiencias vividas en España.



Con la Escritora Isabel Cao, el Secretario General del Ministerio de RR.EE Embajador Gonzalo Köncke y nuestra querida amiga Carmen Campamar

Donación de varias prótesis provenientes de Estocolmo y de nuestra querida amiga Mónica Navarro junto a su peluca “Cristóbal”

Nos contactó y nos visitó la Sra. Marta para realizarnos una donación de varias prótesis. Ella vive en Estocolmo, Suecia y venía de visita a Montevideo. En Estocolmo pertenece como voluntaria a una Asociación de mujeres operadas de cáncer de mama que se llama “Amazona”. Nos encontró por Internet, por lo que para nosotros fue un gusto recibir esa donación y demostrar una vez más que vamos por un buen camino de ayudar a quien lo necesita. Muchas gracias Marta y quedamos en mantnernos en contacto vía mail!!!!



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

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 2012

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



Ya hace algún tiempo nuestra queridísima amiga Mónica Navarro nos había hablado de la donación de su peluca “Cristóbal” para alguna persona que la necesitara. Entre idas y venidas, pudimos ir a buscar a “Cristóbal” para quien la necesite.



Además recibimos una gran bolsa con chalinas, pañuelos y gorros que también nos donó para nuestra Asociación.

Muchas gracias Moni por tu colaboración!!!!

Invitaciones varias de verano 2012

A pesar de que en el verano no nos reunimos, igualmente tenemos invitaciones de nuestros queridos amigos, donde en algunas oportunidades hemos ido a visitarlos.

- **Obra “El sexo nuestro de cada día”**
-



Kairo Herrera



Virginia Ramos



Alvaro Correa

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

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 2012

Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



- **Cumpleaños de nuestro gran amigo Nacho Cardozo al finalizar la obra “5 gays.com”**



Con gran alegría nos encontramos también con Cintia Caballero y Fabián Silva, dos grandes en lo que hacen.



Con otro gran actor don Guillermo Villarubí, alias “Carlitos” (genial)



Con parte de los actores de “5 gays.com”

- **Carnaval 2012 – Teatro de Verano**



Estuvimos con Tania Tabárez, increíble periodista y gran amiga desde el Teatro de Verano, entregándole un regalito de parte de “Dame tu mano” por su cumple.

- **Obra: Hasta la vista baby**



Una gran obra con dos grandes actrices!! Madre e hija!!!

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

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



• **Obra “5 gays.com” en sus 100 funciones**

Después de que esta gran obra fuera un pre estreno a beneficio nuestro, nos invitaron a ver la función Nº 100, y allí estuvimos acompañándolos.



Con Nacho Cardozo y el Director Rafael Pence



Con Guillermo Villarubí



Con parte del elenco

MARZO: MES DE LA MUJER

Este 8 de marzo se festejó el día de la mujer bajo la consigna: “Tu acción por la igualdad. Porque cada cosa tiene un efecto.”

Durante este mes se realizaron diversas actividades conmemorando el mes de la mujer. Asistimos a varias de ellas y dos fueron organizadas por “Dame tu Mano”

❖ **Conferencia de Prensa en conmemoración del Día Internacional de la Mujer – PIT-CNT**



Con Beatriz Ramírez, Presidenta de INMujeres



Con Lilián Abracinskas

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

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



❖ **Teatro Solís: “También hicimos patria”, espectáculo homenaje a las mujeres uruguayas**



“Dame tu mano”



En el teatro Solís



Con el Ministro de Salud Pública Dr. Jorge Venegas



Con Federico Buysan y la Prof. Elena Ponte



“Dame tu mano”



Con Rosario Castillo

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

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 2012

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



❖ 5º CAMPAÑA - Lanzamiento SER



Publicación en el Diario el País – marzo 2012



Con la Directora de la Comisión Honoraria de la Lucha contra el Cáncer Dra. Ma. Julia Muñoz



Con Paola Bianco y la Dra. Ma. Julia Muñoz



Con Paola Bianco y Ma. Laura Roberts representante de Ser



Con el Embajador de Francia Sr. Jean-Christophe Potton

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

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



❖ Charla “Prevención del cáncer de mama” CCZ5

Primer charla realizada en el CCZ5 sobre “Prevención del cáncer de mama”.

Nos acompañaron los Dres. Eduardo Henderson (Cirujano) y Delmar Rodríguez (Gerontólogo)



❖ Charla “Prevención del cáncer de mama” CCZ6 Comuna Mujer

Segunda charla realizada en el CCZ6 - Comuna Mujer sobre “Prevención del cáncer de mama”.

En esta segunda oportunidad nos acompañaron los Dres. Carlos Arrué (Cirujano Plástico) y Delmar Rodríguez (Gerontólogo)



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

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



❖ **10 AÑOS DE LA BANCADA BICAMERAL FEMENINA**

El 22 de marzo la Bancada Bicameral Femenina presentó un libro con la recopilación de todo lo realizado durante los 10 años. Allí estuvimos presente y nos donaron un ejemplar para nuestra biblioteca.

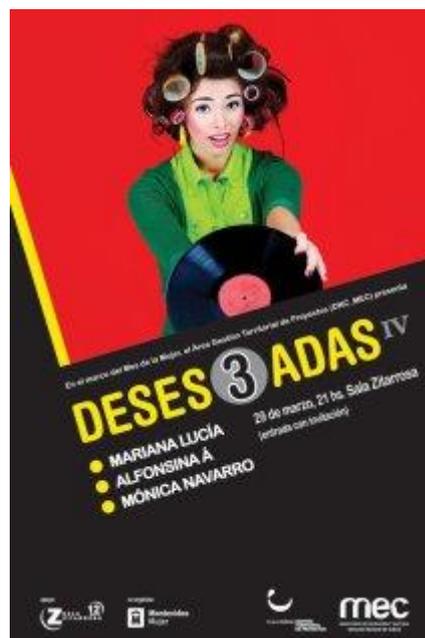


De la organización Dame tu Mano: Alicia Vila y Aira Monge.

“Dame tu Mano” en el Palacio Legislativo en los 10 años de la Bancada Bicameral Femenina.

Revista Galería de 29 de marzo de 2012.

❖ **DESES3ADAS**



Para terminar el mes de la mujer el 29 de marzo fuimos a ver “Deses3adas IV” en la sala Zitarrosa y a acompañar a nuestra querida amiga Mónica Navarro.

Un gran espectáculo para cerrar el mes de la mujer!!!!

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

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



Invitaciones varias

◆ Lanzamiento temporada 2012 del Teatro del Notariado

A través de la Directiva del Teatro del Notariado los Sres. Fernando Sainz, Isaac Mejlovitz y la Sra. Alejandra Mejlovitz (Directores de Macro Mercado), fuimos invitados al lanzamiento de la temporada 2012 del Teatro del Notariado.



Con la actriz María Gabriela Lopetegui, el Director Rafael Pence y la Princesa Laetitia D'arenberg.

◆ Estreno de la obra “Mamá” del Director Omar Varela

Con la conducción de Omar Varela se estrenó una gran comedia “Mamá” cuyos protagonistas son dos grandes queridos actores: Humberto de Vargas y Hugo Giachino.

Además el elenco está compuesto por Graciela Rodríguez, Isabel Schipani y Hugo Blandamuro.



Con el Director de Macro Mercado Sr. Isaac Mejlovitz



Con la Periodista Virginia Negro y los actores Juan Gamero y “Bananita”González



Con Martín Fort y Hugo Giachino

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

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



◆ **Desfile a beneficio de la Escuela de Migues Nº 133**

La Asociación de Mujeres Argentinas como todos los años realiza obras de beneficencia para distintas instituciones. Este año se realizó un desfile a beneficio de la Escuela Nº 133 de la localidad de Migues, Canelones

Dame tu mano estuvo presente en ese evento para colaborar con esa escolita.



Novedades

- Se recibió por parte de **Laboratorios Roche** una pantalla para el pasaje de presentaciones en los diferentes eventos que realizamos. Muchas gracias por esa importante colaboración que nos permitirá seguir difundiendo nuestro trabajo.
- Recibimos una importante donación de lapiceras de **Laboratorio Roemmers**.
- El **Laboratorio AstraZéneca** nos realizó un nuevo folleto sobre cáncer de mama. El mismo fue entregado en el stand del Prado en la Semana Criolla y en los diferentes eventos que hemos realizado. Este folleto es de gran importancia para nuestro trabajo de prevención.
- Hemos recibido también nuevas camisetas desde Estados Unidos con el logo de Dame tu Mano realizadas por la hermana de nuestra querida compañera Isabel que vive en Estados Unidos. Son muy coloridas y no tenemos palabras de agradecimiento para con ella. MIL GRACIAS SUSANA!!!!



- 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. Nº

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

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

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



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
- **Mail:**
contactodametumano@gmail.com
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)

No esperes el momento perfecto. Toma el momento y hazlo perfecto!!!



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

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



Festejo de los 5 años

Con motivo de nuestro 5º aniversario realizamos la difusión en los diferentes medios de prensa.

Estuvimos en varios programas de radio. En el programa “Nacho de noche” con Ignacio Suárez en CX30 Radio Nacional y en Radio Uruguay 1050 AM en el Programa “Hasta las Doce” con María Inés Obaldía y la presencia de Nacho Cardozo y en los programas radiales de Alejandro Camino, Hugo Giachino y Ana Laura González.

Tuvimos placas en el Noticiero Central del Canal 12 y en el Programa “Calidad de Vida” anunciando nuestro evento.

También se dio difusión por parte de Humberto de Vargas en el programa “Arriba Gente”

Además el 13 de mayo la República de las Mujeres también hizo la difusión.

Para esta gran día tuvimos la colaboración de Macro Mercado con las exquisitas tortas que nos donó y del Grupo Laetitia D’arenberg con su prestigioso champagne.

Asimismo colaboraron Coca Cola y Lab. Roemmers con lapiceras con un lazo rosa para entregar a los invitados.

Fue una gran fiesta, en donde pudimos todos disfrutar de ese gran espectáculo.

Muchas gracias a todos los que lo hicieron posible nuestro festejo!!!!!!



LA REPUBLICA DE LAS
MUJERES
LA REPUBLICA | DOMINGO 13.05.2012 | Nº 979 |

Cáncer de mama
La asociación civil **Dame tu Mano**, formada por mujeres operadas de cáncer de mama y sus familiares, festejará sus cinco años de trayectoria con el preestreno del musical “**Algo para recordar**”, que dirige **Nacho Cardozo**, el 16 de mayo próximo, a las 21.30 horas, en el Teatro del Notariado. La recaudación, cedida a la organización por el director Nacho Cardozo y elenco, se destinará a ayudar a otras pacientes que lo necesiten. Los bonos colaboración se pueden adquirir el día anterior a la función, de 10 a 12 horas, en el Club Municipal (San José 1469 esquina Barrios Amorrin).

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

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 2012

Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



Musical “Algo para recordar”

Festejo de nuestro 5º aniversario
16 de mayo



Las tortas donadas por Macro Mercado!!!



Recuerdo para el equipo del Musical



Parte de “Dame tu Mano”



El teatro completo!!!



Con Nacho Cardozo

Gracias por acompañarnos en
nuestro 5º aniversario

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

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 2012

Personería Jurídica MEC
N° 11412 – F° 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

Junio 2012

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



Visitas

- Nos visitaron desde la localidad de Mal Abrigo Rosmary y su mamá, donde nos comprometimos a ir a visitarlos para realizar una merienda compartida en esa localidad próximamente.



- También nos visitaron ese mismo día dos estudiantes que estaban realizando una investigación para finalizar su carrera en la Facultad de Ciencias Sociales.
Por eso Alexandra y Silvia nos vinieron a traer un ejemplar de su monografía por la cual se recibieron de Licenciadas en Trabajo Social.
A ellas muchas gracias por confiar en nuestra Asociación.



Un poco de humor !!!!



NOS DESPEDIMOS HASTA EL PROXIMO BOLETIN ELECTRONICO.

NO SE OLVIDEN DE ENTRAR A FB DAME TU MANO, DONDE LES ESTAREMOS DANDO AVANCES DEL PRÓXIMO GRAN EVENTO QUE VAMOS A REALIZAR EN EL PRÓXIMO MES DE SETIEMBRE.

ESPERAMOS NOTICIAS Y COMENTARIOS DE USTEDES DE ESTE BOLETIN A TRAVÉS DE FACEBOOK EN NUESTRA PAGINA: "DAME TU MANO"

MUCHAS GRACIAS A TODOS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTA AVENTURA DIGITAL!!!!!!!

COMISION DIRECTIVA

