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

BOLETIN INFORMATIVO

Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

CONTACTOS
Mail: contactodametumano@gmail.com
Facebook: Dame tu Mano
Twitter: Dame tu Mano (@DametuManoMont)
Web: www.dametumano.org
Consultas: 096310915 – 096773586

REUNIONES

Martes de 10:00 a 12:00 hs.
Casa Sede: Av. Garibaldi 2416

3er. Bingo Anual – 17 de agosto

ESCUELA DE DISEÑO DE PABLO GIMENEZ – TESTIMONIOS-20 DE AGOSTO

PROGRAMA ACORTANDO LA TARDE EN CANAL U – DIFUSION DE LA CASA

Con Ana María Rodríguez Cravea

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

BOLETIN INFORMATIVO

Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

PORSALEU – Expresá tu Sentir. Inauguración – 11 de setiembre

DIA INTERNACIONAL DEL LINFOMA – 15 de setiembre

ELECCIONES EN DAME TU MANO 13 de setiembre

Directiva 2014 -2016: De derecha a izq.: Silvia Lemes, Cristina Rodríguez, Rosa de Avila, Sonia Waisrub y Aida Monge

SESION DE FOTOS PARA CAMPAÑA DEL MES DE OCTUBRE Lab.Roche, CHLCC, Paseo Cultural Ciudad Vieja – 16 de setiembre

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

NOVEDADES

- **Socios colaboradores anuales**

Aquellas personas que quieran convertirse en "Socios colaboradores anuales" lo podrán hacer con una anualidad de $ 500.-

- **Modo de colaborar**
  - ✓ Depósito en cualquier sucursal del BROU a nombre de "Dame tu Mano" cta.cte. en pesos Nº **1960554750**

MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS QUE YA SON NUESTROS SOCIOS COLABORADORES ANUALES!!! Y A LOS QUE SE SUMEN A PARTIR DE AHORA ¡¡¡BIENVENIDOS!!!

CÁNCER DE MAMA TÓMATELO A PECHO

- **Diferentes prestaciones que ofrece "Dame tu mano"**

Banco de Pelucas

Se reciben donaciones de pelucas y se prestan con el simple llenado de una ficha para nuestro control.

Banco de Gorros y pañuelos

Tenemos pañuelos, gorros, bandanas y boinas para todas aquellas personas que quieran usarlos en lugar de pelucas.
A ponerse en contacto con nosotras!!!!
Rosa: 095099942 – 2200.0131

Prótesis externas

Contamos con algunas prótesis externas y recibimos las que nos quieran donar. Tenemos precios bonificados en varios lugares para comprar, enviadas por la Asociación.
Eliselba: 2208.4166 - 099.008.772

Biblioteca

Aceptamos donaciones de libros vinculados con el tema.

Formas de contactarnos

Facebook:
Dame tu Mano
Twitter: @DametuManoMont

Mail: **contactodametumano@gmail.com**
sonwais@yahoo.com.ar

Teléfonos de contacto:
096773586 – Cristina
096310915 – Sonia

Reuniones:
En nuestra Sede de Av. Garibaldi 2416
Martes: de 10:00 a 12:00 hs.

A partir del mes de agosto/14, Dame tu Mano tiene página web, los esperamos para que la conozcan

www.dametumano.org

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

OCTUBRE: MES INTERNACIONAL DE CANCER DE MAMA

ILUMINACION DE LA PUERTA DE LA CIUDADELA – 2 de octubre

TEATRO SOLIS

Exposición en el Teatro Solis de la Campaña de octubre con Laura Martínez

PROGRAMA "DIA A DIA" – VTV HABLANDO DE PREVENCION 3 de octubre

CAMPAÑA DEL MONTEVIDEO SHOPPING – 3 de octubre

Con Laetitia D'Arenberg

Con la diseñadora de nuestro pin Yenni Leal

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

XIII ENCUENTRO DE GRUPOS DE APOYO Y PACIENTES ONCOLOGICOS CERRO CHATO – 4 de octubre

LA NOCHE DE LAS 1000 GRACIAS ORGANIZADA POR HONRAR LA VIDA – PEREIRA ROSSEL – 8/10

CAMINATA POR LA VIDA ORGANIZADA POR MAMA MIA 18 de octubre

URBAN KNITTING URUGUAY PEATONAL SARANDI

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

JORNADAS DE DIFUSION ORGANIZADAS POR DAME TU MANO

CHARLA EN LAB. CELSIUS: Desenmascaremos los mitos, la vida está ganando.

PREVENCION EN EL HALL DEL CASMU 2

CHARLA: DAME TU MANO SE ACERCA Y DIFUNDE – Casa Sede

Participaron en la Charla: los Dres. Eduardo Henderson, Carlos Arrué, Alvaro Ronco y la Lic. en Sicología Natalia Abreu.

Nos acompañaron representantes de todos los grupos de Montevideo, de Canelones y de San Javier (Río Negro), de la Secretaría de la Mujer y de la Dirección Nacional de Deporte del Ministerio de Deporte y Turismo.

Colaboraron con el evento Jugos Caputto y “Lula Pastelería”

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

LAZOS ROSAS EN EL PALACIO LEGISLATIVO

EN LA ILUMINACION DE LA FACHADA DE BLUE CROSS & BLUESHIELD-URUGUAY

EDIFICIOS ILUMINADOS DE ROSA

Blue Cross & BlueShield - Uruguay

Montevideo Shopping

World Trade Center

CAMPAÑA DE PREVENCION 2014

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

Entérate de las 5 reglas para una alimentación saludable

Una alimentación sana aumenta los niveles de energía, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a mantenerse en forma. Si querés comenzar a cambiar tu forma de consumir los alimentos, empezá por seguir estos tips:

1. Planificar una dieta variada. Para lograrlo, conviene comer un poco de todo: frutas, vegetales, cereales, lácteos, carnes rojas y blancas, huevos y frutos secos.

2. Comer 5 veces al día. Se recomienda comer cada tres horas (3 comidas, 1 fruta a media mañana y otro a media tarde), lo que permite ingerir más variedad de alimentos, reactiva el metabolismo y lo educa para gastar las calorías en forma efectiva.

3. Reducir el consumo de carne. Lo más conveniente es reemplazarlas por carnes blancas como pollo y pescados, que son más magras, y comer hasta dos porciones de carne roja a la semana.

4. Beber al menos 2 litros de agua al día. El agua es el mejor desintoxicante. Ayuda a eliminar toxinas, lubrica el aparato digestivo y colabora en el buen funcionamiento celular, entre otros beneficios. Lo ideal es beber entre 2 y 3 litros diarios.

5. Evitar los alimentos procesados. Contienen altos niveles de azúcares agregados y grasas trans, que aumentan el nivel de colesterol malo. Se encuentran mayormente en snacks, enlatados, salsas, dulces y panificados industriales.

EL VIERNES 14 se inauguró el nuevo local de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer en el shopping Tres Cruces con la presencia del presidente del centro comercial Carlos Lecueder, el coordinador del Programa del área de Mamografías José Parada y representantes de la Comisión.

Lecueder manifestó estar muy orgulloso de que cada mujer uruguaya pueda acceder a una mamografía en un punto tan céntrico como ese shopping y Parada agradeció "profundamente" el gesto del presidente de Tres Cruces en ceder un espacio para ese fin tan importante.

Ubicado en el local 31 del subsuelo —en la zona de Encomiendas de la terminal— esta sede de la Comisión estará abierta de lunes a viernes de 8 a 20 horas para realizar mamografías gratuitas a todas las mujeres mayores de 40 años que cumplan con los requisitos de: no haberse realizado una mamografía en los últimos 11 meses; no estar embarazada, amamantando, ni haberlo hecho en los últimos 6 meses; no tener ninguna enfermedad mamaria visible ni haber sido operada de Cáncer de Mama, no tener marcapaso (porque puede ocultar la lesión) y no tener prótesis mamarias.

Para solicitar hora se debe llamar al call center que funciona de lunes a viernes de 13 a 17 horas en los teléfonos 2409 4068 y 2409 4366. El día agendado para realizarse la mamografía se debe ir con la cédula de identidad y con las mamografías previas que se le hayan realizado en caso de que así sea.

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

27ª CENA DE FAMOSOS ORGANIZADA POR JUAN HERRERA PRODUCCIONES
6 de noviembre

Con Juan Herrera

Con Mama Mía y Mujeres de Negro

PARTICIPACION EN LA FERIA AMERICANA ORGANIZADA POR A.M.A. – 8 de noviembre

Con parte de la Asoc. Mujeres Argentinas

EVENTO A BENEFICIO EN GLADYS T "CELEBREMOS LA VIDA"

De la asociación civil Dame Tu Mano: Aida Monge y Nelly Bertoni junto a Gladys T y Sonia Waisrub, también miembro de la asociación.

Revista Galería del mes de diciembre

Entrega de cheque obsequio

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

BOLETIN INFORMATIVO

Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

EVENTO A BENEFICIO DE DAME TU MANO Y DE HONRAR LA VIDA: "TRIPTICA" DE MONICA NAVARRO TEATRO SOLIS.
13 de noviembre

3ª FERIA AMERICANA EN LA CASA DE DAME TU MANO
22 de noviembre

Equipo en pleno, trabajando

DIA DE LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA
25 de noviembre

CURSO DE FORMACION PARA DIRECTIVOS DE ASOC. DE PACIENTES
Noviembre-diciembre

Con representantes de Lab. Roche e integrante del Grupo Linfoma

8º FORO NACIONAL DE PREVENCION DEL CANCER DE MAMA
Diciembre

Participación de compañeros en el 8º Foro Nacional organizado por el Hospital Policial

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina

FESTEJO DE FIN DE AñO CON FAMILIARES Y AMIGOS EN LA CASA DE DAME TU MANO

Un agradecimiento especial a todos los que nos acompañaron para terminar el año y a Macro Mercado por la exquisita torta!

----------*****----------

ASAMBLEA GENERAL 2014

El pasado 13 de diciembre se realizó la Asamblea General Ordinaria.

FESTEJO DE FIN DE AÑO CON EL GRUPO HONRAR LA VIDA

CASA SEDE DE DAME TU MANO

.

A partir del mes de enero ya tendremos gente en la Casa de Dame tu Mano y en febrero ya tenemos agendadas varias pacientes que comienzan sus tratamientos.

Seguimos con las obras de los baños externos y con la ayuda de todos, seguramente vamos a terminarlos a la brevedad.

DAME TU MANO
MONTEVIDEO

BIENVENIDAS/OS A LA CASA DE "DAME TU MANO"

Somos una Asociación Civil integrada por pacientes oncológicas operadas de cáncer de mama.

Tenemos el orgullo y la satisfacción de informarles que inauguramos nuestra Casa Sede el pasado junio 2014 y la misma se encuentra abierta para todas aquellas pacientes que pertenecen a un Grupo Oncológico del interior y tengan que venir a Montevideo a realizar sus tratamiento o estudios y necesiten alojamiento a lo largo del proceso.

Por esa razón invitamos a todas las pacientes que así lo deseen a contactarse con nosotras.

Nos pueden encontrar:

Facebook: DAME TU MANO

E-mail: contactodametumano@gmail.com

Blog: dametumano-montevideo.blogsopt.com

Por contactos:

Cristina Rodríguez - Presidenta - Cel.: 096.773.586

e-mail: crisdelacomercial@hotmail.com

Sonia Waisrub - Secretaria - Cel.: 096.310.915

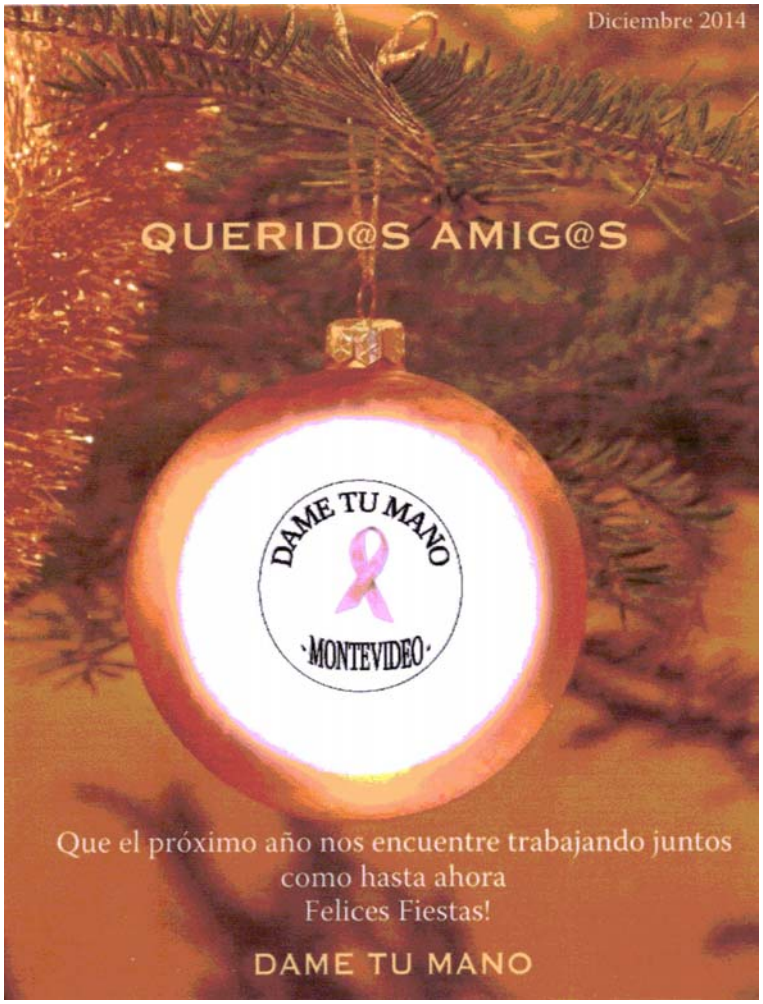
e-mail: sonwais@yhaoo.com.ar

LAS ESPERAMOS!

La casa cuenta con cinco camas y todo el equipamiento necesario, que según disponibilidad, es solo para pacientes operadas de cáncer de mama que vengan con carta recomendación de uno de los Grupos del Interior de nuestro país y que no tengan donde alojarse en Montevideo. La estadía no tiene costo para el paciente y se debe venir con ropa blanca.

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

BOLETIN INFORMATIVO
Nº 8 - julio-diciembre 2014
Publicación Semestral
Personería Jurídica MEC
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20
Miembro de Alianza Latina



MUCHAS FELICIDADES Y NOS REENCONTRAMOS EN MARZO!!!
GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS TODOS ESTOS AÑOS!!!
Y YA VAMOS POR EL OCTAVO CON MUCHAS NOEVEDADES!!!!