

AVIS

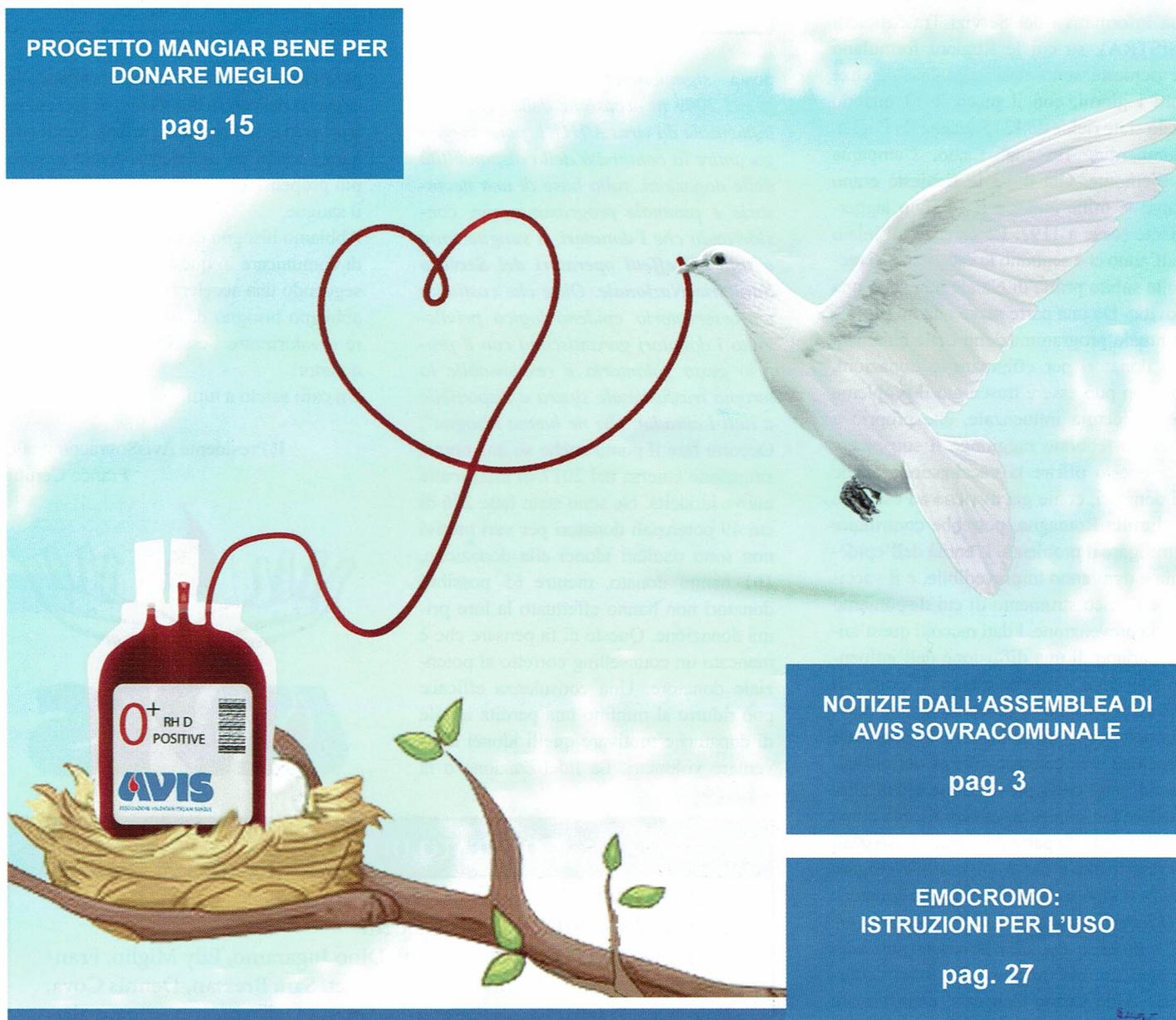
Notiziario ai soci

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI DEL SANGUE - SEZIONE DI BORGOMANERO

DIRETTORE :ALESSANDRO BACCHETTA - Direzione: via Mons. Cavigioli, 5 - 28021 Borgomanero (NO) - Diffusione gratuita - Autorizzazione Tribunale Novara n. 230/1971 POSTE ITALIANE spa - Spedizione in A.P. - D.L.L. 353/2003 (<Conv.in L. 27/02/2004 n. 46 Art. 1 Comma1 - Aut. DCB/ACB - N/O/Noavara) - Stampa: Kartografica TOCE - Anzola (VB)

**PROGETTO MANGIAR BENE PER
DONARE MEGLIO**

pag. 15



**NOTIZIE DALL'ASSEMBLEA DI
AVIS SOVRACOMUNALE**

pag. 3

**EMOCROMO:
ISTRUZIONI PER L'USO**

pag. 27

UN MESSAGGIO DI PACE

Anche quest'anno l'influenza ha messo in difficoltà gli approvvigionamenti di sangue in diverse regioni, con punte di oltre 1300 sacche mancanti che hanno portato ad esempio a rinviare gli interventi non urgenti in molti ospedali. Lo affermano i dati diffusi dal Centro Nazionale Sangue Istituto superiore di Sanità, che al CIVIS, il Coordinamento delle Associazioni nazionali dei donatori di sangue, lancia la proposta di estendere l'offerta del vaccino anche a chi dona.

La settimana di maggiore sofferenza per il sistema, che comunque ha retto grazie alla compensazione interregionale e alle iniziative straordinarie messe in campo dalle associazioni, è stata quella tra l'8 e il 14 gennaio. Sulla bacheca del Sistema Informativo dei Servizi Trasfusionali (SISTRA), su cui le Regioni formulano le richieste sono state segnalate carenze tutti i giorni, con il picco il 13 quando sono state richieste 1315 sacche da Puglia, Lombardia, Toscana, Lazio, Campania e Piemonte. Già il 12 le richieste erano sopra le mille unità, e il 14 sono leggermente scese a 1197. Le carenze all'inizio dell'anno che seguono le eccedenze di raccolta subito prima di Natale non sono una novità. Da una parte serve una migliore e puntuale programmazione della chiamata dei donatori per effettuare le donazioni, ma non può essere trascurato il problema dell'epidemia influenzale, che proprio a gennaio-febbraio raggiunge il suo picco. Per questo offrire la vaccinazione anche ai donatori, come già avviene ad esempio in Emilia Romagna, potrebbe contribuire a mitigare il problema. L'entità dell'epidemia è ogni anno imprevedibile, e il vaccino è l'unico strumento di cui disponiamo per la prevenzione. I dati raccolti quest'anno parlano di una diffusione dell'influenza superiore a quanto atteso. L'ipotesi di offrire il vaccino ai donatori da una parte permetterebbe di aumentare le coperture vaccinali e la consapevolezza dei cittadini sul tema della prevenzione e dall'altra metterebbe in sicurezza una risorsa come il sangue che fa parte dei Livelli Essenziali di Assistenza e che è impossibile erogare senza l'apporto fondamentale dei donatori. "Offrire l'opportunità della vaccinazione al milione e 800mila donatori periodici e associati del sangue" ha infatti affermato Aldo Ozino Caligaris, coordinatore pro tempore CIVIS che insieme alle altre associazioni (AVIS, CRI, FIDAS e FRA-TRES) ha accolto favorevolmente la pro-

- PRESSO SIMT BORGOMANERO -

Domenica 13 maggio:

ALPINI, BRIGA NOVARESE, CUREGGIO, SANTA CRISTINA, SANTO STEFANO, BOLZANO NOVARESE, MAGGIORA.

Domenica 10 giugno:

SORISO, GARGALLO, BOCA E CAVALLIRIO, GOZZANO, PELLA, SAN MAURIZIO, POGNO.

Domenica 8 luglio:

BORGOMANERO, GATTICO, FONTANETO, SANTA CROCE, SAN MARCO, VERUNO.

Domenica 12 agosto:

ALPINI, BRIGA NOVARESE, CUREGGIO, SANTA CRISTINA, SANTO STEFANO, BOLZANO NOVARESE, MAGGIORA.

Ogni terzo sabato del mese possibilità di effettuare plasmateresi su appuntamento

posta - significherebbe, come già accaduto nel 2009 in occasione della pandemia influenzale da virus A/H1N1, poter meglio garantire la continuità della disponibilità delle donazioni, sulla base di una necessaria e puntuale programmazione, considerando che i donatori di sangue sono a tutti gli effetti operatori del Servizio Sanitario Nazionale. Oltre che costituire un osservatorio epidemiologico privilegiato i donatori garantiscono con il proprio gesto volontario e responsabile la terapia trasfusionale sicura e disponibile a tutti i cittadini che ne hanno bisogno". Occorre fare il punto anche su una nuova situazione emersa nel 2017 in merito alle nuove idoneità. Ne sono state fatte 276 di cui 49 potenziali donatori per vari motivi non sono risultati idonei alla donazione, 161 hanno donato, mentre 65 possibili donatori non hanno effettuato la loro prima donazione. Questo ci fa pensare che è mancato un counselling corretto al potenziale donatore. Una consulenza efficace può ridurre al minimo una perdita inutile di donatori e motivare quelli idonei a diventare volontari. La fidelizzazione o la

perdita dei donatori è anche correlata alla capacità del centro di raccolta di far sentire a proprio agio i donatori; infatti, quelli che hanno avuto un'esperienza positiva, sono più propensi a invogliare gli altri a donare il sangue.

Abbiamo bisogno di imparare nuovi modi di comunicare in questo mondo che muta seguendo una accelerazione esponenziale, abbiamo bisogno di comunicare, ascoltare e valorizzare l'essere persona, l'essere donatori.

Un caro saluto a tutti.

Il Presidente AvisSovracomunale
Franco Cerutti



COMITATO DI REDAZIONE

DIRETTORE Alessandro Bacchetta

COORDINATRICE Marina Guidetti

COLLABORATORI: Fabrizio Bui, Dino Ingaramo, Edy Miglio, Franco Cerutti, Chiara Rubinelli, Elvis Rosset, Sara Bressan, Dennis Cova, Valentina Poletti, Fasola Leonardo, Serena Dall'Ara, copertina realizzata con la collaborazione degli studenti del 1 anno della ACME di Novara sotto l'egida del professor Alfredo Ghidelli.

UN MESSAGGIO DI PACE

Da sempre, le feste pasquali lasciano negli animi voglia di pace e serenità, tanto più in questo pezzetto di storia dell'umanità così travagliato da odio e terrorismo. E' per questo che abbiamo deciso di offrirvi una piccola storia lieta ripresa dal sito dell'Avis di Modica, una storia di quelle che normalmente non fanno notizia ma che possono offrirvi un sorriso e una speranza.

La Redazione

Nelle belle favole, le forze del bene collaborano da persone dall'animo puro riescono ad operare sortilegi che hanno dell'incredibile, mantenendo così accesa la fiamma della speranza che continua a vincere le tenebre in cui le forze del male vogliono imprigionare l'umanità.

Ci piace dare una dimensione di fiaba all'incredibile percorso compiuto dai palloncini dell'Avis fatti volare nel giorno dell'Epifania a Jesi, nelle Marche, e ritrovati il giorno dopo da un donatore di sangue a Modica, in Sicilia, 750 chilometri più a sud. Gli elementi della favola ci sono tutti. Il valore della pace (*forza del bene*) mantenuto vivo dalla comunità di Jesi attraverso la manifestazione "2000 idee per la pace" che da qualche anno viene organizzata nel giorno della Befana dalla Consulta per la pace, dall'Avis e dalla Pro Loco di Jesi e che consiste nel lancio in cielo di centinaia di palloncini colorati con appeso un messaggio di pace e concordia scritto e/o disegnato dai bambini delle scuole della città (*persone*



Il donatore dell'Avis di Modica Andrea Pisana con il messaggio della piccola Alice Pasquinelli

dall'animo puro), con la speranza che raggiungano gli angoli più lontani della terra (*fiamma della speranza*).

Così, il messaggio di pace della piccola Alice Pasquinelli ha solcato i cieli che sovrastano buona parte dello stivale per giungere fino alla comunità di Modica, impigliandosi tra i rami di un albero della tenuta del donatore Andrea Pisana che non ha voluto che passasse inosservato il prodigioso evento.

Il fatto che i palloncini dell'Avis di Jesi siano andati a finire nelle mani di un socio dell'Avis di Modica mette in evidenza un altro aspetto positivo. Ogni angolo della nostra bella Italia viene toccato dal

filo di solidarietà espresso dal dono del sangue, una catena ideale di mani unite ad esprimere attenzione ai bisogni di chi si trova in difficoltà e a dire no alla cultura dell'egoismo e dell'indifferenza (*le forze del male*).

«Se dai la mano a qualcuno significa che sei suo amico» aveva scritto Alice sul suo disegno dove, vicino a un abete addobbato, Babbo Natale e due bambini si tengono per mano. Abituiamoci a tendere la nostra mano per stringere quante più mani possibili e tessere così una rete di amicizia che allontani sempre di più da noi lo spettro dell'ostilità e del rifiuto di accoglienza.

XXX ASSEMBLEA SOVRACOMUNALE DEGLI ASSOCIATI

La sera di venerdì 9 marzo, nell'Aula Magna dell'ospedale Santissima Trinità di Borgomanero si è tenuta la XXX Assemblea Sovracomunale degli associati.

Attività di raccolta

Il Presidente Cerutti ha iniziato la relazione associativa parlando dell'attività di raccolta. Presso il SIMT di Borgomanero, nel 2017, sono state raccolte 5097 donazioni ... *Continua a pag. 4*



...di cui 4500 sacche di sangue intero e 597 sacche di plasma. Il decremento di tali unità rispetto al 2016 è stato del 4,37%. Questo è dovuto sia ad una diminuzione di donatori pari allo 0,70% rispetto al 2016, nonostante 296 nuove adesioni, sia ad una diminuzione di donazione per donatore. L'incidenza annua di donazione per donatore risulta pari a 1,83. Questi dati rendono evidente che è stata garantita l'auto-sufficienza del nostro Ospedale, ma non è stato possibile integrare le richieste degli Ospedali di Novara e Vercelli. Nell'analizzare questi dati, il Presidente Cerutti, ha posto l'accento su vari fattori causali: le nuove normative sui periodi di sospensione dopo i viaggi nei paesi esteri, la nuova quantità di sangue e di plasma raccolte, la nuova riorganizzazione della programmazione attivata presso il SIMT e la forma particolarmente aggressiva del virus influenzale che nell'ultima parte del 2017 non ha risparmiato neppure i donatori. *“Se da un lato la collaborazione con il SIMT di Borgomanero, ha ribadito il Presidente, permette di organizzare giornalmente una raccolta selezionata e programmata attenta alle esigenze dei pazienti riducendo a zero il rischio di sacche in scadenza, dall'altro manca un incremento proporzionale di donatori, che sopperisca alla sempre più crescente richiesta di sangue ed emoderivati.”* Il responsabile del SIMT dott. Camisasca, nei primi giorni di marzo 2018, ha infatti inoltrato un comunicato in cui si prevede un incremento di consumo di globuli rossi su base annua pari all'11,87%. Nel 2017 il SIMT ha avuto un turn over nel personale medico, il dott. Vidali è stato sostituito dalla dott.ssa Salussolia. Le nuove modalità di prelievo sempre più accurate e di anamnesi del Donatore hanno standardizzato in 10 minuti la media dei tempi di attesa ed incrementato i controlli di tutela del Donatore. Le nuove norme e le tempistiche sono state ben comprese ed assimilate soprattutto dai Donatori più giovani. *“Questo, ha sottolineato il Presidente Cerutti, ci fa ben sperare sul futuro della nostra Associazione che ha la consapevolezza della responsabilità personale alla base del suo agire.”* E' stata garantita, in totale carico ad Avis, la raccolta di plasma nelle giornate del terzo sabato del mese.

Attività di promozione

Parlando della necessaria e ricercata interrelazione tra associazione e donatore il Presidente ha parlato dell'inserimento di newsletters in affiancamento alla pagina Facebook e al servizio di messaggistica Whatsapp. Il sito dell'Associazione è in costante aggiornamento e permette al Donatore di prenotare online la propria donazione. Responsabili del sito sono i volontari del servizio civile: Leonardo Fasola e Serena Dall'Ara. Ha continuato insistendo sull'importanza della programmazione della donazione e della possibilità di prenotare la donazione di sangue intero nei giorni da martedì a giovedì. Ha inoltre ricordato a tutti che la devoluzione del 5x1000 è un'importantissima occasione per ottenere oblazioni da privati indispensabili per finanziare progetti di crescita associativa che va promossa anche al di fuori della Associazione. Il ricavato dello scorso anno infatti è stato utilizzato per incrementare i servizi ai donatori attivando nuove modalità di prenotazione alla donazione, supporto relazionale ed informativo.

Progetti AVIS

“Nel 2017, ha continuato Cerutti, si è concluso il progetto intitolato “A scuola di Avis” avente lo scopo di diffondere nelle nuove generazioni l'importanza del dono di sangue”. E' inoltre partito il progetto *“Nutrirsi bene per donare meglio”* un ciclo di tre incontri per condividere il piacere di stare insieme a tavola con consapevolezza.

Questo progetto è rivolto ai donatori e a tutti coloro che hanno rispetto e attenzione per se stessi e per il prossimo.

Gruppo Giovani

Nel ricordare le attività del Gruppo Giovani della Sovracomunale, il Presidente Cerutti ha ringraziato i due capogruppo Sara Bressan e Marco Vicario per il loro impegno e tutto il Gruppo Giovani per aver lavorato guardando al futuro dell'Associazione con ottimismo e per la loro capacità nel coinvolgere tutti con proposte concrete sempre destinate al bene comune e alla solidarietà. Ha inoltre invitato tutte le Avis a pubblicizzare le proprie iniziative e a stimolare i giovani donatori ad integrarsi con il Gruppo Giovani. In conclusione il Presidente ha ringraziato i volontari del Direttivo per la condivisione di ogni iniziativa intrapresa; il Gruppo Giovani, il Comitato di Manifestazione, il Comitato di Redazione, i Presidenti, i Capigruppo, gli Alfieri ed i Collaboratori per la loro dedizione e collaborazione, la Segreteria, i Sindaci-Revisori. Un ringraziamento particolare è andato a TUTTI i DONATORI per il loro insostituibile impegno silenzioso, anonimo e gratuito, fulcro e vera forza motrice di tutto il sistema trasfusionale. Il grazie a 360 gradi si è espresso con una riflessione: *“Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto che riceviamo molto di più di ciò che diamo, e che solo con la gratitudine la nostra vita si arricchisce... grazie a tutti!”*



CONCERTO DI NATALE

Sabato 16 Dicembre in Collegiata si è tenuto il consueto Concerto di Natale che Avis Sovracomunale, Assessorato alla Cultura, Parrocchia di San Bartolomeo e Associazione Culturale Musicale "BorgoInMusica" organizzano per augurare Buon Natale alla Città di Borgomanero e a quanti convenuti. Per l'Avis Sovracomunale è un'occasione importante per ringraziare tutti i donatori, donne e uomini, che in modo volontario, responsabile, periodico e non retribuito donano il loro sangue. Il Presidente AvisSovracomunale e Assessore alle Politiche Sociali Franco Cerutti ha ripreso il motto **Dona sangue. Dona adesso. Dona spesso.** che l'OMS ha scelto in occasione della giornata mondiale del donatore, invito pensato per essere una risposta alla domanda "come posso aiutare?" che in molti si fanno di fronte alle emergenze, che siano quelle dovute ai disastri ambientali, ai conflitti armati o agli incidenti. Un appello rivolto a TUTTI, tutti coloro che possono donare sangue. Perché le emergenze, come suggerisce il termine, colpiscono senza preavviso e donare – e continuare a farlo – può essere uno dei regali più preziosi che si possa fare a chi ne è vittima. Un bisogno che, globalmente, stima l'Oms, permette di raccogliere circa 112 milioni di unità donate, la metà delle quali provenienti dai paesi ad alto reddito dove anche il tipo di beneficiari varia rispetto ai paesi a basso reddito. Se infatti nei secondi a ricevere le trasfusioni sono per circa i due terzi i bambini sotto i cinque anni d'età – per i quali il sangue è terapia salvavita anche in casi gravi di malnutrizione e malaria – nei paesi ad alto reddito il 76% di tutte le trasfusioni vengono fatte a per-

sone oltre i 65 anni d'età. Relativamente all'Italia, secondo i numeri elaborati dal Centro nazionale sangue, il nostro paese raggiunge l'autosufficienza grazie alle compensazioni regionali (chi ne ha di più ne dà a chi ne ha più bisogno), e nel 2016 sono stati registrati un milione e 688mila donatori, in diminuzione di circa 40mila unità rispetto all'anno precedente e la più bassa dal 2011. "Si tratta, ha sottolineato il Presidente Cerutti, di un calo fisiologico, dovuto all'invecchiamento della popolazione. Motivo in più per incentivare la donazione soprattutto da parte dei giovani." Poi la musica ha preso il posto



La soprano Olga Angelillo



L'Orchestra Città di Borgomanero con il piccolo coro

delle parole: Mozart con la sua Sinfonia K201 e l'Aria della Regina della notte (dal Flauto magico), Offenbach con l'Aria della bambola (da Lescontes d'Hoffman) hanno emozionato tutti i presenti, e i Canti tradizionali natalizi hanno regalato a tutti l'atmosfera del Santo Natale.

La serata si è conclusa sul sagrato della Chiesa Parrocchiale con la degustazione di dolci e bevande natalizie che l'Avis Sovracomunale ha come consueto offerto ai presenti grazie l'inestimabile disponibilità e collaborazione del Gruppo Alpini.

No se
pol cavar
sangue
dai muri

90 | AVIS

Non si può
togliere
sangue
dai muri.
Veneto

Denis,
donatore
dal 2008

APERITIVO CENOIRO PER GLI AUGURI DI BUON NATALE DI AVIS BORGOMANERO

Sabato 16 dicembre la sezione Avis di Borgomanero ha festeggiato i suoi donatori con gli auguri natalizi. La novità di quest'anno sta nel cambiamento: non più sotto il gazebo in piazza, ma all'interno di un locale, il bar Torino, dove sono giunti numerosi donatori che hanno riempito il locale e dove in compagnia si sono condivise emozioni e momenti di festa con un aperitivo cenoiro.

Durante l'aperitivo sono state consegnate e messe a disposizione dei donatori le nuove simpatiche spille che Avis Borgomanero ha fatto fare e personalizzato.



Foto di gruppo per gli intervenuti all'aperitivo

ASSEMBLEA DELL'AVIS COMUNALE BORGOMANERO

Venerdì 23 febbraio nel salone dell'oratorio di San Marco si è tenuta l'assemblea di avis comunale Borgomanero.

E' intervenuto il presidente Angelo Fioramonti: «Voglio salutare e ringraziare tutti i presenti a questo 66° appuntamento dell'assemblea comunale. Prima di iniziare ricordiamo, con un minuto di silenzio tutti i Soci defunti e in modo particolare la nostra alfiere, Loredana Bernasconi. Quest'anno c'è stato il rinnovo del Consiglio della Comunale. Ciò ha portato un rinnovamento delle cariche, che ha visto l'uscita di Maria Paola Chiantia, alla quale è subentrato il sottoscritto, che ha accettato il ruolo di Presidente con i suoi oneri ed onori.

In questo anno insieme con il nuovo consiglio direttivo abbiamo cercato di intraprendere nuove iniziative senza però trascurare "la vecchia strada" per promuovere la donazione del sangue e degli emocomponenti,



Le nuove spille

cercando di coinvolgere in più modi i donatori a partecipare alla vita sociale della Sezione. Le iniziative hanno toccato più campi sul territorio; dalle scuole, allo sport, alla musica, e tanto altro. Abbiamo, anche, rinnovato il contratto per la pubblicità sul bus e come uomo immagine abbiamo scelto il comico Fabrizio Fontana, abbiamo inoltre acquistato un piè pagina mensile del giornale Borgomanero week. Tra le manifestazioni svolte bisogna ricordare la festa del

Donatore di Santo Stefano e Vergano che ha festeggiato il 47° di fondazione, di Santa Croce che ha festeggiato il 27° e Santa Cristina che ha festeggiato il 50°. I nostri sforzi, da una parte, sono stati premiati con l'incremento dei donatori ma purtroppo c'è stato un calo di donazioni in particolare a dicembre. C'è stato un calo di 42 donazioni di sangue e 31 di plasma rispetto all'anno precedente. Non mi resta che ringraziare tutti i donatori attivi e tutti coloro che, per età e per motivi di salute, hanno dovuto lasciare. Un grazie va al consiglio esecutivo, a tutti i consiglieri, ai capigruppo con i loro consigli per il supporto dato alle iniziative della Sezione. Grazie anche alle segretarie per la loro disponibilità e la pazienza dimostrata. Un grazie va personalmente a Maria Paola Chiantia per l'aiuto che mi ha dato in questo mio primo anno di presidenza.>>

Al termine della serata è stato fatto un ringraziamento simbolico con la donazione di una targa ad uno storico consigliere: Dino Ingaramo.

Valentina Poletti



L'esecutivo di Avis Borgomanero



I partecipanti all'Assemblea

DINO INGARAMO

Nella serata di venerdì 23 febbraio, durante l'Assemblea Avis Comunale di Borgomanero, al Cav. Bernardino Ingaramo, viene fatto dono di una targa al merito e di riconoscenza per i suoi sessant'anni dedicati al volontariato.

*"L'opera umana più bella è
di essere utile al prossimo"*

(Sofocle)

A Bernardino Ingaramo

*Grazie per questi sessant'anni
dedicati al volontariato*

*Hai fatto del dono del sangue un
impegno civile, esistenziale e di
personale responsabilità verso gli altri.*

*Hai fatto tua la bellezza del dono,
la cui condivisione è per noi tutti
stimolo volto ad una società realmente
solidale ed aperta.*

Bernardino Ingaramo nasce a Caramagna Piemonte il 26 aprile 1934, ma diventa borgomanerese nel 1939 andando ad abitare in via Torielli (Canton Balin). E' qui che si forgia il suo carattere ed il suo amore verso la città.

La sua Tessera Avis è la n° 41. Presente in qualità di Socio Fondatore il 15 febbraio 1957 alla costituzione legale della Sezione Comunale Avis di Borgomanero, assume il ruolo di consigliere il 30 marzo dello stesso anno. Svolge sempre un importante ruolo prima in collaborazione col compianto zio Angelo Ingaramo (che

fu fondatore, animatore e Presidentissimo dei Donatori di sangue di tutto il borgomanerese) con vari incarichi di Segretario e Vice-Presidente. Il 10 Febbraio 1984 viene nominato Presidente della Sezione Avis Borgomanero e Zona, incarico che ricopre fino al 1996. E' nella sua volontà la raccolta di sangue presso l'Ospedale S.S.Trinità di Borgomanero e ci riesce con l'entrata in funzione dell'Antenna trasfusionale nel 1985. E' lui che fa sostituire i variegati gagliardetti con labari tutti uguali per le Avis Comunali e per i Gruppi. Propone al Comune di Borgomanero di intitolare una via ai Volontari del Sangue a ringraziamento di tutti i Donatori. E questa via c'è!

Mantiene l'incarico di Vice-Presidente Sezione Avis di Borgomanero dal 1996 al 2001, poi Consigliere dal 2002 al 2004, Tesoriere dal 2005 al 2008 e tuttora Consigliere. Ben sessant'anni di dirigenza nell'Avis!

Ruolo fondamentale lo svolge anche nella costituzione della Sovracomunale di Borgomanero. Siamo nel Dicembre del 1987 quando durante il Consiglio Direttivo nella sua relazione di Presidente afferma: "L'Avis di Borgomanero e zona si deve trasformare per adeguarsi alle nuove esigenze della nostra USL 54. Da un'unica Avis, voluta da nostri predecessori, a tante Sezioni, quanti sono i Comuni presenti, strutturate nel segno di un'unione comune per costituire una più grande Avis... un'Avis Sovracomunale!". E il 12 Marzo

del 1989 l'Avis Sovracomunale diviene una realtà. Socio fondatore della Sovracomunale assume vari ruoli in essa quali quello di Vice Presidente, di Segretario e di Amministratore. Ad oggi Consigliere. Nel 1990 riceve dal Presidente della Repubblica Cossiga la distinzione onorifica di "Cavaliere dell'ordine al merito della Repubblica Italiana per il ruolo significativo assunto nell'ambito del volontariato all'interno dell'Avis oltre che per le doti di abile imprenditore".

Abbiamo chiesto a Dino di spiegarci quale ruolo ha avuto Avis nella sua vita. "Sono orgoglioso di appartenere all'Avis di Borgomanero. E' stato un amore a prima vista dalla mia prima donazione braccio a braccio vicino al letto del malato. Guardare chi soffre nei occhi mi ha trasmesso il suo stato d'animo e da allora quella speranza-riconoscenza, sono diventati per me gioia e volontà di continuare ad aiutare chi ne aveva bisogno. Mi sono dedicato all'Avis con tutte le mie forze, sono contento di averlo fatto con amore e tanta buona volontà riuscendo a contagiare amici con lo stesso spirito di altruismo e gli stessi sentimenti di umanità.

Cosa hai provato nel ricevere questo riconoscimento da Avis? "Sinceramente non me lo aspettavo. Mi sono preparato per partecipare alla 66ma Assemblea Avis Comunale senza averne sentore.

Continua su pag.8



Dino Ingaramo



La consegna della targa a Dino Ingaramo

Continua da pag. 7

Ho ascoltato la relazione morale del Presidente Fioramonti, accolta con un applauso a conferma del buon lavoro svolto. Al termine la sorpresa: il Consiglio aveva deciso di consegnarmi una targa di riconoscenza per i 60 anni di Dirigenza nell'Avis e nel volontariato. L'emozione è stata forte."

Cosa vorresti dire alle nuove generazioni

di Donatori?

"E' sempre tempo di bilanci. E' sempre il tempo di verificare nel nostro agire il positivo ed il negativo, di imparare da ciò che è stato e dimostrare di saper evolversi. E' sempre il tempo di dare nuovo e concreto impulso al nostro credo, educando i giovani, ma anche coloro che sembrano aver dimenticato, a rinnovare quotidianamente la profondità del rispetto e della gioia per la vita ... per la propria e per quella degli

altri; ad uscire dal torpore del disinteresse, dell'indifferenza, riscoprendo la gioia di dare che poi è gioia di essere.

L'Avis ha bisogno di sentire quella carica pulsante che deriva dalla dedizione di ogni Avisino, una forza di umanità, di altruismo che attraverso la donazione di sangue rende più umana la nostra convivenza".

Franco Cerutti

AVIS ALLE SCUOLE SUPERIORI

Grazie alla disponibilità dei medici del SIMT, Avis Borgomanero ha organizzato diversi incontri nelle scuole superiori con sede a Borgomanero.

Il presidente dell'Avis di Borgomanero Angelo Fioramonti ha preso contatti con una insegnante dell'ITIS, la professoressa Paola Piscetta, che, durante le giornate di autogestione della scuola, ha organizzato una lezione informativa per gli studenti delle classi quarte e quinte.

Successivamente un incontro si è svolto anche al liceo Don Bosco.

In queste occasioni il Dott. De Martino ha spiegato ai ragazzi l'importanza del dono, la composizione del sangue e le sue



L'intervento del Dr. De Martino

caratteristiche biologiche, le necessità di emoderivati nella realtà italiana, le modalità con cui avviene la prima l'idoneità e successivamente la raccolta. Ai ragazzi è stata spiegata la terminologia medica ed infine è stato lasciato spazio alle domande. L'esposizione coinvolgente del Dott. De Martino sembra aver interessato i ragazzi e speriamo che tra loro ci siano molti futuri donatori.

A conclusione delle giornate l'Avis di Borgomanero ha offerto a tutti gli studenti il fumetto "Il colore della vita - Una storia di coraggio e di amicizia" che racconta la nascita di AVIS.

Serena Dall'Ara

AVIS BORGOMANERO E LO SPORT

Avis Borgomanero, da sempre vicina al mondo dello sport, ha attivato due sponsorizzazioni: una con la squadra di Mini-Volley della Pallavolo Arona; i piccoli

atleti hanno un'età che va dai 6 ai 12 anni e si allenano presso la palestra di Dormelletto. La seconda vede la collaborazione tra Avis Borgomanero e la squadra

del Voluntas Gattinara (campionato CSI). Al momento, sembra che Avis porti bene perché (fatti i debiti scongiuri...) non hanno perso nemmeno una partita!



Il minivolley Pallavolo Arona



Il Voluntas Gattinara

CLEOPATRA, CESARE E ANTONIO

di e con Elena Ferrari;
a cura di Cabiria Teatro

Anche quest'anno per il Marzo in Rosa si è deciso di dedicare uno spettacolo al femminile. Una storia conosciuta, ma raccontata da un nuovo punto di vista, quello di Cleopatra. Qual è stata veramente la vita della più celebre donna d'Oriente? Come trascorreva le sue giornate, quali i suoi sogni, i suoi pensieri più intimi? Era davvero una mera manipolatrice d'uomini? Com'era da bambina? "Cleopatra, Cesare e Antonio" racconta la sua storia partendo da un punto di vista meno consueto, di certo più femminile, e dimostra come a seconda del punto di vi-

sta scelto "La Storia" possa essere riletta in modi molto diversi.

Zingara, baldracca, mangiatrice di uomini, cospiratrice, affamata di potere, fatale monstrum, regina meretrix: questi sono solo alcuni degli epiteti con cui Cleopatra divenne celebre.

In "Cleopatra, Cesare e Antonio" questa visione viene ribaltata, viene raccontata la semplice storia di una donna: una donna innamorata, perdutoamente innamorata, di due uomini potenti, a loro volta sposati con altre donne che non lasciarono mai.

Una donna che ebbe addirittura dei figli da questi due uomini, ma che non vennero mai riconosciuti. Una storia per alcuni versi semplice e banale che passò alla Storia con tutt'altro messaggio.

Per rendere questo racconto più vero e intimo, per dare la sensazione di poter "sbirciare" attraverso il buco della serratura della sua alcova, il punto di vista del

racconto è affidato a Carmiana, sua fedele ancella e inseparabile amica. Attraverso il suo sguardo amorevole verso la padrona, e la sua voce inflessibile verso i due romani, si delinea il racconto della sua vita: partendo dalla sua infanzia, passando al periodo due dell'esilio, per poi arrivare all'incontro segreto con Giulio Cesare, fino all'incoronazione, per poi giungere all'amore con Antonio, e alla successiva guerra-disfatta contro Ottaviano. Tra avvenimenti storici realmente accaduti e leggende tramandate, Carmiana incontra in un ironico monologo-dialogo alcuni dei personaggi che più hanno segnato l'esistenza della sua padrona offrendo un punto di vista leggero ma partecipe, non a caso quello di una serva, per raccontare una storia di cui tutti conoscono il tragico epilogo, ma di cui tanti ignorano i lati buffi e a tratti grotteschi.



Il presidente Avis Borgomanero Angelo Fioramonti e la protagonista "Cleopatra" Elena Ferrari



Foto di gruppo all'uscita dal teatro

AVIS SOVRACOMUNALE DI BORGOMANERO

Carissimo Socio Donatore, aiutaci, con la destinazione del 5 per mille a favore della nostra associazione, per migliorare le apparecchiature del Simt per le raccolte di sangue e plasma. E' un gesto che premia, ancora una volta, la tua volontarietà in aiuto dell'Avis. Consegna questo messaggio a chi è incaricato di compilare il tuo mod. 730 - 730/1 - 740/ unico. Se sei esonerato dalla presentazione dei Mod. 730 /740 e se sei in possesso del mod. CUD 2018, per la devoluzione telefona alla segreteria Avis 0322 84 83 87

MODELLO GRATUITO

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

per scegliere, FIRMARE in UNO SOLO dai riquadri. Per alcune delle finalità è possibile indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 1 0 0 2 7 6 0 0 3 0**

~~Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università~~

~~FIRMA~~

~~Codice fiscale del beneficiario (eventuale)~~

LA DONAZIONE DI PLASMA

E' aumentato nel 2017 il plasma messo a disposizione delle industrie per la produzione di farmaci fondamentali per una serie di patologie, dall'emofilia ad alcune immunodeficienze.

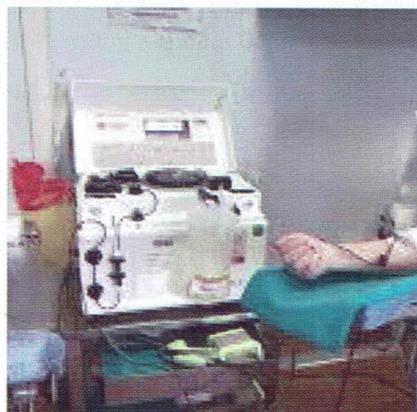
Grazie ai donatori in Italia è stato possibile raccogliere quasi 830mila chili di plasma, con un aumento del 1,8% rispetto al 2016, superiore a quanto previsto dal Programma Nazionale Plasma e Medicinali Plasmaderivati e prescritto dal Programma annuale di Autosufficienza. Lo affermano i dati diffusi dal Centro Nazionale Sangue – Istituto Superiore di Sanità, secondo cui, rispetto a un obiettivo prefissato dal programma di circa 816.000 kg, sono stati invece raccolti, nell'anno appena terminato, 11.000 kg in più. Tutte le Regioni, spiega il Cns, hanno raggiunto almeno l'80% della raccolta prevista dal piano, che delinea le quantità necessarie a raggiungere importanti livelli di autosufficienza nel quinquennio 2016-2020. In termini assoluti è la Lombardia quella che ha conferito più plasma, quasi 154mila chilogrammi, seguita dall'Emilia-Romagna. Se si considerano invece i quantitativi rapportati alla popolazione Marche e Friuli-Venezia Giulia sono le regioni che registrano le raccolte più significative, oltre 20 chili ogni mille abitanti. *“I medicinali plasmaderivati sono specialità farmaceutiche che rivestono un ruolo chiave, e talora non sostituibile, nel trattamento di molte condizioni cliniche acute e croniche – spiega il direttore del Cns Giancarlo Maria Liumbruno -. A livello internazionale si assiste ad un incremento del loro utilizzo, motivato principalmente dall'invecchiamento della popolazione, dall'identificazione di nuove indicazioni terapeutiche e dall'aumento delle diagnosi e dei nuovi bisogni espressi da Paesi con economie emergenti. È un importante successo per tutta la rete trasfusionale centrare e addirittura superare gli obiettivi del Programma di Autosufficienza che è molto complesso, e non si limita a delineare le strategie per il semplice incremento della raccolta di plasma ma che persegue anche l'appropriatezza e l'uso razionale dei medicinali plasmaderivati”.*

Il plasma, ricorda Liumbruno, non viene venduto alle industrie ma ceduto in



conto-lavoro, rimanendo quindi sempre di proprietà delle Regioni. Grazie alla raccolta è stato possibile anche nel 2017 aiutare anche i pazienti di paesi stranieri, dall'Armenia all'Afghanistan, donando una parte delle eccedenze. *“Il plasma – sottolinea il direttore del Cns -, è una risorsa frutto delle donazioni volontarie, periodiche, responsabili, anonime e gratuite del sangue e dei suoi componenti di cui sono protagonisti oltre 1 milione e 700 mila donatori aderenti alle Associazioni e Federazioni dei donatori di sangue presenti nel Paese. Anche al senso di solidarietà di questi cittadini che contribuiscono all'evoluzione dell'efficienza della rete con la loro generosità va il nostro grazie”.* Sul sito www.italiaplama.it un'iniziativa promossa dal Centro Nazionale Sangue in collaborazione con le Associazioni e Federazioni nazionali di donatori volontari di sangue, è possibile trovare infografiche e dati sulla donazione di plasma.

Fonte:avis.it



...e da noi?

A Borgomanero, purtroppo, siamo in controtendenza: nel 2017 le donazioni di plasma sono state 597, per trovare un risultato più basso dobbiamo andare indietro fino al 2003 con 552 sacche. Dopo una costante crescita che nel 2010 aveva portato a superare per la prima volta quota 1000 donazioni di plasma, il risultato era stato mantenuto fino al 2014 poi, dall'anno successivo, un costante calo: 985 sacche nel 2015, 681 nel 2016 e 597 nel 2017.

Per cercare di capirne i motivi abbiamo intervistato alcuni donatori che donano plasma abitualmente. Perché doni plasma? abbiamo chiesto. *“Dono plasma per esigenza del SIMT, me l'hanno chiesto i medici in base al mio gruppo sanguigno”* dice Sabrina. Enzo, invece, ci dice: *“Anche se ho un gruppo sanguigno per cui i medici preferirebbero donassi sangue, desidero fare una donazione in più, è un servizio in più che posso dare.”* *“Mi sono informato sull'utilità del plasma prima chiedendo ai medici del SIMT e poi facendo ricerche per conto mio; mi è rimasto impresso il fatto che il plasma serve a curare i grandi ustionati.”* dice Mario. Danilo si è avvicinato alla donazione di plasma per curiosità: *“Vedevo che qualcuno lo faceva, ho chiesto che differenza ci fosse e ho voluto provare; dopo avere visto esposto nella sala d'aspetto il cartello della campagna 'Va di moda il giallo' ho cominciato a donare plasma tutti i mesi ed ora è il medico che ogni 3 mesi mi chiede di fare una donazione di sangue intero.”* Adele infine, ci racconta: *“Ho iniziato per caso, perché avevo sempre il ferro basso; poi ho continuato e alterno una donazione di sangue ogni 5 di plasma.”* Abbiamo chiesto ancora: *“Ti pesa il tempo in più che ci vuole a donare plasma? No, è stata la risposta di tutti: Sabrina ritiene che un gesto di altruismo come la donazione debba prescindere dal tempo che ci si impiega; Mario ci dice che non risente del tempo che impiega per la donazione perché si sente come parte di una grande famiglia con le infermiere e i medici che ormai lo conoscono e lo chiamano per nome; neanche a Danilo pesa il tempo passato per donare plasma “Ho la giornata libera, e poi in sala prelievi non*

LA DONAZIONE DI PLASMA

mi accorgo neanche del tempo che passa: guardo la TV, faccio due chiacchiere con le infermiere ed è finita la donazione.”. Infine chiediamo il loro parere sul motivo per cui al Centro Prelievi di Borgomanero i donatori di plasma sono così pochi rispetto ai donatori di sangue. Adele ci risponde che “Sento dire in giro che la lunghezza della procedura disincentiva i donatori che si spaventano per il fatto di dover tenere l’ago nel braccio a lungo e anche per l’idea del continuo metti e toglie sangue.”. Per Danilo, invece “La causa è che la gente è poco informata, non perché Avis non faccia abbastanza propaganda, ma perché poco spronata ad informarsi ed approfondire.” Secondo Mario “Sentendo parlare alcuni donatori sembra che ci sia l’erronea convinzione generale che



un ‘vero’ donatore debba fare solo donazioni di sangue intero, come se il sangue fosse più nobile rispetto al plasma” Enzo ritiene che “I donatori non hanno voglia di stare qui più tempo; magari un diverso approccio da parte dei medici potrebbe incentivare, se spiegassero cosa è il plasma, come si raccoglie e soprattutto a cosa serve.” Infine Sabrina ci dice: “Secondo me è più impegnativo per chi lavora; inoltre credo che tanti non sappiano cosa sia né a cosa serve, dovrebbero documentarsi.”.

Ricordiamo a tutti che presso il SIMT di Borgomanero il plasma si può donare tutti i giorni dal lunedì al venerdì e il terzo sabato del mese solo su appuntamento telefonando al 0322848387.

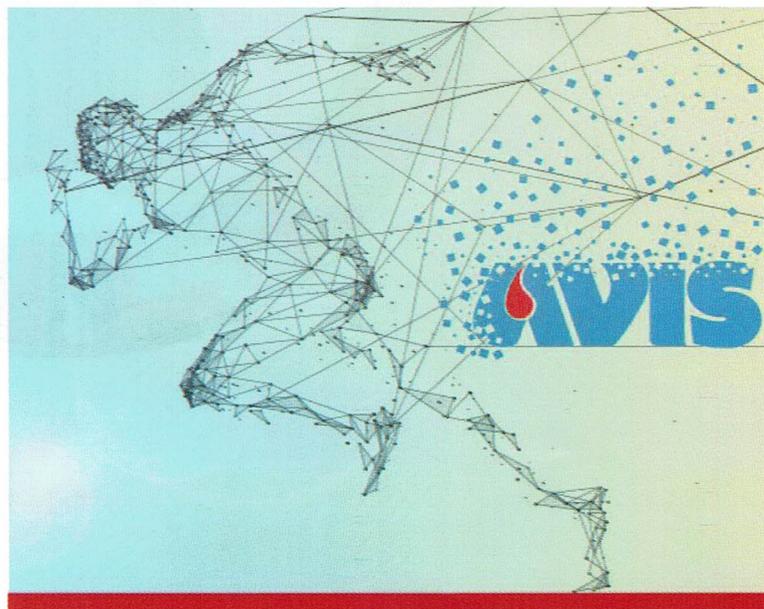
IL GIALLO E' SEMPRE DI MODA!

82[^] ASSEMBLEA, AL CENTRO DEL MANIFESTO IL TEMA DELLA RETE

“Un sistema in evoluzione. AVIS tra piano plasma, riforma del Terzo Settore e buone pratiche”: questo il tema scelto per la 82[^]Assemblea Generale, che si terrà a Lecce, al Grand Hotel Tiziano e dei Congressi, dal 18 al 20 maggio prossimi.

Dopo l’Assemblea del 90° anniversario, svoltasi lo scorso maggio a Milano, nella città che aveva conosciuto nel 1927 la nascita di AVIS, il massimo momento di dibattito associativo torna ad essere itinerante. Oltre ad argomenti di carattere medico-sanitario-trasfusionale, l’Assemblea discuterà anche degli ultimi sviluppi della riforma del Terzo settore.

Ispirato proprio al concetto di rete, il manifesto ufficiale ritrae un uomo in movimento, composto da tanti punti e linee rette concatenate tra di loro. Accanto a questo soggetto è presente il logo di AVIS, formato da innumerevoli pixel azzurri che, cadendo da ogni direzione, rafforzano il tema della sinergia, della collaborazione e dell’unione di intenti. Realizzato dall’Ufficio Stampa nazionale, è stato votato nel corso di una consultazione online alla quale hanno partecipato i Consiglieri nazionali, i Presidenti delle Avis regionali e i componenti dell’Esecutivo Nazionale Giovani.



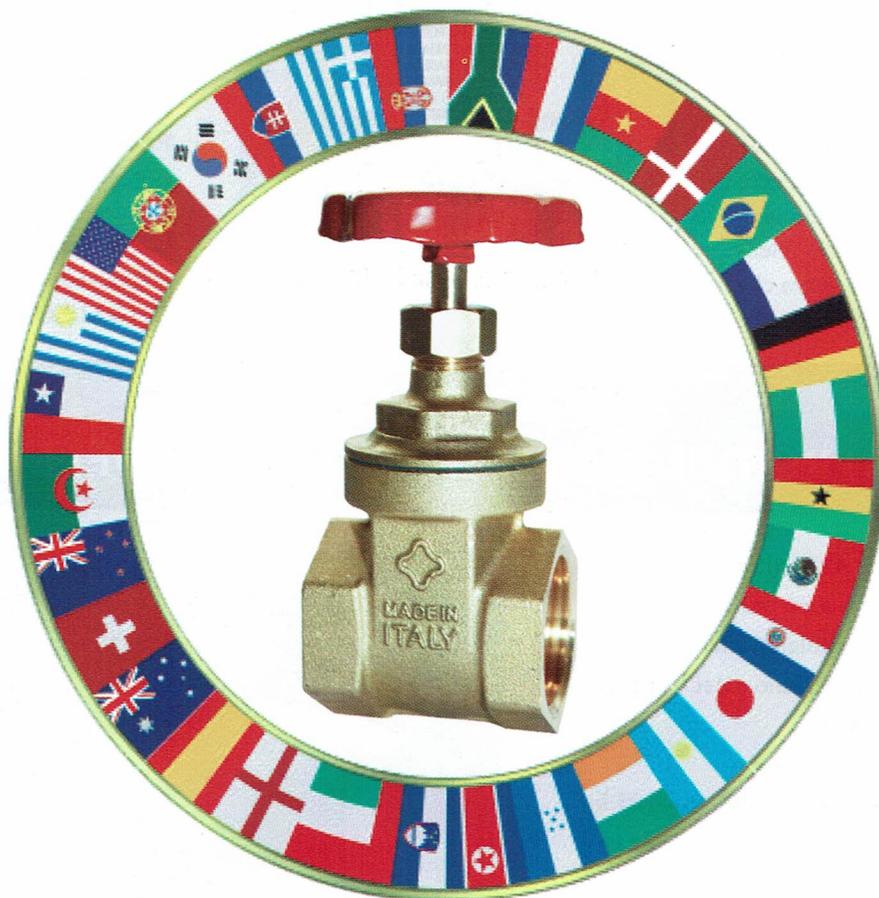
**Un sistema
in evoluzione.**

AVIS tra piano plasma,
riforma del terzo settore
e buone pratiche.

**82[^] Assemblea Generale AVIS
18, 19, 20 maggio 2018**

Lecce - Grand Hotel Tiziano e dei Congressi

f t i y avisnazionale #AssembleAvis #inevoluzione www.avis.it



100 % ITALIANO
ESPORTATO IN TUTTO IL MONDO

Rastelli Rubinetterie S.p.A.

28045 Inverio (NO) ITALY - tel. 0322 259691 fax 0322 254761

info@rastelli.it - www.rastelli.it

BRIGA NOVARESE

MARATONA TELETHON 2017 CON L'AVIS DI BRIGA

Per il quattordicesimo anno consecutivo, l'Avis Comunale di Briga Novarese ha aderito alla Maratona di Telethon per la raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie genetiche e la distrofia muscolare.

Nelle giornate di sabato 16 e domenica 17 dicembre scorsi, presso il gazebo Avis allestito in piazza, sono stati raccolti ed interamente devoluti a Telethon, 2.220,00 euro, grazie alle generose donazioni anonime dei brighesi ed al contributo di alcune ditte locali.



Il concerto

CONCERTO DI NATALE

In concomitanza con la Maratona Telethon, sabato 16 dicembre è stato organizzato presso la Chiesa Parrocchiale di Briga Novarese, il XII Concerto di Natale – Gran Galà dell'Opera, in collaborazione con la Parrocchia San Giovanni Battista. Preceduti dai canti natalizi, eseguiti con impegno e maestria dal Coro dei Bambini dell'Oratorio di Briga, diretti da Marcello Magliocca e Roberta Antonioli, si sono poi esibiti il soprano Gabriela Nurchis ed il tenore Simone Rositano, accompagnati al pianoforte dal maestro Marco Regazzi. Nell'esecuzione di alcune celebri

arie liriche, sono stati apprezzati per la loro bravura e potenza vocale, riscontrando un ottimo successo anche tra quel pubblico solitamente non abituato all'ascolto di un repertorio operistico. Durante l'intervallo sono intervenuti oltre all'Amministratore Avis di Briga Novarese Livio Costagliola, a nome del presidente Giampiero Cavestri, il Sindaco Chiara Barbieri ed il parroco don Giovanni Antoniazzi. Il Consiglio Avis di Briga Novarese, ringrazia tutti coloro che hanno partecipato a questi eventi e che hanno consentito il raggiungimento di questo importante risultato.

FONTANETO D'AGOGNA

AVIS FONTANETO ALLA SCUOLA PRIMARIA

Il 12 e 19 marzo il volontario Balletta Gian Luigi con Avis Fontaneto d'Agogna ha incontrato i 30 alunni delle classi quinte della scuola primaria dell'Istituto Comprensivo Gaudenzio Ferrari.



La scuola primaria di Fontaneto d'Agogna



Un momento della lezione di Avis

GATTICO - TRADIZIONALI APPUNTAMENTI NATALIZI

PRESEPI NEI RIONI

E' tornato l'appuntamento natalizio per chi vuole creare il proprio Presepio all'esterno della propria abitazione o via, in modo che possa essere visitato da tutti. Anche quest'anno sono stati una ventina i partecipanti.

BABBO NATALE NEGLI ASILI E IN VISITA ALLA R.S.A.

Nella settimana antecedente il Natale alcuni consiglieri dell'Avis di Gattico (Giampiero, Franco e Angelo) hanno portato Babbo Natale nelle scuole dell'infanzia di Maggiate e Gattico. L'incontro sempre simpatico con i bambini è stata l'occasione per distribuire caramelle e dolci. Il sabato della stessa settimana Avis si è recata presso la struttura sanitaria R.S.A. Giovanni Paolo II° di Gattico dove è stata organizzata una tombolata e una giornata di sollievo con panettone e spumante per gli ospiti della struttura.

MERCATINI

Sabato 16 dicembre Avis Gattico ha partecipato ai mercatini organizzati da Proloco Gattico in piazza Municipio. Il consigliere Gabriele Bacchetta si è prestatato a dare vita a Babbo Natale donando dolci ai bambini, il nostro gruppo Avis ha distribuito a tutti cioccolata e vin brulé.

MOSTRA DEI PRESEPI

Domenica 17 dicembre è stata inaugurata la Mostra dei Presepi che, dopo un anno di pausa, è ritornata nella sala polivalente del Comune. Alla tradizionale mostra, organizzata e coordinata da Franco Bacchetta, ha partecipato una ventina di espositori, comprese alcune classi delle scuole dell'infanzia e primarie di Gattico. Un grazie a Don Roberto, al Sindaco ed agli Assessori intervenuti all'inaugurazione.

AUGURI ALLE ASSOCIAZIONI

Sabato 23 dicembre Avis Gattico ha partecipato con le altre Associazioni agli Auguri dell'Amministrazione presso la palestra comunale di Gattico. Sabato 6 gennaio 2018 nel Salone dell'oratorio di Gattico Avis ha premiato equamente con un cesto natalizio tutti i partecipanti alla manifestazione "Presepi nei Rioni".

Nella stessa giornata sono stati distribuiti i ricavati della castagnata di ottobre all'Associazione Gazza Ladra e agli Oratori di Gattico e Maggiate Superiore. Grazie per essere intervenuti alla Dott.ssa Maria Grazia Massara per Gazza Ladra, al Sig Ermanno Corradi e a Don Roberto Castelletta per l'Oratorio di Gattico e al sig. Fabio Bacchetta per l'Oratorio Maggiate Superiore. Il presidente di Avis Gattico Giampiero Bacchetta ricorda che: *"Il lavoro e lo sforzo di tutti serve per aiutare altre realtà del territorio senza dimenticare che anche questo serve a promuovere il dono del sangue."*



Babbo Natale ai mercatini



La Mostra dei Presepi



Natale alla R.S.A.



Auguri alle Associazioni

MANGIAR BENE PER DONARE MEGLIO: LEGUMI E CEREALI

Sabato 3 marzo, presso la Baita degli Alpini, si è svolto il secondo appuntamento del progetto “Mangiar bene per donare meglio”.

Questo progetto, che si articola in un ciclo di tre cene a tema, vuole portare l'ascoltatore a riflettere sul mangiare quotidiano: spesso piccole abitudini sbagliate possono far insorgere patologie che fanno sospendere il donatore per valori nel sangue fuori dai parametri.

Durante la prima cena la D.ssa Jessica Cecconi, nutrizionista, ha illustrato le proprietà benefiche delle spezie e dei semi. In questa seconda serata invece ci si è addentrati nel mondo dei cereali e dei legumi.

Grazie alla simpatia del “Panettaio” di Oleggio Castello, che ha fornito il pane non solo di segale ma anche di soia, farro e cereali vari, e alla sapienza dei cuochi (Giampaolo e Giuseppe in prima fila, seguiti da Omar e Lorenzo), i commensali hanno potuto assaporare i gusti non solo dei classici fagioli, ma anche orzo, farro, soia, grano saraceno, riso, kamut,

La D.ssa Cecconi ha accompagnato le varie portate con le sue spiegazioni su valori nutrizionali e curiosità per ogni legume/cereale utilizzato, di cui si parlerà più diffusamente in seguito.

Salutando i commensali, ci si è dato appuntamento a sabato 19 maggio a Gattico per un viaggio nei “Profumi e sapori dell'orto”.

Un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno permesso l'ottima riuscita della serata, sia prima che durante che dopo.

Elisa Travaini

LEGUMI E CEREALI

I legumi sono i semi delle piante appartenenti alla famiglia delle *Papilionacee*, e di cui fanno parte **piselli, fave, fagioli,**



fagiolini, ceci, lenticchie, soia, lupini.

Dal punto di vista nutrizionale le sostanze utili fornite dai legumi sono moltissime: potassio, magnesio, ferro, zinco, folati, polifenoli e soprattutto fibre e proteine vegetali. Una vera e propria riserva naturale di salute e benessere. In letteratura (NCBI, European Journal of Clinical Nutrition, IRCCS) è possibile trovare tanti studi scientifici che evidenziano l'importanza di introdurre, all'interno di uno stile di vita attivo e sano, il consumo dei legumi. È stato dimostrato infatti che chi consuma i legumi almeno 3-4 volte alla settimana, come raccomandato dalla stessa dieta mediterranea, mostra una salute cardiovascolare migliore, e un quadro metabolico generale sano.

Grazie alle fibre e ai sali minerali contenuti, i legumi contribuiscono a:

- ridurre i livelli di colesterolo ematico, questo grazie al loro importante effetto ipocolesterolemizzante;

- mantenere i livelli glicemici costanti.

Rappresentano una fonte preziosissima di ferro, minerale indispensabile per avere energia e per la sintesi di emoglobina, proteina specializzata nel trasporto di ossigeno al cervello e a tutto il corpo. Ottima anche la quota proteica di origine vegetale fornita, mediamente 7-10 grammi per porzione, insieme ad acidi grassi polinsaturi, complessi vitaminici, principalmente del gruppo B, e carboidrati complessi.

Quali legumi scegliere

Laddove possibile è sempre meglio preferire i legumi freschi, anche se in com-

mercio si trovano solo alcune tipologie a seconda della stagionalità.

In alternativa si possono acquistare quelli secchi, che mantengono tutte le loro benefiche proprietà, ricordando che vanno messi in ammollo tutta la notte e che la loro acqua va gettata. Anche i legumi surgelati vanno bene, in quanto anche loro mantengono comunque le loro proprietà. I precotti, invece, andrebbero lasciati come ultima scelta. In ogni caso vanno comunque sciacquati bene prima di consumarli per eliminare tutto il sale della salamoia.

Con cosa abbinare i legumi

Cereali, preferibilmente integrali. La combinazione alimentare cereali e legumi infatti non rappresenta solo il simbolo chiave della dieta mediterranea, ma è estremamente corretta a livello nutrizionale. Questa fornisce proteine di buon valore biologico, rappresentando una valida alternativa alle proteine di origine animale anche per chi segue un regime alimentare di tipo vegetariano o vegano. L'assunzione contemporanea di questi due alimenti, accompagnati da un'abbondante porzione di verdure, crude o cotte, rappresenta un meraviglioso pasto completo, nutriente e sano.

Perché abbinare legumi e cereali

Sebbene i legumi rappresentino una preziosa fonte di proteine di origine vegetale, non forniscono da soli, e nelle giuste proporzioni, tutti gli aminoacidi essenziali di cui il nostro organismo necessita.

Gli aminoacidi essenziali sono infatti quelle piccole unità che il nostro organismo, in caso di necessità, non è in grado di sintetizzare da solo per permettere la formazione delle macromolecole, le proteine.

Al contrario i prodotti di origine animale presentano proteine di elevata qualità, o dette nobili, in quanto complete sotto il profilo aminoacidico.

Quando si associano i legumi ai cereali questa carenza aminoacidica viene invece colmata. Si assicura così un buon profilo nutrizionale caratterizzato da **proteine di un buon valore biologico**, paragonabile a quelle di origine animale.

Per quanto riguarda il menù della serata, lo stesso comprendeva:

Carpaccio di bresaola con scaglie di grana e germogli di soia



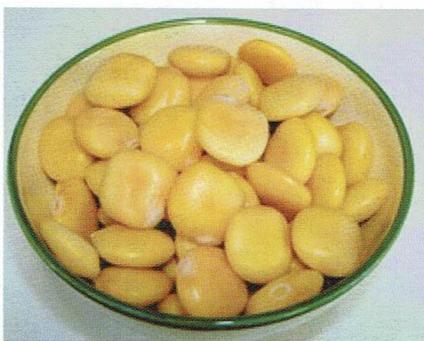
I germogli di soia sono alimenti vivi che racchiudono i nutrienti migliori della pianta da cui nascono. I germogli sono molto ricchi di acqua e vitamine, soprattutto la vitamina C. possono essere considerati dei veri e propri integratori naturali che ci aiutano a stimolare la diuresi e disintossicare il corpo. Si tratta di alimenti vivi e vitali ricchi di enzimi che favoriscono la digestione, inoltre sono poco calorici, non hanno grassi e apportano una buona dose di proteine. Interessante anche il contenuto di fibre, utile al benessere intestinale. All'interno dei germogli di soia troviamo la lecitina, sostanza contenuta nel legume che abbassa i livelli di colesterolo nel sangue.

Gnocchetti alla romana con semola di frumento e sesamo

La **semola di frumento** deriva dalla macinazione del grano duro, cereale particolarmente ricco di proteine e glutine. Apporta notevoli elementi minerali: potassio, ferro e fosforo.

Il **sesamo** rientra nella famiglia dei semi oleosi lo ricordiamo per l'elevato contenuto di calcio.

Tortino di lenticchie e lupini



Le **lenticchie** sono una buona fonte di proteine e carboidrati complessi, sono inoltre molto ricche di ferro, fosforo e vitamine del gruppo B. Contengono tiamina che aiuta la concentrazione e la memoria. I lupini sono considerati un'ottima fonte di proteine naturali, per la loro ricchezza in fibre si ritiene che possano contribuire alla prevenzione di malattie che interessano l'intestino dato che favoriscono la depurazione dell'organismo e l'eliminazione delle tossine. Tra i minerali maggiormente presenti troviamo ferro, magnesio e calcio. Per migliorare l'assorbimento di ferro l'ideale sarebbe condire i legumi con una fonte di vitamina C come per esempio il limone.

Insalata mediterranea con grano, orzo, avena, farro e riso



Il **frumento o grano** è costituito per il 70% di amido per il 18% da proteine e per il 2% da grassi. Fosforo e magnesio sono i minerali maggiormente presenti.

L'**orzo** ha proprietà rimineralizzanti: contiene infatti fosforo, potassio, magnesio, zinco, ferro, silicio e calcio. Ha proprietà antiinfiammatorie, in particolare a carico della vescica e dell'intestino. Essendo piuttosto ricco di fibre aiuta a regolare la funzionalità intestinale.

L'**avena**, a differenza di altri cereali, anche lavorata mantiene la crusca e il germe, che sono le parti del chicco in cui si

trovano la maggior parte degli elementi nutritivi. L'avena contiene un tipo di fibra solubile, il betaglucano, che funziona come una spugna. Quando si deposita nell'intestino il betaglucano intrappola il colesterolo proveniente dagli alimenti, creando un gel appiccicoso e non assorbibile. È un cereale altamente digeribile e quindi consigliato per chi soffre di problematiche a livello gastro intestinale. Il **farro** è povero di aminoacidi essenziali ma è una buona fonte di vitamine (A, gruppo B, C ed E) e Sali minerali (calcio, fosforo, sodio, magnesio e potassio). Il riso è forse il più antico cereale conosciuto dall'uomo, ne esistono innumerevoli tipi diversi, basti pensare che solo in Italia se ne coltivano circa 50 varietà. Fra le principali proprietà del riso c'è sicuramente la sua digeribilità a cui si associa l'elevato assorbimento a livello intestinale dei nutrienti contenuti.

Il riso contiene un aminoacido essenziale, la lisina e proteine di buona qualità. Contiene molto potassio e poco sodio ed è quindi un alimento indicato in chi soffre di ipertensione. Inoltre il riso è un cereale naturalmente privo di glutine e quindi utilizzabile da chi soffre di celiachia.

Focaccia alle cipolle con semi di lino e girasole

L'alto contenuto di minerali (in particolare fosforo, rame, magnesio e manganese), di proteine (20%) e lipidi (40%) fanno dei **semi di lino** delle piccole preziose perle di salute. Tra i componenti di questi semi è d'obbligo menzionare gli acidi grassi polinsaturi, capostipiti degli Omega 3 e Omega 6. Un aspetto benefico dei semi di lino è la presenza di mucillagini, sostanze di origine vegetale con azione lassativa e sono quindi coadiuvanti nella prevenzione della stipsi. I **semi di girasole** sono molto nutrienti senza eccedere nei grassi, presentano un elevato contenuto di magnesio e per questo motivo vengono considerati ottimi energizzanti.



Vellutata di cannellini con pane carasau alla farina di grano duro e bacon croccante

I cannellini sono legumi ad alto contenuto di proteine vegetali (26%) e poveri in grassi (1,5%). Sono ricchi di proteine del gruppo B e in particolare acido folico. I Sali minerali presenti sono fosforo, ferro, potassio e calcio. I fagioli bianchi sono ricchi di glucodrine, sostanze in grado di diminuire la glicemia.

Riso alle arance con porri, gamberi e melograno



Per il **riso**, vedi sopra.

Lasagnette di grano saraceno con ricotta, mascarpone e radicchio

Il **grano saraceno** si distingue dai comuni cereali per l'elevato valore biologico delle sue proteine che contengono gli 8 amminoacidi essenziali in proporzione ottimale. Rispetto alla farina di frumento quella di grano saraceno è naturalmente priva di glutine. Contiene una maggior quantità di amido a più lenta digestione ed è quindi particolarmente indicato nella dieta dei diabetici.

Bocconcini di tacchino ai tre sapori con panatura croccante ai cereali con insalata di fagioli, mais e cipolle rosse

Il **mais** è un cereale privo di glutine e ricco di ferro. È particolarmente digeribile ed è ricco di fibra per questo motivo è un valido alleato di stomaco e in-

testino. I **fagioli neri** hanno un elevato valore nutritivo, contengono il 25% di proteine vegetali, contengono antociani



molecole antiossidanti che contrastano numerose malattie degenerative. L'elevato contenuto di fibre fa sì che siano ottimi per favorire la digestione e prevenire la stipsi.

Crepes con farina di kamut alla crema pasticcera e banane

In realtà il termine **Kamut** si riferisce al marchio registrato per distinguere una specifica varietà di grano Khorosan. Il suo aspetto è simile al grano classico solo con i chicchi più grandi. Essendo un grano contiene glutine. Contiene una buona quantità di selenio che ha proprietà antiossidanti.

Dott.ssa Jessica Cecconi



... e dai nostri cuochi la ricetta

TORTINO DI LENTICCHIE E LUPINI

Lenticchie secche gr. 200
Lupini in salamoia gr. 250
1 patata grande
1 zucchina piccola
1 cipollotto
parmigiano reggiano gr. 60
aglio 1 spicchio
peperoncino
sale e pepe
olio EVO

Mettete in ammollo le lenticchie per 2 ore in acqua fredda in una ciotola capiente (passaggio non obbligatorio, serve a ridurre i tempi di cottura). Sciacquate e mettete a lessare la patata in acqua bollente e, una volta cotta e intiepidita, sbucciatela. Cuocete le lenticchie in un tegame a bordi alti colmo d'acqua per 40 minuti o finché saranno morbide, scolatele molto bene e lasciate intiepidire. Togliete la buccia ai lupini e immergeteli in una bacinella colma di acqua calda, lasciandoli a mollo almeno mezz'ora. In una padella antiaderente fare soffriggere leggermente il cipollotto, aggiungere la zucchina tagliata a piccoli cubetti, sale e pepe. Far cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. Versare nella ciotola del mixer le lenticchie, i lupini, il parmigiano grattugiato, la patata lessa, sale, pepe, aglio e peperoncino, azionare il mixer e frullare tutto fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo. Aggiungere zucchina e cipollotto, mescolare bene. Imburrare una teglia e cospargerla con pane grattugiato. Versare il composto e livellarlo bene. Versare un poco di olio a filo in superficie e cuocere in forno.

AVIS **Sovracentrale**
Nutrirsi bene per donare meglio

Ciclo di incontri con gustose cene per condividere insieme alla nutrizionista Dott.ssa Jessica Cecconi il piacere di stare a tavola con consapevolezza
<https://nutrizionistacecconi.it/>

GOZZANO

BATTE FORTE IL CUORE DI TELETHON

Sostenere la ricerca Telethon sulle malattie rare è importante e, a Gozzano, lo sanno bene volontari e cittadini che ogni anno non perdono occasione per fare la propria parte per i meno fortunati. La sezione ha così potuto devolvere grazie alla generosità di tante persone la cifra record di 1.515,00 €. Anche quest'anno è stata sicuramente premiata la scelta di tornare in piazza con i cuori di cioccolata, al latte o fondente e, per la prima volta, anche alla gianduia, in occasione del tradizionale "Mercatino delle stelle" che ha riempito con i profumi e colori del Natale il centro storico con un forte richiamo per la comunità. L'iniziativa si è svolta lo scorso 17 dicembre lungo la via Dante e in piazza Matteotti. Durante tutta la giornata negli stands allestiti con cura e gusto



Il Palazzo comunale decorato dalle luci

si poteva trovare oggettistica e artigianato fatto a mano in tema natalizio: dalle decorazioni per la casa ai presepi a tante idee regalo. Oltre agli stand degli hobbisti ed associazioni, ad animare la giornata

ci ha pensato il gruppo scout di Borgomanero che ha intrattenuto i più piccoli con "i giochi di una volta". Non sono mancati i momenti musicali con l'intervento della banda, i canti dei bimbi della scuola dell'infanzia e il concerto lirico in Sala degli Stemmi. All'interno del cortile comunale sono stati serviti tapulone con polenta e le castagne degli alpini. In serata, una proiezione dinamica di fiocchi di neve su una facciata del palazzo comunale ha deliziato gli spettatori enfatizzando lo spirito natalizio nell'aria.

Dalle 10 alle 18 i volontari avisini hanno presidiato, resistendo al vento e alle fredde temperature, il loro banchetto in piazza Matteotti davanti al quale si sono fermate tante persone, tra cui moltissimi bambini attirati dalla cioccolata calda, dai palloncini e dai gadget avisini e il nuovo calendario tascabile della sezione con riportate in evidenza le date delle raccolte domenicali.

Dennis Cova



Lo stand Avis per Telethon ...



... e alcuni piccoli ospiti

FESTA DEL DONATORE 2018 CON INAUGURAZIONE

«Questa casa diventi un focolare di carità». Con queste parole don Enzo Sala, parroco di Gozzano, ha dato la propria benedizione alla nuova sede sociale della sezione avisina, in via padre Picco, 1 lo scorso 17 febbraio in concomitanza alla "Festa del donatore". L'edificio, ex sede Arpa e attualmente Polo del CISS di Borgomanero, ospiterà anche i soci Avis che avranno una confortevole sala per le proprie riunioni e dove poter incontrare i donatori. *Segue pag. 19*



Il taglio del nastro

Segue da pag. 18 Come la vecchia sede (situata dietro le Poste), anche la nuova si caratterizza per la posizione strategica, non distante dal centro cittadino, facilmente raggiungibile anche a piedi.

La giornata è iniziata alle 17.30 presso il cimitero cittadino per rendere omaggio al monumento in ricordo degli avisini defunti. I volontari si sono quindi spostati verso la chiesa di S. Marta per la celebrazione della messa, presieduta da don Enzo, alla presenza di uno schieramento di labari associativi delle Avis della Sovracomunale disposti lungo i primi banchi. Al termine è stata impartita la benedizione ai diplomi di benemerente consegnati più tardi nella nuova sede. Poi il varo della struttura in via Padre Pico, con il taglio del nastro a cinque mani: dell'assessore ai lavori pubblici Renzo Piletta, del parroco e dei dirigenti avisini Marina Guidetti (presidente Avis Gozzano), Franco Cerutti (presidente Avis Sovracomunale Borgomanero) e Gianfranco Borsotti (presidente Avis provinciale). Al termine della cerimonia gli ospiti sono stati accolti all'interno della struttura per un gustoso rinfresco e per la consegna delle tanto attese benemerente.

96 in tutto i premiati. **Distintivo 1 (benemerente in rame):** Allegri Lorenzo, Alliata Antonella, Aloï Luigi William, Anelli Gioele, Brugnola Cristina, Cazzin Tiziano, Cerulli Emilia, Crola Claudio Andrea, Curti Faio, Dentato Karen, Dutto Stefania, Filotti Chiara, Gatti Renato, Gioiosa Dora, Giordano Mattia, Guidetti Lorenza Regina, Maiano Michela, Mazzucca Rosa Alba, Montebello Bozzer Martina, Pegoraro Martina, Peretti Elena, Picciuto Angelo, Ruga Roberto, Sabatè Marta, Sartori Simone, Savoldi Paolo, Sepe Elio, Tarabbia Debra Françoise Dominique, Telyatyska Yuliya, Tornatora Biagio, Vaccaro Matteo, Vaccaro Nicolò.

Distintivo 2 (argento): Allesina Roberto, Cavriani Andrea, Colombara Eirca, Cometti Sara, Cova Dennis, Crupi Armando, Destino Giuseppe Antonio, Erbea Alessandra Teresa, Ferroni Simone, Gallarini Viviana Gallo Massimiliano, Gatti Renato, Godi Daniele, Luglio Maria Rosa, Mersini Marsela, Morabito Pasquale, Nichini Antonella, Piralli Fabio, Riedler Monica Aurelia, Ruga Federico, Ruga Stefano, Suppa Letizia, Vaccaro Matteo e Vitali Diego.

Distintivo 3 (argento dorato): Antonioli Cristina, Avezza Lorenzo, Bacchetta Stefano, Ciociola Laura, De Matteis Davide, Faeti Damiano, Fruggeri Fabio Domenico,



I labari

Garau Andrea, Gugliotta Maria Assunta, Lai Valerio, Parisi Antonio, Ravedoni Luca, Ruga Giuliano, Scaramozzino Pasquale, Silvera Andrea, Smarrelli Giuseppe.

Distintivo 4 (oro): Battagin Rita, Bosso Claudia, Brena Mario, Caponnetto Angelo, Comeri Ermido, Cometti Stefano, Guidetti Marco, Guidetti Nicoletta, Iazzaro Maria Carmela, Liretti Alberto, Lucchini Gianluca, Mioballi Marco, Rastelli Paolo, Ravedoni Mauro, Spadaccini Manuel Cesare.

Distintivo 5 (oro con rubino): Basilico Roberta, Bonomi Mario, Fornara Daniela, Pegoraro Roberto, Pegoraro Simona, Riu Lorenzo, Valli Benedetto.

Distintivo 6 (oro con smeraldo): Faeti Umberto e Perucchini Agostino.

Distintivo 7 (oro con diamante è la massima benemerente avisina): Bertolotti Carlo.

«Gozzano – ha spiegato Marina Guidetti al termine della cerimonia di premiazione

– resta sempre una bella realtà per il mondo avisino e lo attesta il numero di donatori premiati. Speriamo che i donatori che hanno più di 100 donazioni ciascuno siano il faro che ci accompagnerà verso sempre maggiori traguardi nell'interesse dei malati che hanno bisogno di noi. Le premesse ci fanno ben sperare visto che, grazie al lavoro effettuato con i ragazzi del liceo di Gozzano, nelle prossime settimane ben 36 18enni verranno accompagnati ad effettuare la loro prima donazione».

Borsotti ha voluto poi ringraziare la sezione gozzanese che «Si distingue nel panorama provinciale per il suo impegno. Sono gozzanesi due membri del direttivo provinciale, Marina Guidetti (tesoriere) e Dennis Cova (segretario)». La serata è poi proseguita con una conviviale con tutti i presenti all'insegna del buon cibo, della musica dal vivo e del divertimento.

Dennis Cova



I donatori premiati

PROGETTO PILOTA SECONDA PUNTATA

Nel numero di dicembre, avevamo dato la notizia dell'intervento al Liceo di Gozzano e delle 50 idoneità effettuate su studenti liceali aspiranti donatori. Nei mesi di febbraio e marzo i primi 36 sono stati accompagnati al Centro Trasfusionale dell'Ospedale di Borgomanero e hanno effettuato la loro prima donazione. A dispetto della loro giovane età (o forse proprio per quello...) i ragazzi si sono avvicinati alla donazione sereni e convinti di quello che stavano facendo e il fatto di essere in gruppo, tra compagni di scuola, ha sicuramente facilitato il loro approccio. Il prossimo intervento in programma sarà una nuova giornata di idoneità per i ragazzi che sono nel frattempo diventati maggiorenni così da poterli accompagnare a donare prima della fine dell'anno scolastico.

A SCUOLA DI AVIS

Il 12 marzo Avis Comunale Gozzano si è recata al Liceo Galilei di Gozzano per una giornata "A scuola di Avis", una lezione di cittadinanza attiva davanti ad una platea di un centinaio di ragazzi delle classi quarte. La lezione che verteva sul volontariato in senso lato e sulla donazione del sangue in particolare è stata tenuta dal dottor Daniel De Martino del SIMT di Borgomanero che ha approfondito con i ragazzi il perchè della donazione del sangue ma anche il tema dei "corretti stili di vita" indispensabili per chi vuole compiere un gesto di donazione consapevole. Sono poi intervenuti la presidente di Avis Gozzano Marina Guidetti che ha presentato l'Associazione Avis e le attività che essa svolge e il dottor Danilo Leonardi, presidente ADMO, che ha presentato la sua esperienza di donatore di cellule staminali emopoietiche.



Un gruppo di studenti nella sala d'attesa del Centro Trasfusionale di Borgomanero



La platea dei ragazzi presenti



Un momento dell'intervento del Dr. De Martino

IL LICEO GALILEI DI GOZZANO VESTE I COLORI DELL'AVIS

Continua la collaborazione tra Avis Gozzano e liceo Galilei. Anche quest'anno il



Due classi con le nuove magliette avisine

Tutte queste attività dimostrano che quando Avis e Scuola si incontrano possono scaturire risultati ottimi per entrambi ma soprattutto nell'interesse dei ragazzi. L'interazione che avviene ormai da anni al Liceo Galilei di Gozzano ha fatto in modo che i ragazzi conoscano e

parlino di Avis, con il risultato che quelli di loro che si sono avvicinati alla prima donazione stanno, con il loro esempio, coinvolgendo anche i loro compagni che avevano paura o, semplicemente, non avevano mai pensato alla donazione. Nel mondo, quello giovanile in particolare,

dal gruppo Avis di Gozzano. Già nello scorso anno scolastico Avis Gozzano ha sostenuto l'attività sportiva del Liceo Galilei fornendo borse e divise per gli alunni che partecipano alle varie fasi dei campionati studenteschi. Per quest'anno scolastico tutti gli alunni delle classi prime vestono i colori dell'Avis con le 200 magliette tecniche nei sei colori dei corsi

l'esempio dei coetanei vale più di mille parole! I ragazzi altruisti e disponibili esistono, bisogna solo riuscire a trovarli ed aiutarli ad entrare nel mondo del volontariato.

Marina Guidetti

12° TORNEO INTERSEZIONALE DI CALCIO A 5 "MEMORIAL MARIO PEGORARO"

E' giunto alla dodicesima edizione il Torneo intersezionale di calcio a cinque organizzato da Avis di Gozzano e dedicato alla memoria dell'indimenticato Presidente Mario Pegoraro. Il torneo si svolgerà il prossimo 9 e 10 giugno presso

il Palazzetto dello Sport di Gozzano dove le squadre partecipanti si contenderanno l'ambito trofeo, vinto lo scorso anno dalla squadra di Avis Gozzano-Oratorio. La formula è quella ormai consolidata dagli anni: iscrizioni riservate alle squadre rappresentative delle sezioni Avis, tre giocatori tesserati Avis sempre in campo, trofeo al primo classificato e coppa per il miglior portiere, il miglior giocatore e il capocannoniere. Vi aspettiamo in campo e sugli spalti sempre più numerosi e sempre più avisini.




**Vezzola
Metalli**

RAFFINERIA METALLI NON FERROSI

VEZZOLA METALLI S.P.A.

Via Degli Ontani, 27 / A

28021 Borgomanero (NO)

Tel. 0322 845765

Fax. 0322 868301

E-mail: info@vezzolametalli.it



Il 13 febbraio scorso, giorno in cui ogni anno dal 2012 si celebra la Giornata Mondiale della Radio, Radio Siva (la web radio di Avis) si è presentata con una veste grafica totalmente rinnovata, un nuovo sito e una selezione di musica e notizie ancora più ricca.

La nascita di Radio Siva risale al Forum Nazionale Giovani del 2011, primo evento ad essere trasmesso in diretta streaming e sulle frequenze di un'emittente locale, Radio AKR di Aciri, in provincia di Cosenza.

L'esperimento si rivela positivo e spinge i ragazzi della Consulta Giovani a riproporre questa formula, unita alla realizzazione di podcast, in occasione dell'Assemblea Generale 2011 di Bergamo e di altri eventi a livello nazionale.

Il grande salto avviene nell'aprile 2013, quando iniziano le trasmissioni online 24 ore su 24, accompagnate dal claim "Donatori di emozioni". Approfondimenti, interviste e aggiornamenti costanti dal mondo del volontariato, della ricerca scientifica e della società civile fanno sì che Radio Siva diventi presto un punto di riferimento per tutto il Terzo Settore italiano. Tanti i riconoscimenti importanti ottenuti in questi anni, tra cui una vittoria al Web Radio Festival 2013 e la menzione tra le migliori storie di innovazione sociale premiate durante i festeggiamenti per i vent'anni della rivista "Vita" nel dicembre 2014.

La web radio offre ogni giorno musica italiana e internazionale di alta qualità con un mix di successi del passato e novità del panorama discografico attuale ed una particolare attenzione alle buone notizie.

Dando voce ai suoi protagonisti - i volontari - Radio Siva racconta le loro esperienze, le sensazioni e le motivazioni che li spingono a compiere un gesto semplice, ma di vitale importanza: donare il sangue. La programmazione musicale, per fare un esempio, viene intervallata da alcuni spezzoni in cui donatori comuni si presentano e semplicemente e brevemente dicono a tutti il motivo per cui hanno deciso di donare il proprio sangue, regalando in questo modo autentiche emozioni agli ascoltatori.

Attraverso rubriche di approfondimento, Radio Siva affronta temi di grande rilevanza, raccogliendo interviste ed editoriali a dirigenti associativi e grandi nomi della ricerca scientifica, dell'Università, del Terzo Settore, della comunicazione sociale e del Sistema trasfusionale italiano, offrendo così utili spunti di riflessione su concetti chiave per Avis come la cittadinanza attiva e la promozione di stili di vita sani e sostenibili.

Un importante passo per la diffusione delle "buone notizie per un mondo migliore", legate anche alla donazione di sangue, è stata la creazione della rubrica "PositivaMente", che viene distribuita da Radio Siva e trasmessa settimanalmente anche da altre emittenti in FM dal 2016.

Si tratta di tre puntate settimanali della durata di circa 4 minuti, dove vengono fatte conoscere notizie dal mondo del volontariato, della ricerca scientifica e della società civile.

Tra le storie presentate negli ultimi giorni all'interno della rubrica si può trovare



l'esperienza del bimbo di 4 anni guarito da leucemia all'ospedale pediatrico "Bambino Gesù" di Roma grazie alla manipolazione genetica delle cellule del suo sistema immunitario, per renderle capaci di riconoscere ed attaccare il tumore. Si tratta del primo bambino in Italia sottoposto ad una terapia di questo tipo.

Le notizie presentate vengono anche dall'estero: è il caso del maggior carcere serbo in cui i detenuti si prendono cura di cani randagi in un apposito rifugio. Insieme ad educatori cinofili i carcerati puliscono il rifugio, nutrono e portano a passeggio i cani, riuscendo così a fare buon uso del proprio tempo, a socializzare e a migliorare l'empatia.

Un'altra esperienza messa in evidenza è quella di alcune signore appartenenti ad una chiesa metodista del Nebraska, che

sono riuscite a realizzare con una tecnica semplice centinaia di materassi impermeabili ed isolanti per essere donati a senzatetto, utilizzando buste di plastica.

Si parla anche di Avis e sport: i tifosi della Dinamo Sassari basket si sono fatti promotori, insieme all'Avis provinciale Sassari, di una campagna per promuovere la raccolta di sangue in un periodo come questo caratterizzato da picchi influenzali e in un'isola in cui è alto il numero di donatori colpiti da talassemia.

Le notizie possono essere riascoltate in una vetrina di Podcast all'indirizzo

<https://soundcloud.com/avisnazionale>.

Per ascoltare la radio in streaming basta connettersi al sito web

<http://www.radiosiva.it/>;

in Piemonte la rubrica "PositivaMente" viene trasmessa in FM da Azzurra FM, radio che ha la sua sede a Novara.

La Giornata Mondiale della Radio

La Giornata è stata celebrata per la prima volta nel 2012, a seguito della Conferenza Generale dell'UNESCO che ne aveva riconosciuto l'importanza, e l'anno successivo è stata istituita dalle Nazioni Unite come Giornata Mondiale. Il giorno scelto non è casuale, infatti il 13 febbraio 1946 è stata fondata la Radio delle Nazioni Unite.

La Giornata è molto importante perché riconosce la radio come fondamentale mezzo di comunicazione, sostiene la collaborazione internazionale tra le stazioni emittenti e incoraggia la creazione di reti e comunità per promuovere l'accesso all'informazione, la libertà di espressione e l'uguaglianza di genere sulle onde radio; inoltre evidenzia il contributo della radio al dibattito democratico attraverso l'informazione, l'intrattenimento e l'interazione con gli ascoltatori.

(Fonte: www.unesco.it)

a cura di Chiara Rubinelli

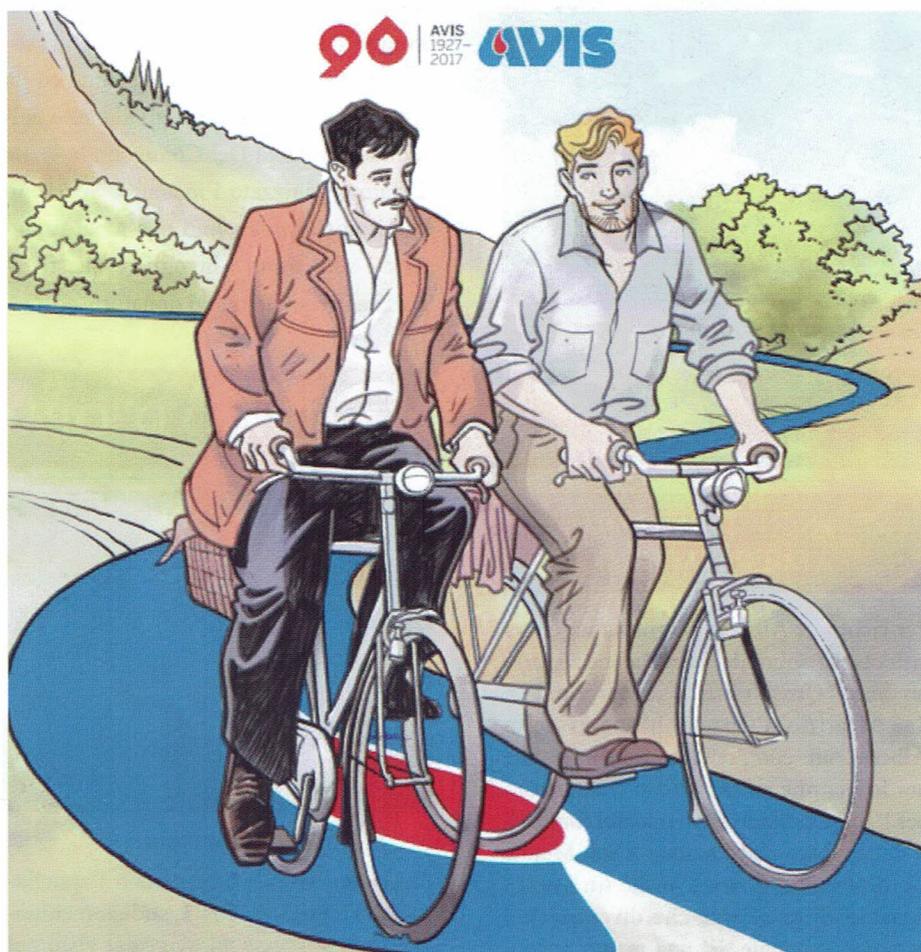
Fonti: www.radiosiva.it; www.avis.it.

IL COLORE DELLA VITA: UNA STORIA DI CORAGGIO E AMICIZIA

L'amicizia tra Vittorio Formentano, fondatore di AVIS, e Giorgio Moscatelli, impegnato con lui nella guida dell'Associazione fin dagli albori, diventa un fumetto. Un ottimo modo per avvicinare anche i fruitori più piccoli, anagraficamente parlando, che avranno modo di appassionarsi alla storia delle origini di AVIS. Una storia che passa attraverso il Ventennio, la seconda guerra mondiale, la lotta di liberazione e la forte convinzione che il sangue non ha colore. Di uomini e donne pronti a lottare, a sacrificarsi, a ricominciare ogni volta in nome dell'amore per il prossimo. Questa storia è tenuta insieme da una avvincente intervista immaginaria tra un giovane giornalista e Formentano stesso. La presentazione ufficiale del fumetto è avvenuta durante la conferenza dal titolo "Da 90 anni coloriamo la vita", svoltasi lo scorso 25 ottobre presso la Sala comunicazione del MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) a Roma. Sui motivi che rendono progetti culturali di questo tipo così importanti nel panorama associativo e scolastico si è espresso Alberto Argentoni, presidente Avis Nazionale, in apertura dei lavori: *"Abbiamo necessità di intervenire sui contenuti. Abbiamo capito che entrare nel mondo dei più piccoli è importante, e abbiamo puntato sull'idea che bisogna promuovere stili di via corretti e concetti di solidarietà e di stare insieme sin dalla giovane età, per poi arrivare al principio della donazione di sangue. È stato un percorso lineare, con dei professionisti che ci hanno aiutato a presentare e introdurre argomenti anche non semplici ai ragazzi. Noi vediamo subito la differenza nelle classi nelle quali l'insegnante ha preparato la strada e ha sensibilizzato gli studenti e dove non accade, e siamo davvero lieti di poter offrire ai nostri ragazzi una possibilità di sensibilizzarsi e sentire qualcosa. Abbiamo collaborato con studiosi e artisti che affrontano il mondo dei ragazzi con esperienza e sanno indirizzarci sulle cose da fare, abbiamo creato valore aggiunto che si riscontra nelle opere. Si sta aprendo in questa fase una nuova strada molto impegnativa: creare percorsi e spazi per i ragazzi facendoli lavorare insieme con noi. Abbiamo aperto la strada della formazione con il servizio civile e stiamo andando sul legame scuola-lavoro. Ci vorrà un lavoro culturale da parte dei dirigenti associativi per fare l'attività*

DAL PRA' - FILADORO - MAURI - WALLNÖFER

IL COLORE DELLA VITA UNA STORIA DI CORAGGIO E AMICIZIA



La copertina del nuovo fumetto

di formazione: è importante perché non bisogna fallire, e disseminare la nostra esperienza nella società". Il fumetto si compone di una sessantina di pagine a colori ed è disponibile anche

in francese, inglese e spagnolo, lingue ufficiali della FIODS (Federazione internazionale organizzazione donatori sangue) per far conoscere questa meravigliosa avventura in tutto il mondo.



Un momento della presentazione al MIUR

MAGGIORA



Un momento dell'incontro

AVIS MAGGIORA A SCUOLA

Il 15 febbraio, l'Avis Maggiore, con la collaborazione del dott. Di Francesco, ha incontrato la classe V della scuola primaria di Maggiore. Dopo la visione di un cartone animato sulla funzionalità del sangue nel corpo umano, il dott. Di Francesco ha dato ulteriori spiegazioni ed ha risposto alle domande degli alunni e della maestra Paola Del Conte con la quale è stato organizzato l'incontro. Speriamo che il nostro intervento possa nel futuro dare i suoi frutti e invogliare questi ragazzi a diventare nuovi donatori.



I volontari avisini con il dott. Di Francesco

SAN MAURIZIO D'OPAGLIO

IN RICORDO DI ALBERTO PAINI

Per ricordare Alberto non basta un breve articolo di giornale, sarebbe necessario un libro. Quasi tutte le associazioni di San Maurizio d'Opaglio hanno avuto in Alberto un componente fondamentale, noi lo ricordiamo per quello che ha fatto per l'Avis, essendo stato uno dei fondatori della nostra associazione a San Maurizio d'Opaglio. E' stato anche tra i primi donatori di quell'area che diventerà poi la Sovracomunale. E' una magra consolazione il fatto di aver fatto in tempo a omaggiarlo durante le celebrazioni del nostro cinquantesimo di fondazione. Alberto era quel tipo di persona che si può



Alberto Paini

descrivere semplicemente con l'appellativo di UOMO BUONO; sfidiamo chiunque lo conoscesse ad aver mai visto nel suo sguardo o nei suoi comportamenti una qualsiasi traccia di cattiveria, arroganza od egoismo. Il suo comportamento è valso da esempio per molti e, senza

dubbio, se il mondo fosse popolato da più persone come Alberto ci sarebbero forse un po' di bottiglie di vino vuote in più sempre bevute in compagnia di tantissimi amici, ma sicuramente non ci sarebbe così tanto odio e rancore come purtroppo abbondano in questi tempi ed esisterebbero sicuramente più persone disposte ad ascoltarti e a darti una mano senza troppo clamore, solo per un semplice atto di amicizia e bontà. L'esempio più concreto di chi era Alberto lo ha dato don Massimo Volpati durante l'omelia funebre, quando ha detto che il "Ciao, come stai?" che ti diceva non era di prassi, lui voleva veramente sapere come stavi, e se avevi qualche problema lui c'era.

Elvis Rosset

**Mi sese
intradu
in su
sambene**



90 | **AVIS**

**Mi sei
entrato
nel sangue.
Sardegna**

**Antonella,
grata
ad Avis
dal 1979**

AVIS POGNO ALLA SCUOLA PRIMARIA

*“Più sangue donerai, più vite salverai
e il giorno dopo più felice sarai!”*

Questa filastrocca è stata creata dagli alunni della classe V di Pogno che il giorno 13 marzo 2017 hanno incontrato alcuni volontari dell’Avis di Pogno che si sono recati nella scuola del Paese con lo scopo di trasmettere un messaggio che i bambini hanno tradotto nella frase: “L’Avis salva la vita alle persone che fanno più fatica”. I volontari della sezione sono stati accompagnati da un operatore medico, il dottor Di Francesco, che ha introdotto alla classe l’argomento e in seguito i bambini hanno visto un cartone animato della serie “Esplorando il corpo umano” con il quale hanno imparato a conoscere meglio il sangue (la sua composizione, la circolazione e la funzione delle cellule sanguigne in particolare quella dei globuli bianchi come difesa contro i batteri). I bambini sono stati colpiti da questo filmato soprattutto per il fatto che hanno scoperto che il nostro corpo ha dei vasi sanguigni molto lunghi che, se fossero rappresentati con una linea retta, sarebbero lunghi decine di migliaia di chilometri.



Un momento dell’incontro

Molto interessati all’argomento, gli alunni, forse a causa dell’utilizzo di alcune parole un po’ difficile e forse grazie alla conoscenza che già avevano della materia grazie alla lezione di scienza della loro insegnante, hanno posto molte domande a cui il medico e i volontari Avis hanno risposto in modo esaustivo. Alla fine hanno tutti ricevuto il libricino dell’Amico sangue che ha colpito soprattutto per il

colore “rosso sangue”, come hanno detto. In una riflessione finale avvenuta in classe gli alunni hanno dichiarato che:

“I volontari Avis che abbiamo incontrato sono persone che ci mettono il cuore, praticando la solidarietà e rendono felici gli altri. Donare il sangue è un piccolo gesto ma un grande atto di generosità.”

AVIS POGNO HA FESTEGGIATO IL 52° DI FONDAZIONE

L’Avis di Pogno ha festeggiato il 52° di fondazione il 21 maggio 2017. La festa, iniziata con la Messa, la visita al cimitero e l’omaggio floreale portato in corteo al monumento Avis presso il parco comunale, si è svolta nel capannone

comunale della proloco.

La festa, intrattenuta da animazione musicale e da una lotteria, si è conclusa con la premiazione e la consegna delle benemerenze ai donatori meritevoli. Ecco l’elenco dei premiati; **distintivo 1 (benemeranza in rame)**: Abbate Marco, Antonioli Anna Piera, Nocilla Anna e Soldà Simone; **distintivo 2 (argento)**: Bisson Barbara, De Cristofaro Raffael-

la, Iannotta Vincenzo e Scotti Veronica; **distintivo 3 (argento dorato)**: Aresi Barbara, Betti Marco, Leonardi Fosca, Mucci Niccolò, Pezzoni Simona e Tartaglia Michela; **distintivo 4 (oro)**: Allegra Catia Giovanna; **distintivo 5 (oro con rubino)**: Tommasiello Mario; **distintivo 6 (oro con smeraldo)**: Cogotti Flavio.



I labari



Alcuni dei premiati

I GIOVANI DELL' AVIS VANNO A SCUOLA

Siamo abituati a sentire che i volontari avisini, così come quelli di altre associazioni, vanno nelle scuole per fare formazione, informazione e sensibilizzazione, che nel nostro caso si traduce nella promozione della donazione di sangue contestualizzata con l'educazione alla salute, alla solidarietà e al senso civico.

Tutto vero. Ma i volontari vanno anche a scuola. Questo perché di persone da sensibilizzare alla causa avisina non ce ne sono solo fuori dall'associazione, ma anche al suo interno. Va precisato che il volontariato nasce certamente da una forte componente emotiva. Cosa ci spinge, del resto, a donare il nostro tempo, e il nostro sangue a chi ne ha bisogno, in maniera anonima e disinteressata, se non un vero sentire altruistico? Però, una volta deciso che vogliamo renderci utili agli altri, questa scelta deve diventare consapevole e responsabile. "Non basta fare il bene, bisogna anche farlo bene" così diceva Diderot. E Avis, come ogni organizzazione che si rispetti, mette al centro la valorizzazione delle potenzialità esistenti, indispensabili per la realizzazione della mission associativa.

Da tre anni esiste un percorso formativo, molto ambito dai volontari che viene realizzato da Avis in sinergia con la Fondazione Campus di Lucca e l'azienda farmaceutica Kedrion Biopharma. Si tratta della "Scuola nazionale di formazione Avis" che in continuità con le scorse annate si è posta l'obiettivo di accrescere il grado di consapevolezza dei partecipanti rispetto ad alcuni temi quali: la gestione manageriale di strutture non profit, delle relazioni pubbliche e istituzionali, delle questioni etiche legate al mondo avisino

e dei modelli di sistema sangue in Europa. Ogni anno esce un bando di partecipazione aperto ad un massimo di 25 partecipanti under 45 anni e prevede una serie di incontri nei fine settimana.

All'ultima edizione della Scuola, svoltasi tra ottobre e dicembre a Milano, ho avuto la fortuna di poter partecipare e posso confermare quanto detto sopra. Sin dal primo giorno mi sono messo con carta e penna a prendere appunti cercando di apprendere il più possibile sia dai docenti dei corsi che dagli altri partecipanti. Non solo lezioni frontali, ma diverse esercitazioni, lavori di gruppo e test psicologici che ci hanno permesso sia di testare meglio le nostre competenze che di legare tra noi, in perfetto spirito avisino.

Incontrare persone provenienti da tutte le parti d'Italia, con differenti ruoli in ambito associativo, è stato indubbiamente

un'occasione di arricchimento di cui fare tesoro. Dai racconti esperienziali di chi proviene dalle regioni terremotate a zone come la Sardegna dove è alta l'incidenza dei talassemici, è emersa da parte nostra la consapevolezza che nell'unicità di Avis, in quanto associazione estesa in maniera capillare su pressoché tutto il territorio nazionale, esistono realtà e soluzioni ai problemi molto diversi dai quali si può e si deve prendere spunto per la propria realtà locale.

L'auspicio è che anche al prossimo bando partecipino molti volontari, ma soprattutto che momenti formativi come questo, siano più diffusi sui territori.

Avis, come associazione, può dare molto ai propri volontari e insieme possiamo fare tanto per gli ammalati!

Dennis Cova



Il gruppo dei partecipanti



I docenti



La consegna degli attestati

EMOCROMO

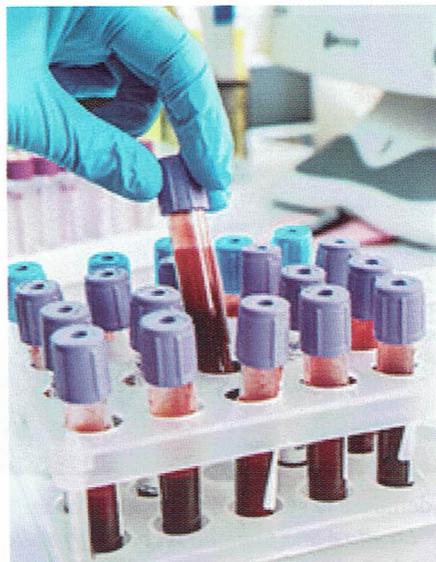
Ad ogni donazione, il sangue dei donatori viene esaminato e, successivamente, Avis recapita loro a casa il referto di tali analisi. Pur con l'avvertenza che se ci sono valori fuori dalla norma i medici del SIMT provvedono a chiamare direttamente il donatore ed anche che, in caso di dubbio va contattato un medico (del SIMT o il proprio medico curante), viene comunque la curiosità di provare a leggere gli esiti. Ma sappiamo veramente cosa rappresentano i valori riportati? Proviamo a spiegarli. La prima, corposa voce che troviamo sul referto è l'emocromo.

L'emocromo, chiamato anche *emogramma*, è un esame di laboratorio che fornisce informazioni dettagliate sulle cellule presenti nel sangue: globuli rossi o eritrociti, globuli bianchi o leucociti e piastrine. La parola emocromo è un'abbreviazione, comunemente usata, del termine *emocromocitometrico* composto dalle parole greche *haima* (sangue), *khroma* (colore), *kytos* (cellula) e *metron* (misura) riferite al colore e alla quantità delle cellule del sangue.

In realtà tale esame consiste in una serie, o pannello, di esami attraverso cui è possibile determinare non solo il numero dei vari tipi di cellule, ma anche le loro caratteristiche e le sostanze che le compongono.

Un emocromo completo include:

- *calcolo del numero totale di globuli bianchi (GB)*, cellule del sistema immunitario che aumentano in caso di infezione e di infiammazione. Poiché i globuli bianchi possono essere di diversi tipi, a seconda della funzione specifica che svolgono, nell'emocromo completo sono raccolti nella cosiddetta formula leucocitaria che comprende una valutazione dei vari tipi di GB presenti: neutrofilo, linfociti, monociti, eosinofili e basofili;



- *calcolo del numero dei globuli rossi (GR)*, le cellule più numerose del sangue, e di tutto il corpo, che contengono l'emoglobina definizione dei livelli dell'emoglobina (Hb), proteina ferrosa contenuta nei GR che si lega alle molecole di ossigeno e le trasporta ai diversi organi e tessuti del corpo;

- *definizione dei livelli dell'ematocrito (HCT)*, percentuale di GR presenti nel volume totale del sangue; valutazione di alcune caratteristiche fisiche (indici) dei globuli rossi:

- *volume corpuscolare medio (MCV)*, misura della grandezza media dei GR;

- *quantità media di emoglobina (MCH)*, calcolo della quantità media di emoglobina che trasporta ossigeno nei globuli rossi;

- *concentrazione emoglobinica corpuscolare media (MCHC)*, calcolo della percentuale media di emoglobina presente dentro i globuli rossi;

- *ampiezza della distribuzione dei globuli*

rossi (RDW), misura dell'ampiezza delle variazioni di grandezza dei GR;

- *calcolo del numero delle piastrine*, le cellule più piccole del sangue umano, che hanno la funzione di favorire la coagulazione e la cicatrizzazione delle ferite da cui fuoriesce sangue (emorragie);

- *volume piastrinico medio (MPV)*, calcolo della dimensione media delle piastrine; è un dato importante perché le piastrine giovani sono più grandi di quelle vecchie: un valore di MPV maggiore, quindi, indica una loro maggior produzione;

- *ampiezza della distribuzione delle piastrine (PDW)*, misura della variazione della loro grandezza. L'emocromo è un esame molto comune e viene effettuato

per i donatori come parte delle analisi periodiche di controllo (esami di routine) perché consente di avere un quadro abbastanza completo dello stato di salute generale di una persona. In caso di malattia, può essere necessario eseguirlo, su prescrizione del medico curante, qualora si manifestino disturbi, come debolezza o stanchezza duraturi, che il medico ritenga possano essere causati da un'anemia; oppure in presenza di segni di infiammazioni, di infezioni o di lividi non comuni o di sanguinamenti. L'emocromo, pertanto, è prescritto per accertare (diagnosticare) e seguire nel tempo (monitorare) varie condizioni e malattie che interessano le cellule del sangue (ad esempio, anemia, infezioni, infiammazioni, disordini della coagulazione o tumori).

È richiesto anche per monitorare gli effetti della chemioterapia, che può danneggiare la produzione di cellule da parte del midollo osseo, o per controllare l'effetto di alcuni farmaci.

Fonte: Istituto Superiore di Sanità

Gó
èl sang
nè
lé éne

90 | AVIS

Ho il sangue
nelle vene.
Lombardia

Dounia,
volontaria
dal 2015

I DONATORI: GENTE COMUNE... EROI QUOTIDIANI

L'eroe quotidiano che vi presento in questo Notiziario si chiama Fabio Mora, 48 anni, donatore dell'Avis di Borgomanero che ha al suo attivo 58 donazioni di sangue.

Ha effettuato la sua prima donazione a 18 anni, in un modo un po' goliardico, perchè a scuola un professore aveva promesso un "bonus" ai donatori... Poi però, senza particolari motivi, non ha donato più per un po' finchè un giorno, alla Fiera di Borgomanero, un volontario dello stand dell'Avis l'ha fermato e convinto a ritornare a donare; da lì ha ricominciato ed effettua 3 o 4 donazioni di sangue all'anno. Gli chiedo come si trova a donare a Borgomanero. "Nella struttura di via Mons. Cavigioli è decisamente meglio" risponde "Io ricordo ancora la vecchia sede sotto l'obitorio dove, se volevi donare tra i primi alla mattina, dovevi aspettare fuori al freddo che arrivasse qualcuno ad aprire. L'attuale sede è decisamente più confortevole. Io sono stato uno dei primi ad effettuare la donazione nella sede nuova." Borgomanerese di origine, durante la sua infanzia ha abitato in vari posti in giro per l'Italia a causa del lavoro del padre, poi, alla morte dei genitori, è ritornato. Diplomato geometra "per sbaglio" è diventato Vigile Urbano "per caso" 29 anni fa, prestando servizio in vari Comuni della provincia. Fabio ha anche una passione per la teologia che lo ha portato ad intraprendere un percorso di studi all'Istituto Superiore di Scienze Religiose presso il Seminario di Novara che dovrebbe concludersi a breve con la discussione della tesi di Laurea.

Sposato con Anna, padre di due figli Mohssin di 16 anni e Falahe di 8 anni,



definisce la sua una "famiglia colorata". "La mia è una famiglia un po' fuori dalle righe" dice "cresciuta con l'esperienza delle adozioni nate in un percorso di coppia per scelta di genitorialità. Mohssin, nato in Italia da genitori di origine nordafricana, ci è stato affidato all'età di 4 anni mentre Falahe, di origini etiopi, è entrata nella nostra famiglia all'età di 1 anno." Il tema delle adozioni è un tema molto importante per Fabio che ha perso molto presto i suoi genitori.

Il suo cammino di fede unito alle sue esperienze di vita lo hanno reso consapevole dell'importanza di "pensare agli altri" ed è così che è attivo in parrocchia dove con la moglie tiene corsi per fidanzati e per un po' ha fatto parte dell'equipe regionale per le adozioni create per accompagnare nel loro percorso le coppie che decidono di avvicinarsi al mondo delle adozioni. "L'adozione è un cammino non sempre facile" dice Fabio "che richiede capacità di interagire. Una famiglia colorata come la mia, apre gli orizzonti: siamo tutti diversi ma legati da un vincolo di amore, è una palestra di vita

che abbatte i pregiudizi nei confronti del diverso." Quando si è recato in Etiopia per l'adozione di Falahe, ha scoperto il mondo del volontariato italiano in Africa che lo ha portato a partecipare, con la moglie, all'attività dell'Associazione Centro Aiuti per l'Etiopia all'interno della quale promuoveva, fra l'altro, la scelta di adozione di quei bambini dei quali aveva personalmente condiviso la situazione di disagio e di estrema povertà. "Purtroppo ora l'Etiopia ha vietato le adozioni ma possiamo continuare ad aiutare quei bambini con l'adozione a distanza." Chiedo come occupa il tempo libero. "Mi piace molto passeggiare, solo o con il mio cane Dusty, amo anche frequentare luoghi sacri perchè mi permettono di continuare il mio percorso di ricerca interiore. Vorrei poter viaggiare perchè sento la necessità di vedere cose nuove e rapportarmi con persone diverse. In particolare l'Africa mi è rimasta nel cuore: sogno di tornare là dove ho scoperto un nuovo senso alla mia umanità, per offrire il mio aiuto."

Marina Guidetti

Unisciti al gruppo... DONA ANCHE TU!

AVIS PROVINCIALE NOVARA
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS
www.avis.it

tuttidovremmo farlo!
INFO

NOVARA 0321 628353
segreteria@avisnovara.it

ARONA 0322 44352
avis.aroma@virgilio.it

BORGOMANERO
0322 848387
avisovtiacorn@intercom.it

CRUCIVERBA

1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	N	12		13	14	15	16	17	18	
19										20			21	22		23					24
25			26					27	28	29	30		31								
32		33		34	35		36		37			38				39				40	
41			42													43		44	45		
46			47							48			49			50	51				
52		53						54	55			56			57	58					59
		60						61				62			63					64	
65		66					67	68			69	70		71	72				73		
74	75		76						77							78	79	80			
81		82							83				84			85					86
87							88		89			90	91			92				93	
94					95					96					97						

ORIZZONTALI: 1. E' sede di una comunale Avis 13. Palazzo sede del Senato 19. Suona uno strumento a tastiera 20. Dio egizio 21. Baggio, ex calciatore (iniz.) 23. Confortevole 25. Non pervenuto 26. Antico do 27. Fu Ethel Thayer in Sul lago dorato 32. Tipo di rosa 34. Ravenna 37. Trans Europa Express 38. Monte della Val di Non 39. Oristano 40. Due romani 41. Romanzo di Salvatore Satta 44. Autorità Nazionale Anticorruzione 46. Sigla dei Paesi Bassi 47. Tipo di società 48. Articolo determinativo 49. Consunti 50. Elemento chimico con simbolo At 52. Sta in cucina 56. Un tipo di farina 57. Alessandro, campione del mondo con la Nazionale 2006 59. Poesia di Kipling 60. Serve per coprire 61. Dominio dell'Honduras 62. Armadio in cucina 63. Palmipede 65. Lo è stato Garibaldi 72. Ammorba le città 73. Vocali di folla 75. Casa eschimese 76. Orribile, raccapricciante 80. Rumori di fondo 82. Zio d'America 83. Simbolo del nichel 84. La Berti 86. Provenienza dei musicanti dei fratelli Grimm 87. Comune in provincia di Padova 91. Stella inglese 92. Torino 93. Voi senza inizio 94. Salce attore (iniz.) 95. Fiume del Tirolo 96. La fortezza di re Artù

VERTICALI: 1. Prodotto tipico valdostano 2. Ornamenti vistosi 3. Guettà, attrice (iniz.) 4. Lettera dell'alfabeto greco 5. Studia l'essere umano in società 6. Non Identificato 7. Est, sud-est 8. Tasso, poeta (iniz.) 9. Quercia americana 10. Dura 60 minuti 11. Stridulo 12. Vitigno del Roero 14. Succo multivitaminico 15. Non prima 16. Del colore dell'ambra 17. Caramella 18. Mare italiano 22. Donna al distributore 24. Ne soffre chi rosicchia le unghie 28. Dea greca 29. Guglielmo arciere 30. Filosofo tedesco 31. Uno dei sali minerali 33. Agrigento 35. Edificio di Roma antica 36. Unione di voci 42. Comportamento di persona irritabile 43. Verde nel deserto 45. Napoli 51. Resta 53. Il nome della Lemper 54. Pronome 55. Può esserlo il mare 58. Congiunzione eufonica 62. 1551 romani 63. Uomo piccolo 64. Lo è Quasimodo di Notre Dame de Paris 66. Nota 67. Dio dei venti 68. Separano Europa ed Asia 69. Divinità greca 70. Opera Pia 71. Una delle caravelle 74. Incita il somaro 77. Lo è re 78. Mezzo di trasporto 79. Irlanda 81. Unione Europea 85. Cifra indeterminata 87. Brescia 88. Vibo Valentia 89. Simbolo del sodio 90. Rivale cantante (iniz.) 91. Così cominciano le scuse

Soluzioni numero precedente:

J	U	L	I	A	R	O	B	E	R	T	S		L	A	S	C	I	T	O		R	S	
U	S	U	F	R	U	T	T	U	A	R	I	O		R	E		A	P	O	T	E	M	A
V	E	N	I		G	O		R	L		R	I	G	A		C	N				N	A	S
E	R	A	G	L	A	C	I	A	L	E		V	R		M	O		R	E	G	A	L	I
N	N		E		N	I	S	S	E	N	I			B	A	N	C	A	R	E	L	L	A
T	A		N	A	T	O		I	N	T	R	A	M	O	N	T	A	B	I	L	E		M
U	M		I		I	N	N	A	T	O		V	A	R	I	E	G	A	T	E		L	I
S	E	R	A		N	E	O		A	U	T	O		G	A	S		T	R	E		U	N
		U		R	O		B	A	T	R	A	C	E			T	U		O			N	O
C	O	S	T	I		C	I	T	O	A	F	E	R	E	S	I		O	C		T	A	R
A	N	S	E		A	L	L	A	R	G	A	T	A		E		S	P	I	R	A	R	E
N	O	I	A		U		T	R	E	E	N	T		I	M	P	I	E	T	O	S	I	
E		A	M		T	H	A	I			O	A	S	I		N	A	N	I		S	O	L

teckna
minuteria metallica

Sede Operativa Via delle Cave, 20
28010 Alzo di Pella (NO) Italia

Sede Legale Via Carale di MAsera, 17
28845 Domodossola (VB) Italia

Tel 0322 969185 Fax 0322 969253

email: tecknasrl@virgilio.itt

NATI

LUNA MARIE, nata il 14 maggio 2017 a Borgomanero, figlia di Alberto Guidetti e di Samantha Faraglia, entrambi donatori dell'Avis di Borgomanero. Felice il fratellino Leonardo.

EMMA, nata il 20 luglio 2017 a Borgomanero, figlia di Alberto Peonia e di Marta Casarotti. Congratulazioni anche al nonno Gilberto Casarotti, donatore dell'Avis di Gargallo.

ANNA, nata il 13 ottobre 2017 all'ospedale di Borgomanero, figlia di Paolo Rastelli, donatore di Avis comunale Gozzano, e di Mariella Tavarone. Felicitazioni vivissime ai genitori e al fratellino Pietro.

CHIARA, nata il 22 novembre 2017 a Borgomanero, figlia di Giulio Poletti e di Cristina Guidetti, donatrice dell'Avis di Gargallo. Felice la sorellina Giulia.

GIACOMO, nato l'1 dicembre 2017 a Gargallo, figlio di Paolo Giromini e di Elisa Botto Steglio. Congratulazioni anche allo zio Mattia Giromini, donatore dell'Avis di Gargallo.

IRMA, nata l'8 dicembre 2017 a Novara, figlia di François Bartolomeo e di Camilla Ruga, donatrice dell'Avis di Borgomanero. Felice il fratellino Ettore. Irma discende da Piera Rabaini (trisnonna) tra le prime donatrici di Avis Borgomanero.

VITTORIA, nata il 18 dicembre 2017 a Borgomanero, figlia di Agostino Carnielli e di Simona Cavestri, donatrice dell'Avis di Briga Novarese. Felice il fratellino Ludovico. Congratulazioni anche al nonno Giampiero Cavestri, Presidente dell'Avis di Briga Novarese.

VIOLA, nata il 17 gennaio 2018 a Borgomanero, figlia di Alessio Zanetta, donatore del Gruppo Avis di Santo Stefano-Vergano, e di Serena Zamparo. Congratulazioni anche alle nonne Anna Pinto e Bruna Zamparo, anch'esse donatrici del Gruppo Avis di Santo Stefano-Vergano.

GIULIA, nata il 7 febbraio 2018, figlia di Caviglioli Luca e di Valentina Zanone, donatrice dell'Avis Maggiore. Tanti Auguri ad entrambi e alla nonna Franca Bracchi, tesoriera dell'Avis di Maggiore.

SOLE, nata l'8 febbraio 2018 ad Angera, figlia di Diego Giromini, donatore del Gruppo Avis di Santo Stefano-Vergano, e di Marica Celant. Congratulazioni anche allo zio Renato Casaroli ed al cugino Luca Casaroli, entrambi donatori dell'Avis di Boca-Cavallirio.

AURORA, nata il 15 febbraio 2018, figlia di Matteo Pettinaroli, donatore del Gruppo Avis Alpini, e di Anna Mottini.

DOMENICO, nato il 6 marzo 2018 a Borgomanero, figlio di Federico Platini e di Elisa Pianta, entrambi donatori dell'Avis di Borgomanero. Felice la sorellina Isabel. Congratulazioni anche al nonno Luigi Platini, donatore e collaboratore dell'Avis di Borgomanero e allo zio Francesco Platini donatore dell'Avis di Borgomanero.

GIORGIA, nata il 12 marzo 2018 a Borgomanero, figlia di Andrea Tondo, donatore dell'Avis di Borgomanero, e di Cecilia Rossetti. Congratulazioni anche al nonno Giovanni Tondo, donatore e collaboratore dell'Avis di Borgomanero.

LAUREE

GIULIA GODI si è laureata il 24 novembre 2017 in infermieristica con la votazione di 101/110 presso l'Università del Piemonte Orientale a Novara, discutendo una tesi di ambito oncologico dal titolo "L'efficacia della vitamina E nella prevenzione della neuropatia periferica indotta da chemioterapia: revisione". Congratulazioni alla nuova infermiera per una proficua e gratificante professione. Soddisfatti e riconoscenti i genitori, entrambi donatori di Avis Gozzano, Daniele Godi e Daniela Fornara, segretaria della sezione.

WILLIAM LOCCI si è laureato il 27 febbraio 2018 in Scienze Motorie, Sport e Salute con la votazione di 110/110 con lode presso l'Università degli Studi di Milano discutendo la tesi "Affidabilità delle moderne tecnologie per il monitoraggio glicemico e la spesa energetica derivante dall'attività fisica in soggetti con diabete mellito." Relatore il Prof. Roberto Codella, correlatore il Prof. Livio Luzi. Congratulazioni al neo-dottore ed al padre Giancarlo Locci, donatore e segretario dell'Avis di San Maurizio d'Opaglio.

VALENTINA BONOMI si è laureata il 22 marzo 2018 in Servizio Sociale presso la Città Studi di Biella, distaccoamento dell'Università degli Studi di Torino, discutendo la tesi "Famiglie immigrate e servizi sociali ed educativi: bisogni, barriere, buone pratiche". Congratulazioni alla neo-dottoressa e al padre Mario Bonomi, donatore dell'Avis di Gozzano.

**Al
sangue
non è
acqua**



**Il sangue
non è acqua.**
Emilia
Romagna

**Lorenza,
donatrice
dal 2013**

BORGOMANERO

Il 31 dicembre 2017 a Borgomanero, all'età di 84 anni, è deceduta **MARIA TERESA PORZIO** vedova Zoppis. Condoglianze alla nuora Maria del Carmine Rigoni e ai nipoti Stefano e Barbara Zoppis, tutti donatori dell'Avis di Borgomanero.

Il 5 gennaio 2018, all'età di 79 anni è deceduta **SILVIAMARTIN CAVANNA**. Condoglianze al figlio Alberto Cavanna, donatore dell'Avis di Borgomanero.

Il 23 febbraio 2018 a Borgomanero, all'età di 87 anni, è deceduto **LUIGI ANGELO LA MOTTA**, donatore dell'Avis di Borgomanero premiato con la Croce d'oro per le 108 donazioni effettuate.

FONTANETO D'AGOGNA

Il 31 dicembre 2017 a Borgomanero, all'età di 89 anni, è deceduta **MARIA TERESA LUGLIO**. Condoglianze ai figli Gilberto e Rosa Vigliarolo e al nipote Michael Vigliarolo, tutti donatori dell'Avis di Fontaneto d'Agogna.

Il 2 marzo 2018 a Fontaneto d'Agogna, all'età di 100 anni, è deceduta **GIUSEPPINA PLATINI**. Condoglianze al figlio Giuseppe Esio e al nipote Andrea Colombo, entrambi donatori dell'Avis di Fontaneto d'Agogna.

GATTICO

Il 9 febbraio 2018 è mancata **MARIA ANGELA OMARINI**, mamma del consigliere dell'Avis di Gattico Claudio Omarini e anch'essa donatrice negli anni passati. Tutto il consiglio si strige attorno ai familiari nelle condoglianze.

GOZZANO

Il 19 marzo 2018, all'età di 57 anni,

è deceduto per una grave malattia **TONINO STRIGINI**, donatore dell'Avis di Gozzano con 65 donazioni al suo attivo. Condoglianze alla moglie Donatella Gattoni.

MAGGIORA

Il 14 gennaio 2018, all'età di 82 anni, è deceduto **GAUDENZIO CREMONA**. Condoglianze alla figlia Nadia Cremona, al genero Paolo Fasola e al nipote Leonardo Fasola, tutti donatori dell'Avis di Maggiora. Tutto il consiglio Avis di Maggiora si stringe alla famiglia per la loro perdita ed in particolare a Nadia, alfiere della sezione. Condoglianze anche dal Consiglio di Avis Sovracomunale di cui Nadia fa parte.

Il 2 febbraio 2018 a Maggiora, all'età di 88 anni, è deceduto **DONATO MONTANARELLI**. Condoglianze alla famiglia e, in particolare, al figlio Davide Montanarelli, donatore dell'Avis di Maggiora.

PELLA

Il 13 dicembre 2017 a Pella, all'età di 88 anni, è deceduto **ARMANDO MIRTO** detto Mitra. Condoglianze al figlio Mario Mirto, ex donatore ed attuale alfiere collaboratore dell'Avis di Pella.

SAN MAURIZIO D'OPAGLIO

Il 17 gennaio 2018 all'età di 70 anni, è deceduto **FRANCO ZOPPIS**, ex donatore con 25 donazioni ed amministratore dell'Avis di San Maurizio d'Opaglio sino al 1993. Alla moglie Ester, al figlio Antonio anche lui donatore dell'Avis di San Maurizio d'Opaglio, e a tutti i famigliari vanno le nostre più sincere condoglianze.

Il 9 febbraio 2018 ci ha lasciati **ALBERTO PAINI**, socio fondatore e

segretario per molti anni dell'Avis di San Maurizio d'Opaglio. Alberto, che aveva 79 anni, lascia un vuoto importante per tutta la comunità sanmauriziese. Alla moglie Vilma e ai parenti tutti le nostre condoglianze.

SANTA CRISTINA

Il 4 dicembre 2017 è mancata prematuramente, dopo un breve periodo di malattia **LOREDANA BERNASCONE**, donatrice attiva del gruppo Avis di Santa Cristina con 15 donazioni, nonché alfiere della sovracomunale Avis di Borgomanero e mamma di Alessia Medina, alfiere del gruppo Avis di Santa Cristina. Ad Alessia, Erika e al marito Gustavo vanno le più sincere condoglianze da parte del consiglio e del gruppo Avis di Santa Cristina.

SANTA CROCE

A Borgomanero è deceduto **CARLO CERUTTI**. Condoglianze alla moglie Luisa Turconi, donatrice e consigliere del Gruppo Avis di Santa Croce.

SANTO STEFANO-VERGANO

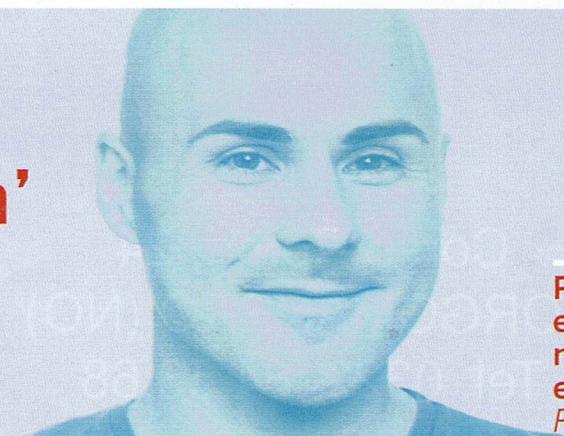
L'1 febbraio 2018 a Borgomanero, all'età di 79 anni, è deceduto **LUIGI VALLOGGIA**. Condoglianze al figlio Alessandro Valloggia, donatore dell'Avis di Santo Stefano-Vergano.

Il 12 febbraio 2018 all'età di 83 anni, è deceduta **NELLY MARCODINI**. Condoglianze a Luca Maria e Flavio Zanetta, entrambi donatori dell'Avis di Santo Stefano-Vergano.

VERUNO

Il 12 marzo 2018 a Momo, all'età di 91 anni, è deceduto **ROMUALDO TEMPORELLI**, primo Presidente dell'Avis Veruno e donatore più anziano.

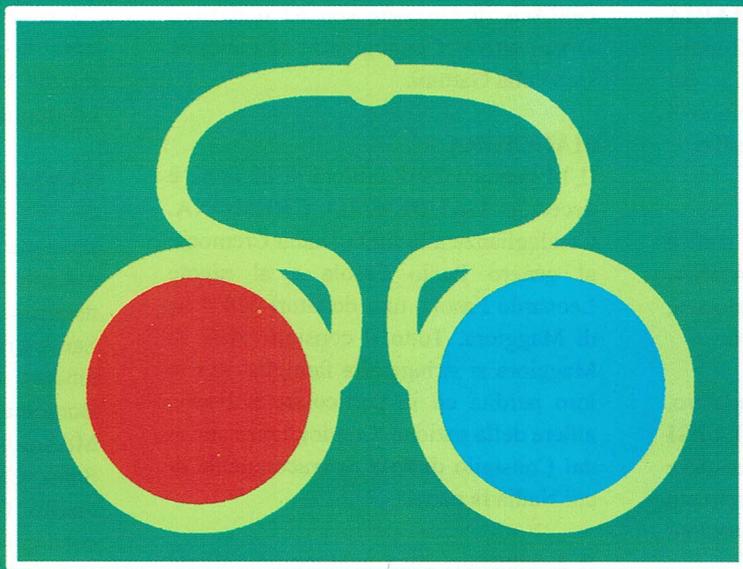
**Pane e
p'm'dor
mett sagn'
e ch'lor**



90 | **AVIS**

**Pane
e pomodoro
mettesangue
e colore.**
Puglia

**Raffe,
donatore
dal 2001**



OTTICA BACCHETTA

**MONTATURE
E LENTI A CONTATTO**

Corso Roma, 24
BORGOMANERO (NO)
Tel. 0322. 84.53.68