

LA RICCHEZZA DEL DONARE

COS'È UN DONO? NON QUALCOSA CHE NON DEVE ESSERE PAGATO, BENSÌ CHE NON PUÒ ESSERE COMPRATO.

L'atto del donare è ciò da cui ogni giorno dobbiamo ripartire. Nell'attuale momento storico, in bilico fra il consumismo più sfrenato e la crisi che sta soffocando il mondo e in particolare le nuove generazioni, il "donare" appare ancora più coraggioso e audace. Lo stanno dimostrando i relatori protagonisti degli incontri previsti nell'ambito del programma "AperiAttivi #gocciagocchia, giovani volontari crescono" organizzato da Avis giovani Erba, al quale dedichiamo ampio spazio nelle pagine interne del nostro notiziario. Per quanto possa sembrare banale, in una società come la nostra, in cui il caos sembra prevalere in tutti i contesti e gli ambiti, il rischio di perdersi nel rumore di fondo e in un vorticoso susseguirsi di eventi è più che concreto.

Questo nostro mondo va veloce, gira in fretta e non ci lascia mai il tempo di fermarci a riflettere, a studiare la situazione, a comprendere a fondo prima di agire. Dovremmo farlo ogni volta, ma la gran mole di cose che abbiamo da fare prende quasi sempre il sopravvento e ci porta dove vuole, impedendoci di disegnare nella nostra mente la mappa di ciò che stiamo facendo. In troppi casi costruiamo cose senza averle progettate; ci dicono che dobbiamo farle e noi ci sbrighiamo a fare, invece che a pensare.

Basta leggere per qualche minuto i post che la gente pubblica sui social media per capire che, in questa corsa sfrenata, molti hanno perso l'abitudine di mettere in fila le proprie idee e di dargli forma e sostanza, prima di provare ad esprimerle. Lo stesso vale per il lavoro e per tutte le cose della vita. Questa disorganizzazione mentale, che la scuola e il mondo del lavoro non sembrano in grado di risolvere, deriva certamente dal vorticoso caos della società del XXI secolo, ma è anche espressione di una pigrizia che spinge molti a non praticare più nemmeno le regole basilari del buon senso e della logica. Neanche la vecchia e semplice Regola delle 5W, cara al giornalismo di stampo anglosassone ma con radici che affondano nella filosofia e nella retorica dell'antichità, passando per Cicerone, Boezio e San Tommaso d'Aquino, solo per citarne alcuni.

Una regola tanto semplice quanto efficace, se applicata a monte di qualsiasi ragionamento, perché con-



sente di opporre all'urgenza del fare in fretta la serenità di un ragionamento analitico, schematico:

- chi fa cosa?
- Come lo fa (nelle 5W non c'è, ma il "quomodo" di San Tommaso è fondamentale)?
- Dove?
- Quando?
- Ma soprattutto perché lo fa?

Senza questi pilastri, che ovviamente non bastano a risolvere i problemi della società moderna, a vincere sarà sempre e soltanto il caos, la fretta, la più totale disorganizzazione, mentale e pratica.

Se si parla di fare e di fare bene, dunque, il fulcro di tutto è il perché; il motivo profondo e portante per cui si fa qualcosa. Quello che si chiama motivazione, che ci spinge ad impegnarci e a far bene davvero. Senza questo pilastro il fare è soltanto attesa.

Noi Avisini lo sappiamo bene, il dono lo si riceve quando s'incontra qualcosa di importante, quando, cioè, si ha l'impressione di ottenere qualcosa in più, al di là del prezzo che si è pagato.

E' questa la nostra scelta, la ricerca del "dono", dove ogni cosa vale un prezzo è necessario andare a cercare ciò che per noi è inestimabile, per essere in grado di vedere ciò che gli altri non vedono e sentire quello che gli altri confondono col rumore.

**ANDREA CATTANEO
PRESIDENTE AVISERBA**

AVIS ERBA VERSO IL NUOVO STATUTO

La prossima Assemblea di Avis Erba è chiamata ad approvare il nuovo Statuto, con gli adeguamenti richiesti dalla riforma del terzo settore.

Siamo parte, a tutti gli effetti, di una rete associativa nazionale ed il nuovo Statuto di AVIS accoglie le sfide che la riforma del terzo settore ha richiesto a noi e a tutto il mondo del volontariato. Tra gli obiettivi, essere ancora più trasparenti nei confronti dei nostri donatori, degli ammalati che beneficiano delle nostre donazioni e dei nostri interlocutori istituzionali, grazie anche a strumenti di rendicontazione come il bilancio sociale.

Avis Nazionale con il nuovo Statuto approvato è diventata Ente del Terzo settore (ETS) costituito nella forma giuridica di Organizzazione di volontariato (ODV) e di Rete Associativa Nazionale (RAN). Importanti modifiche hanno riguardato anche gli art. 3 (attività), 4 (sui soci), 6 (Costituzione e adesione delle associazioni locali), 14 (organo di controllo), mentre un nuovo articolo (il 21) entrerà nel merito dell'obbligo del bilancio sociale.

Durante l'83^a Assemblea generale di AVIS NAZIONALE, interamente dedicata a tematiche statutarie, si è provveduto ad adeguare i testi statutari alla nuova normativa del Codice del Terzo Settore (D. Lgs. 117 del 3 agosto 2017). In tale occasione, oltre al nuovo testo dello Statuto di AVIS Nazionale sono state votate le bozze di Statuti tipo per le Avis Regionali e/o Equiparate, Provinciali e/o Equiparate e Comunali.

L'approvazione del nuovo statuto, riafferma la

SOMMARIO

- pag. 1** La ricchezza del donare
- pag. 2** Verso il nuovo statuto
- pag. 3** Impariamo ad ascoltare il nostro organismo
- pag. 4-5** Le immagini della festa
- pag. 6** Aperiativi - il progetto GiocciaGoccia
- pag. 7** Smetto quando voglio?
- pag. 8** Avis insieme con Aido e Admo
- pag. 9** Gli immigrati e la donazione di sangue
- pag. 10** Avis e Noivoiloro per la solidarietà
- pag. 11** Sport e salute
- pag. 12** Assemblea 2019



centralità e il ruolo attivo del donatore nel "sistema sangue" invitandoci ad essere continuamente promotori della cultura della donazione e del volontariato e di una moderna ed efficiente gestione della politica trasfusionale.

RECAPITI

**SEGRETERIA TELEFONICA H24
TEL. 031.642059**

Per informazioni telefoniche aspiranti volontari e controlli medici tel. 031.645299
lunedì, mercoledì e giovedì dalle 17.00 alle 21.00
martedì e venerdì dalle 18.00 alle 22.00

Per informazioni telefoniche donazioni di sangue e plasmaferesi tel. 031.642059
lunedì, mercoledì e giovedì dalle 17.00 alle 21.00
martedì e venerdì dalle 18.00 alle 22.00

La sede è aperta al pubblico SOLO il martedì e il venerdì dalle 20.30 alle 22.00.

info@aviserba.org

ERBA AVIS

Periodico semestrale a cura dell'Avis di Erba
via Clerici, 62

ANNO LVI – Numero 1 – febbraio 2019

Direttore responsabile: Giuseppe Fusi

Stampa: tipografia Ingraph - Seregno

La tiratura di questo numero è di 2500 copie
Sped. In A.P. comma 20/C, art.2, legge 662/96
- Filiale di Como
- Aut. N.14 del 12-05-1986 Trib. di Como

Chiuso in tipografia il giorno 07/02/2019

IMPARIAMO AD ASCOLTARE IL NOSTRO ORGANISMO

Nella vita di tutti i giorni capita che ci si senta meno bene del solito, lamentandoci di sintomi che non rappresentano motivo per ricorrere al parere del nostro Medico, ma che sono dei segnali di qualcosa che ci può rendere meno efficienti. Numerose sono le variabili cui fare riferimento: lo stress, il lavoro o lo studio intensi, il poco riposo...; la cosa cui si pensa con maggior frequenza è però la nostra alimentazione. E' intuibile, per quanto verrà esposto, che ognuno di noi si possa identificare in uno di quei "terreni" (così descritti da Claude Lagarde, farmacista e biologo francese) che rappresentano i principali profili fisiologici in base al tipo di alimentazione.

Ogni "terreno" esprime l'andamento del nostro metabolismo cellulare in relazione alle nostre caratteristiche innate e a quelle in base a cosa mangiamo. Lagarde ha descritto terreni che esprimono carenze, altri accumulo di tossine; poi identifica il terreno che rappresenta il medio reattivo, una sorta di via di mezzo fra i due tipi appena descritti (il meno peggio? Forse il più adeguato fra posizioni estreme).

Fra i terreni che esprimono carenze, quello che rappresenta la mancanza di acidi grassi anti infiammatori (acido linoleico, gamma linoleico, quelli contenuti nell'olio vergine di oliva) ci sono quelli che esprimono la tendenza a patologie a carico di orecchie, naso e gola, secchezza della pelle, allergie, problemi alla vista, in particolare a carico della retina. Per migliorare questa carenza serve usare una integrazione di omega 6 e omega 3 in rapporto di 4 a 1; a livello alimentare usando olio extravergine di oliva a freddo o scaldato non oltre i 140°C. A freddo va alternato all'olio di semi di lino, di girasole, di sesamo. Ricetta? Eccola: mangiare più pesce come tonno, salmone, pesce spada, pesce azzurro (sardina, sgombro); tra i vegetali: valeriana e avocado. Tra le spezie: basilico, cumino, zenzero, peperoncino, mandorle noci nocciole, semi di girasole. Limitare invece, la carne rossa, i latticini; abbandonare la margarina.

Fra i terreni che esprimono l'eccesso di carboidrati ad alto indice glicemico, come quelli contenuti nelle bibite gassate zuccherate, i cibi con farina bianca raffinata: pane bianco comune, tutti i dolci comuni: brioches, pasticcini,...cibi che alzano la glicemia improvvisamente e che altrettanto in poco tempo causano crisi ipoglicemiche con senso di fame incontrollabile e tendenza a nuovo cibo "spazzatura", cui consegue aumento di peso e perdita di elementi nutrizionali essenziali e vitamine del gruppo B. Sono causa di disturbi in apparenza minori come tremori, malessere generale, ansia e/o depressione, che

poi portano a malattie metaboliche vere come il diabete, l'obesità con le sue inevitabili conseguenze come le malattie di cuore e del sistema circolatorio. Per evitare questo bisogna preferire cereali integrali e farine integrali, cibi ricchi di vitamine del gruppo B: uova, avocado, pesce, semi di girasole, fagioli. Inoltre scegliere cibi a basso indice glicemico: quindi non assumere pane bianco, ma pane integrale. Eliminare tutti gli zuccheri raffinati e gli edulcoranti di sintesi.

Il terreno acido demineralizzato è quello con eccesso di alimenti acidificanti, quindi nelle diete iper-proteiche o povere di frutta e verdura; si può instaurare in stati di malattia infiammatoria cronica. Questo causa la produzione di calcoli a carico del fegato o dei reni o la aterosclerosi (indurimento dei vasi circolatori). In questo caso bisogna preferire alimenti alcalinizzanti, come le verdure fresche, la frutta, i semi di zucca, curry, zenzero, cannella.

Il terreno intermedio fra quelli di eccesso o mancanza non è quello del logorio o della mancanza di neurotrasmettitori, fondato su problematiche psicosomatiche, traumi affettivi recenti o del passato. Questo terreno intermedio è quello dove gli stress psicologici possono diventare dei problemi fisici, somatici. L'intervento dello psicologo è importante, ma a livello alimentare bisogna ricordare gli aminoacidi precursori della dopamina e della serotonina presenti nella carne animale, nella ricotta di pecora, nei cereali integrali, uova, avocado, legumi; da evitare il latte di mucca, gli zuccheri raffinati.

Il terreno baso clitico è il più comune nei Paesi occidentali, correlato ai mal di pancia, alla colite, alla sindrome dell'intestino irritabile: è indice di elevata permeabilità intestinale con eccessiva prevalenza microbica intestinale e intolleranze alimentari. Il campo di azione terapeutica è molto vasto, non solo provvedendo all'assunzione di probiotici, ma bisogna usare anche anti infiammatori la parete intestinale, detossificanti e rigeneranti la funzione di barriera intestinale. A livello alimentare vanno privilegiati cibi vegetali crudi, come zucchine, finocchi, insalata, sedano, frutta (senza ciliegie, albicocche, datteri, cachi); preferire cereali con poco glutine come quinoa, riso basmati, grano saraceno, mais. Utili semi come quelli di girasole, olio extravergine di oliva; salmone, alici, sgombri, avocado. Da evitare le carni rosse, il latte e i derivati come i formaggi freschi come la mozzarella.

Paolo Tornari
Direttore sanitario AVIS Erba

GRANDE FESTA PER I DONATORI: CONSEGNATI I RICONOSCIMENTI

Giornata speciale a Lambrugo, domenica 21 ottobre, dove Avis ha celebrato la Giornata del donatore. La giornata è iniziata alle 10.00 con la Santa Messa officiata da don Carlo Leo, dopodiché si è avviato il corteo degli alfieri verso il municipio, dove si è svolta la cerimonia di premiazione.

Presenti il sindaco di Lambrugo e donatore Avis Giuseppe Costanzo e il presidente provinciale Avis Enzo Davì, oltre al consiglio direttivo di Avis Erba e i rappresentanti delle amministrazioni locali.



DOMENICA 21/10/2018 – GIORNATA DEL DONATORE



AVIS ERBA PRESENTA APERIATTIVI IL PROGETTO “#GOCCIAGOC CIA – GIOVANI VOLONTARI CRESCONO”

**FINANZIATO DAL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE
SOCIALI E PROMOSSO DA REGIONE LOMBARDIA**

Sono 9 gli incontri aperti a tutta la popolazione, per parlare di volontariato e stili di vita sani, insieme ad associazioni del territorio ed esperti del settore, che sono iniziati a settembre e continueranno fino al prossimo giugno.

Un'importante occasione di approfondimento e di confronto sul tema ispiratore, di grande attualità, dedicato al rapporto tra solidarietà e cultura. L'iniziativa conferma il tenace e prezioso ruolo dei volontari che, quotidianamente, interpretano con assoluta dedizione un autentico messaggio di



generosità e di gratuità concorrendo al benessere della collettività.

Il percorso associativo di Avis Erba è da sempre ricco di attività di divulgazione dell'importanza etica della donazione e costituisce un essenziale strumento per rinnovare, anche nei confronti dei più giovani, l'impegno a condividere la partecipazione e la responsabilità civica, valori fondanti di coesione sociale.

Siamo certi che dall'iniziativa scaturiranno ulteriori contributi per il rafforzamento delle

Presidente Andrea Cattaneo - segretaria Alessandra Pelegatta - Resp. Giovani Avis Erba Elena Cantaluppi - dott.ssa Alessandra Marinoni

nostre attività.

Gli eventi "AperiAttivi" realizzati presso Opificio Zappa di Erba, rientrano nel progetto "#gocciagoccia – giovani volontari crescono", finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e promosso da Regione Lombardia.

Numerose le tematiche affrontate l'impegno nel volontariato con Admo e Aido, le dipendenze, la vita degli altri, la cura dell'alimentazione, l'alimentazione e lo sport, la prevenzione e la cura dell'HIV, l'autismo nell'arte, la sindrome di down.

SMETTO QUANDO VOGLIO?

MOLTI I GIOVANI PRESENTI ALL'INCONTRO SULLE DIPENDENZE

Molti i giovani presenti all'incontro organizzato da Avis Erba e dedicato alle dipendenze.

La dipendenza nasce dal consumo regolare di una sostanza psicoattiva legale (alcol, tabacco, medicinali) o illegale (eroina, cocaina, droghe sintetiche, ecc.), ma anche da attività sulle quali la persona perde il controllo (gioco d'azzardo, anoressia, bulimia, sessualità promiscua, ecc.).

L'incontro rivolto ai giovani, ma anche a chi è già genitore è servito ad informare, sensibilizzare ed a dare i giusti messaggi per prevenire ed indicare uno stile di vita sano e responsabile

La dipendenza è un processo attraverso il quale si produce, inizialmente, un comportamento che può avere la funzione di procurare piacere e di alleviare un malessere interiore. Successivamente, essa si caratterizza per un costante fallimento del suo controllo e per la sua persistenza, a dispetto delle conseguenze negative che produce. La persona non ha più il controllo della propria vita ed anche se vuole uscirne è destinata molto spesso al fallimento. La dipendenza è una malattia e come tale va curata.

È l'adolescenza la fase più delicata. In questa epoca vanno formandosi e consolidandosi le strutture cerebrali adulte che possono venire influenzate - a

volte per sempre - da vissuti negativi e da dipendenze. E' proprio negli anni dell'adolescenza che danno i primi segni la gran parte delle patologie psichiche dell'età adulta.

Una recente ricerca ha indicato che «in Italia abbiamo circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi il dieci per cento, dunque ben ottocentomila, si dichiarano insoddisfatti della loro vita, delle loro relazioni amicali, familiari e della loro salute. E' a questi ottocentomila giovani che occorre prestare attenzione aiutando a riconoscere tutti quei fattori che possono favorire l'esordio e il mantenimento di patologie psichiche».

Durante la serata è stato presentato il romanzo "Questa vita non è la mia" di Ely Bennet, la cui protagonista è una giovane che si sente abbandonata, che vive una vita difficile e di disagio, che non riesce ad accettarsi e che compie diversi errori dovendo fare i conti con questo "stupido, inutile e banale mondo", con una società "che mi aveva insegnato che bello è magro".

Un'opera che vuole denunciare e fare riflettere, raccontando le difficoltà che possono abbattersi sulla vita di una giovane ragazza. Un racconto duro e esplicito per arrivare dritto al cuore del lettore, che non può rimanere indifferente.



Nella foto: il Presidente Andrea Cattaneo, la dott.sa Sonia Bonacina, la Scrittrice Ely Bennet e la Resp. Giovani Avis Erba Elena Cantaluppi

AVIS INSIEME CON AIDO E ADMO: SOLIDARIETÀ E DONAZIONE

Admo, Aido e Avis condividono da sempre la grande attenzione verso uno stile di vita sano ed equilibrato, questo fa sì che un donatore di sangue periodico e costantemente controllato si riveli essere anche un ottimo candidato per donazione di Midollo Osseo o degli Organi..

Sono tre realtà tra le più conosciute nel mondo del volontariato attivo.

Nel corso della serata le associazioni hanno parlato della loro attività e dell'esperienza maturata in tanti anni in questo ambito specifico dell'attivismo civico, con spazio anche per momenti di testimonianza, che hanno illustrato come si diventa donatori effettivi di midollo osseo, oppure come le proprie vite sono state salvate da dei donatori di organi. Essere favorevole alla donazione di organi e tessuti in vita o dopo la propria morte (AIDO), non è solo un gesto di solidarietà, ma anche una scelta giusta. Nel mondo le persone che si ammalano e necessitano di un trapianto sono molte di più degli organi che vengono donati. Ognuno di noi potrebbe averne bisogno in futuro.

Sono molte le persone che ogni anno nel nostro Paese necessitano di trapianto di midollo osseo (ADMO), ma purtroppo la compatibilità genetica

è un fattore molto raro, che ha maggiori probabilità di esistere tra consanguinei. Per coloro che non hanno un donatore consanguineo, la speranza di trovare un gemello genetico per il trapianto è dunque, legata all'esistenza del maggior numero possibile di donatori volontari tipizzati. I volontari dell'Admo, come quelli di Aido e Avis, da tempo hanno preso la scelta giusta. Per gli altri e per noi. Ma, chiaramente, più si diffonde la cultura della donazione e più questa scelta sarà in grado di produrre effetti positivi per chi ne ha davvero bisogno.

Anche il sangue non è riproducibile in laboratorio, ma è indispensabile alla vita: nei servizi di primo soccorso, in chirurgia, nella cura di alcune malattie e nei trapianti. La disponibilità di sangue è un patrimonio collettivo di solidarietà da cui ognuno può attingere in momenti di necessità.

Una serata informativa, che vuol far nascere la speranza di trovare sempre più donatori per tutti quei cittadini e pazienti affetti da leucemia, da malattie onco-ematologiche, che devono sottoporsi a operazioni o sono vittime di incidenti e che hanno nel trapianto o nella trasfusione la loro sola speranza di VITA.

UN ASSIST ALLA SOLIDARIETÀ QUELLO CHE AVIS ERBA E IL GRUPPO SPORTIVO PALLAVOLO ERBA HANNO LANCIATO DOMENICA 7 OTTOBRE CON IL 10° TORNEO "AMICI DI MARCO", UNA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLO SPORT IN RICORDO DI MARCO BOMMAN.

Al quadrangolare di pallavolo femminile hanno partecipato le squadre volley di Pallavolo Arosio, Rastà Alzate Brianza, Volley Cadorago e Gspe Gruppo Sportivo Pallavolo Erba, che hanno colto l'occasione anche per testare le proprie formazioni prima dei campionati provinciali di divisione. Eccezionale la partecipazione da parte del pubblico. Presenti alla manifestazione la moglie di Marco,

Laura, la figlia, l'Assessore allo sport di Erba, Alessio Nava e il presidente di Avis Erba, Andrea Cattaneo. L'associazione dei donatori, infatti, già da tempo lega la propria attività a quella di alcune squadre sportive del territorio, come la Pallavolo Erba e le squadre giovanili di calcio della Casa della Gioventù: secondo il presidente Cattaneo, "Lo sport e la donazione devono essere vissuti come momenti di educazione a sani stili di vita e alla cittadinanza attiva. È indubbio che la partecipazione alla vita sociale dei giovani nasce dal senso di appartenenza ad una comunità e a un territorio".

La classifica conclusiva ha visto la vittoria per il Rastà Alzate Brianza, mentre, a seguire, si sono posizionati il Volley Cadorago, la Pallavolo Arosio e il Gruppo Sportivo Pallavolo Erba.

Al di là dei risultati, è stato il senso di amicizia che ha unito i partecipanti nella memoria di Marco Bomman che, come ricordato, è stato "uomo di grandi valori e di sani principi, uno di carisma nello sport e nel sociale, il cui ricordo è ancora vivo in tanti sportivi del territorio".

GLI IMMIGRATI E LA DONAZIONE DI SANGUE

Nel 2018 in Italia è stata superata la soglia di un migrante ogni 10 abitanti. I residenti in Italia sono c.a. 60.000.000 e di conseguenza gli immigrati presenti sul territorio nazionale sono diventati ormai c.a. 6.000.000. Questa situazione ha cominciato a diventare di rilievo anche per il sistema sangue per una serie di motivi di seguito descritti. In tutto il mondo infatti non esistono gruppi sanguigni diversi da quelli che ci sono familiari, A, B, 0 e AB, ma ciò che cambia è la loro espressione (percentuale) nella popolazione determinando delle necessità di gruppi sanguigni diversi rispetto a quanto succedeva in passato. Ad esempio il gruppo sanguigno B è rappresentato nell'8% della popolazione bianca, nel 17% della popolazione nera e nel 23% della popolazione orientale. Addirittura in alcune popolazioni il gruppo sanguigno B è presente in misura anche maggiore rispetto allo 0!

Un'altra importante considerazione da ricordare è la distribuzione dei gruppi non ABO/Rh (Kell, Duffy, Kidd, ecc.) nelle diverse popolazioni che determina un problema aggiuntivo per le compatibilità trasfusionali nel caso di trasfusioni di sangue. Per quanto riguarda l'idoneità alle donazioni dei cittadini immigrati ricordiamo che i criteri di selezione sono identici per tutti gli aspiranti donatori indipendentemente dalla nazionalità e dai territori di origine determinando l'obbligo per i medici responsabili della selezione del donatore di essere sempre aggiornati sull'epidemiologia delle malattie infettive nei vari paesi del mondo.

Sappiamo infatti che alcune malattie infettive incompatibili con le donazioni di sangue (malaria, tripanosomiasi, epatiti, ecc.) sono molto frequenti in alcune nazioni e quindi è necessario verificare accuratamente con l'anamnesi e con esami di laboratorio che l'aspirante donatore proveniente da regioni endemiche per alcune patologie infettive non abbia avuto in passato contatti con gli agenti patogeni di queste malattie o che non abbia recentemente soggiornato nei paesi di origine.

È d'altronde lo stesso problema che si pone per i donatori periodici che viaggiano all'estero e che quindi in alcuni casi al rientro in Italia devono rimanere sospesi per un certo periodo dalle donazioni. Per le persone immigrate la possibilità di poter do-



nare ha certamente un rilevante valore simbolico perché è un importante momento di integrazione per se stessi e per la loro famiglia.

Ma anche per il mondo trasfusionale è fondamentale facilitare le donazioni anche alle popolazioni immigrate per permettere, insieme ad altre procedure di risparmio di sangue innovative, di poter garantire l'autosufficienza di emocomponenti.

Ciò però deve avvenire garantendo sempre la sicurezza del sangue donato e trasfuso.

A tal fine i cittadini stranieri aspiranti donatori devono avere una conoscenza della lingua italiana parlata e scritta sufficiente a comprendere in tutti i loro aspetti le domande presenti nei questionari anamnestici nonché i criteri di esclusione.

Devono essere inoltre in grado di poter esprimere al meglio eventuali situazioni di rischio o qualsiasi altro tipo di disagio che potrebbe determinare una diminuzione della soglia di sicurezza trasfusionale, tutto questo senza l'intermediazione linguistica di parenti, interpreti o altri, per garantire la correttezza del colloquio con il medico responsabile della selezione e per la privacy del donatore.

Infine l'aspirante donatore immigrato deve risiedere in Italia da almeno 2 anni con documenti regolari (compreso l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale) e deve avere un recapito per tutte le comunicazioni di carattere sanitario.

Dott. Giulio Galvani
Dott.ssa Alessandra Marinoni

AVIS ERBA E NOI VOI LORO, UNA SERATA DI SOLIDARIETÀ

UNA GRANDE SERATA DI SPETTACOLO, UN MUSICAL DI GRANDE VALORE SOCIALE A CURA DEL TEATRO DEI SOGNI "LA VITA DIETRO LA PORTA" CON IL PATROCINIO DI AVIS ERBA

Una grande serata di spettacolo, un musical di grande valore sociale, in occasione della festa del Donatore presso il Teatro Noi Voi Loro di Erba - "La vita dietro la porta" a cura del Teatro dei Sogni di Eupilio.

È questo l'evento che Avis Erba ha deciso di sostenere, in occasione della Festa del Donatore di Sangue.

Abbiamo voluto dedicare una serata diversa e divertente ai nostri donatori e a tutti i cittadini dei comuni della nostra AVIS.

Lo spettacolo è in primo luogo un modo semplice per ringraziare chi, da tanti anni o anche da meno tempo, dona sangue in modo solidale e altruistico, contribuendo alla salute dei malati e garantendo quindi al nostro ospedale un indispensabile farmaco salvavita. In secondo luogo, questa simpatica occasione ci permette di avvicinarci a tanti nuovi amici, perché è a loro che ci vogliamo rivolgere dal momento che AVIS, ha sempre necessità di nuovi donatori. E chi meglio di un giovane amico può diventarlo?.

Il Musical ha raccontato una splendida esperienza di vita nel sociale, la nascita di una realtà che ha cambiato molte vite... e che ci vede simbolicamente molto vicini, uno spettacolo ..tra Sogno e



A favore dell'Associazione NoiVoiLoro
con il patrocinio di AVIS-ERBA
Presenta il Musical
**LA VITA
DIETRO LA PORTA**
IL FUTURO E' GIÀ DOMANI...

Realtà...fra difficoltà, speranze e solidarietà...con la semplicità è la tenerezza di chi si prende per mano....

Avis Erba invita tutti i donatori e coloro che vogliono essere vicini ad una grande e splendida realtà erbese quale Noi Voi Loro a partecipare alle iniziative che l'associazione propone, consulta la pagina www.noivoiloro.it

L'AVIS PUNTA SUL BINOMIO "SPORT & SALUTE"

L'Avis ottiene ottimi risultati anche nel calcio e nella pallavolo. Sulle magliette dei giovani calciatori della società Casa della Gioventù e delle giovani pallavoliste della G.S. Pallavolo Erba è presente il logo di Avis Erba a testimoniare come sport & salute sia un binomio consolidato e destinato a rafforzarsi sempre più.

I soggetti sportivi sono senza dubbio degli ottimi candidati alla donazione di sangue grazie allo stato di buona salute mantenuto dall'attività fisica costante, associato spesso da una regolare e sana alimentazione.

Chi pratica costantemente sport può quindi donare il sangue. Anzi, grazie agli effetti benefici che l'attività sportiva apporta all'organismo, è senza dubbio una delle categorie di persone maggiormente predisposte a questo splendido ed altruistico gesto.

Premesso che la donazione di sangue è un gesto che – qualora tutti i parametri di salute siano nella norma – non comporta alcuna problematica di salute, è doveroso distinguere tra attività fisica moderata e agonistica. Per chi pratica sport (come il nuoto o la corsa) nel tempo libero, l'eventuale donazione di sangue intero suggerisce una giornata (al massimo due) di riposo.

Diverso è il discorso per chi pratica sport a livello professionistico o semiprofessionistico, con allenamenti quotidiani e competizioni ufficiali molto ravvicinate. Sotto sforzo – infatti – soprattutto nei primi giorni dopo il prelievo, la diminuita capacità di trasporto dell'ossigeno (legato all'emoglobina dei globuli rossi) produce i suoi effetti sull'atleta: si avverte maggiore fatica e vi è un calo significativo della prestazione.

Nelle 2-3 settimane successive alla donazione, per un atleta professionista è consigliabile: evitare nuove gare, monitorare la propria condizione fisica, evitare sforzi eccessivi e non pretendere le stesse performance precedenti la gara.

Per la donazione di plasma, invece, non esistono controindicazioni né per gli sportivi amatoriali né per quelli agonisti. Il consiglio, in questo caso, è quello di bere molto nelle 24-48 ore successive al prelievo di plasma. Se sei quindi un appassionato dell'attività fisica e vuoi contemporaneamente intraprendere il meraviglioso viaggio della donazione, è di importanza fondamentale che tu sappia reintegrare i livelli calorici persi attraverso una corretta alimentazione ed idratandoti adeguatamente soprattutto nel giorno stesso e in quello immediatamente successivo.



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE DEGLI ASSOCIATI - 2019

L'assemblea Ordinaria Annuale degli Associati dell'Avis Comunale di Erba, è

CONVOCATA

*il giorno giovedì 28 febbraio 2018 con inizio alle ore 12:00
in prima convocazione ed in seconda convocazione,
venerdì 1 marzo 2019 con inizio alle ore 19:00
presso la Sala Civica di Villa Ceriani in Via Ugo Foscolo, 23
a Erba (CO), con il seguente*

ORDINE DEL GIORNO

- 1) Insediamento dell'Ufficio di Presidenza e nomina dei questori di sala**
- 2) Lettura del verbale del Segretario**

PARTE STRAORDINARIA

**Adeguamento dello Statuto alla normativa per il Terzo Settore:
discussione e approvazione modifiche statuarie**

PARTE ORDINARIA

- 3) Relazione dell'attività del consiglio direttivo anno 2018**
- 4) Esposizione Relazione del Tesoriere e Bilancio consuntivo anno 2018**
- 5) Relazione del Revisore dei Conti**
- 6) Relazione del Direttore sanitario**
- 7) Dibattito ed interventi**
- 8) votazione della Relazione del Consiglio Direttivo e Bilancio Consuntivo 2018**
- 9) Esposizione e Ratifica Bilancio Preventivo 2019**
- 10) Nomina delegati alle Assemblee Provinciale, Regionale, Nazionale e del capo delegazione**
- 11) Approvazione elenco soci donatori radiati al 31 dicembre 2018**
- 12) Eventuali e varie**

N.B.: Ai sensi dello statuto della comunale la presente comunicazione deve essere ritenuta come convocazione ufficiale dell'assemblea annuale.