

GIUGNO 2009 - Supplemento al n° 25 de "LA FEDELTÀ" del 1° luglio 2009 - Direttore responsabile: Corrado Avagnina - Direzione e Redazione: piazza Vittorio Veneto 12 - 12045 Fossano - Poste Italiane S.p.A. Spedizione in A.p. D.L. 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB/CN - AVIS Sez, di Fossano - via Roma 94 (sede propria) - Stampa BOTTEGS della STAMPA - Fossano-

Fossano - via Roma 94 (sede propria) - Stampa BOTTEGA della STAMPA - Fossano - Progette grafico a cura di Micaela Giorgis - Impaginazione a cura di Micaela Giorgis e Laura Berges - In caso di mancato recapito inviare all'

Sangue artificiale? in futuro... forse

e conquiste sempre più sorprendenti della scienza sono da accogliere a braccia aperte, perché molte volte sono decisive per la qualità della vita dell'uomo. Nello stesso tempo, bisogna essere prudenti quando si enfatizzano delle notizie ancora sul piano sperimentale e di laboratorio: stiamo parlando del sangue da cellule staminali, sicuro e in quantità illimitate che tra tre anni, secondo un gruppo di ricercatori inglesi, potrebbe essere a disposizione.

In primo luogo, la produzione industriale di sangue dalle cellule staminali, embrionali o adulte, non potrà avvenire che fra molti anni, in quanto, dalla partenza del progetto scientifico alla sperimentazione sull'uomo bisognerà aspettarne almeno tre.

In secondo luogo, la produzione industriale necessaria per coprire i bisogni di milioni di pazienti avrà costi enormi, per cui la produzione di sangue dalle cellule staminali non potrà mai sostituire la donazione volontaria, gratuita e periodica del sangue ma, al massimo, costituire un elemento complementare per situazioni particolari (es. i testimoni di Geova).

Ponendo tanta enfasi nel propagandare questa notizia il grosso

Arriva l'estate non facciamo calare le donazioni

ANDAMENTO DELLE DONAZIONI

Il confronto tra i primi cinque mesi del 2008 e del 2009 è positivo: 37 donazioni di sangue intero in più; 13 donazioni di plasma in più; 40 prime donazioni in più ed, infine, 43 nuovi donatori hanno chiesto di iscriversi all'Avis (10 in più rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso).

Un grazie a tutti gli Avisini (nuovi e vecchi, uomini e donne, giovani e meno giovani) per la costanza e l'impegno. Ma non possiamo accontentarci di questi risultati e, quindi, permettetemi di insistere nel chiedervi di parlare dell'importanza della donazione con le persone care, con gli amici e con i conoscenti per far aumentare sempre di più il numero dei donatori: dobbiamo crescere per mantenere i nostri livelli di donazioni, migliorare i servizi di cura, contribuire a raggiungere l'autosufficienza nazionale.

rischio che si corre, prospettando un prossimo superamento dei bisogni trasfusionali, è quello di indurre nella gente la credenza che non ci sia più bisogno del gesto solidale di tanti donatori, con il pericolo di mettere in crisi la raccolta di sangue ed emocomponenti, il sistema trasfusionale italiano e di conseguenza l'intera organizzazione sanitaria nazionale.

È la medicina dei sogni quella che assicura in tempi brevi la creazione di sangue artificiale in grado di sostituire totalmente quello umano per cui penso che le donazioni saranno necessarie ancora per molti decenni.

E lo sono soprattutto in questo periodo in cui mare e montagna, piscine e parchi acquaPRIMA DONARE
VACANZE

DONARE SANGUE
in estate è ancora più importante

tici, luoghi di divertimento e sollievo dalla calura estiva rischiano di farci dimenticare della solidarietà, del fabbisogno di sangue ed emoderivati.

__ segue a pag. 3

Leggete il programma delle manifestazioni e delle iniziative per il 2009 a pagina 2









Calendario delle manifestazioni e delle iniziative del 2009

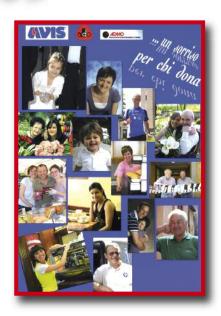
Domenica 17 maggio 2009 GITA PER CAMMINATORI NELL'ENTROTERRA DI ALASSIO

A pag. 5 la cronaca e altre foto della manifestazione.



Tra luglio e ottobre 2009 "Un sorriso per chi dona"

Le Sezioni AVIS, ADMO e AIDO di Fossano organizzano il Concorso Fotografico avente come tema: "Un sorriso per chi dona" - Come dice Friedrich von Schiller "Un sorriso non dura che un istante, ma nel ricordo può essere eterno" - Ricchi premi. A pag. 6 il regolamento e il modulo di iscrizione.



Domenica 13 settembre 2009 GITA SOCIALE A PAVIA ED ALLA CERTOSA

La gita, aperta ad avisini (che avranno priorità di partecipazione) e ad amici e simpatizzanti, prevede una visita guidata alla splendida città di Pavia (Castello Visconteo Sforzesco, Chiesa di San Pietro in



Ciel d'oro, Ponte coperto, ecc.) e alla Certosa. Pranzo a sacco.

Notizie più dettagliate sulla stampa locale e presso la segreteria dell'Avis.

6-13 dicembre 2009 mostra fotografica "Un sorriso per chi dona"

Dal 6 al 13 dicembre 2009 tutte le foto che parteciperanno al Concorso fotografico saranno esposte nella Chiesa del Gonfalone (Battuti Bianchi) a Fossano.

Gli orari di apertura della mostra sul prossimo numero del Giornale e sulla stampa locale.



Martedì 8 dicembre 2009 premiazione "Un sorriso per chi dona" e concerto "TRUST IN JESUS GOSPEL CHOIR"

Presso la Chiesa del Gonfalone premiazione del concorso fotografico "Un Sorriso per chi dona". A seguire concerto corale eseguito dal "Trust In Jesus Gospel Choir". Orario e programma della serata sul prossimo numero del Giornale dell'Avis, sulla stampa locale e sulle locandine che saranno esposte nei negozi.

Domenica 20 settembre 2009 STAFFETTA FOSSANO-MIGLIORERO

Anche quest'anno si ripropone la staffetta podistica con partenza da Fossano ed arrivo al Rifugio Migliorero, sul solito percorso di 78 km suddivisi in nove frazioni. Sarà sicuramente un'occasione di incontro festoso tra avisini e simpa-



tizzanti e di risultati ancora più appaganti per i portacolori delle varie squadre concorrenti.





LA PLASMAFERESI

os'è la Plasmaferesi - Il sangue è composto da plasma (45%-50% del sangue), globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. La plasmaferesi è un tipo di donazione moderna ed altamente finalizzata in cui si sottrae al donatore la sola parte liquida del sangue (plasma) restituendogli contemporaneamente la parte cellulare (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine). Il plasma, a sua volta, è costituito per oltre il 90% da acqua e per il 10% circa da albumina, globuline ed altre proteine essenziali per la coagulazione e le difese organiche. La donazione di plasma quindi sottrae all'organismo prevalentemente liquidi (prontamente rimpiazzati) e una piccola porzione di proteine, la cui perdita viene rapidamente neutralizzata nel giro di poche ore o, al massimo, di qualche giorno.

come avviene la Plasmaferesi - La plasmaferesi viene effettuata con degli apparecchi particolari detti separatori cellulari. Il sangue prelevato ai donatori viene separato da questi apparecchi in modo che il plasma venga raccolto in una sacca e le altre componenti del sangue (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) siano restituite al donatore. Il tutto viene effettuato in perfetta sterilità, con materiale monouso, garantendo così la massima sicurezza per il donatore e per chi riceve il plasma. Alla fine di ogni seduta viene infusa al donatore una quantità di soluzione fisiologica pari a quella di plasma donato, rimpiazzando così immedia-

tamente i liquidi perduti con la donazione.

Perché donare Plasma - A differenza del

sangue che viene utilizzato direttamente dagli ospedali, il plasma ottenuto dalle donazioni viene ceduto alle industrie farmaceutiche per ricavarne i cosiddetti plasmaderivati (veri e propri "farmaci salvavita"). Questi sono:

° *albumina*, una proteina molto abbondante nel plasma, utilizzata, principalmente, negli stati di shock, nelle ipoproteinemie, nell'ittero neonatale grave;

° *immunoglobuline*, ovvero gli anticorpi, impiegati nelle gravi ipogammaglobulinemie e per la prevenzione e la cura di infezioni come il tetano, il vaiolo, l'epatite virale, la rabbia ed altre malattie;

° *fibrinogeno*, essenziale per la coagulazione e per compensare certe situazioni di carenza congenite o acquisite;

° fattori della coagulazione, in particolare il fattore VIII e IX per la cura dell'emofilia A e B ed i fattori II, VII, X che possono essere carenti in certe malattie del fegato.

I modi di utilizzo del plasma sono quindi molteplici ed importantissimi. Attualmente il nostro fabbisogno di plasmaderivati è coperto solo in parte dalle donazioni italiane, per questo siamo costretti a ricorrere all'importazione da altri Paesi. Donare plasma è quindi importante per ridurre (o annullare!) la dipendenza dall'estero, ottenendo così una maggiore sicurezza dal rischio di trasmissione di malattie infettive grazie al rigido controllo a cui è sottoposto il plasma italiano.



Chi può donare Plasma - Chiunque è idoneo a donare sangue può anche donare plasma. È sufficiente avere un'età tra i 18 e i 55 anni; pesare almeno 50 Kg; essere in buona salute; non avere rapporti sessuali a rischio; non fare uso di droghe. Anche chi ha valori di emoglobina (Hb) inferiori ai minimi per la donazione del sangue (12,5 per le donne e 13,5 per gli uomini) può donare il plasma. Non solo, dato che la donazione di plasma non crea problemi all'organismo del donatore, la legge prevede intervalli tra due donazioni più ristretti che nella donazione di sangue.

Sangue artificiale?...

segue a pag. 3

Anche d'estate è un dovere civico e un semplice gesto di amore verso il prossimo donare sangue e plasma. Infatti anche in estate l'attività dei reparti ospedalieri non si ferma: chi è affetto da leucemia, da tumore, chi si sottopone a chemioterapia, chi deve effettuare un intervento chirurgico è sempre lì, con la sua necessità di essere trasfuso.

Mi rivolgo per questo a tutti i donatori chiedendo di effettuare una donazione di sangue prima delle ferie, nel rispetto degli abituali tempi di pausa tra una donazione e l'altra. Insomma, "PRIMA DI ANDARE AL MARE, PASSA A DONARE!", non si tratta di uno spot facile, ma piuttosto dell'unica soluzione per risolvere il problema del calo delle donazioni, in special modo, in questo periodo dell'anno.

Giovanni Bongiovanni

ESAMI MEDICI GRATUITI

È stata rinnovata, anche per quest'anno, la convenzione per cui è possibile richiedere alle Farmacie ABRATE, via Roma 92 e CUMINO, via Roma 77, gratuitamente ed una sola volta l'anno i seguenti esami: glicemia, colesterolo totale e trigliceridi. Per beneficiare del servizio è indispensabile essere donatori attivi (cioè aver donato il sangue almeno una volta negli ultimi due anni) e presentarsi in farmacia con il tesserino Avis delle donazioni. Il costo del servizio è a totale carico della sezione Avis di Fossano.

CONVENZIONE CON IL CENTRO IMT-MEDIL PER LA CERTIFICAZIONE DI IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Il Consiglio Direttivo ha deliberato di elargire, anche per quest'anno, un contributo di 20 euro ai donatori che sono tenuti a sottoporsi a visita medica ai fini della certificazione di idoneità all'attività sportiva. Gli avisini che intendono usufruire del servizio devono presentarsi nello studio del Dottor Gianluca Toselli presso il Centro IMT-Medil (via Monte Rosa, 12 – Fossano) muniti del tesserino Avis. Il contributo sarà erogato solo per i soci attivi, cioè quelli che hanno donato il sangue almeno una volta negli ultimi due anni.

AMBULATORIO MEDICO PRESSO LA SEDE AVIS DI VIA ROMA 94 A FOSSANO

Tutti gli avisini attivi possono gratuitamente beneficiare del servizio svolto dal nostro Direttore Sanitario dottor Gianluca Toselli. L'ambulatorio è aperto il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 21 alle ore 22 (per un migliore servizio è preferibile prenotare telefonicamente al numero 0172634080 nelle ore di apertura della Sede Avis: Lunedì ore 9-11; mercoledì ore 9-11 e 20.45-22 e venerdì ore 9-11)

BENEMERENZE, TESSERE NON RITIRATE E TESSERE SOCI COLLABORATORI

Invitiamo gli avisini che non lo avessero ancora fatto, a ritirare le Benemerenze del 2009 (unitamente a quelle precedenti). Diplomi e medaglie saranno disponibili presso la sede Avis di via Roma 94 (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 11) fino a giovedì 31 dicembre 2009. Ricordatevi di ritirare presso la Sala Prelievi, in Ospedale, le tessere Avis che avete richiesto. Inoltre i Soci Collaboratori sono pregati di portare

la tessera in sede per la vidimazione annuale.





Maratonina

Domenica 26 Aprile a Fossano si è disputata la 2ª edizione della Maratonina degli Acaja con oltre 600 atleti iscritti, oltre 500 podisti ed un centinaio tra fitwalking e non competitiva. Nonostante la pioggia è stata una gara combattuta e spettacolare essendo valida come campionato regionale e provinciale di tutte le categorie. Bella vittoria in campo maschile di Errebbah Mostafà (Podistica 2000) e in campo femminile di Arafi Kadija (Podistica Tranese). Entrambi sono marocchini naturalizzati italiani. Tra le società più numerose vittoria del



GS Ferrero con oltre 60 iscritti e nel fitwalking vittoria del Fitwalking Saluzzo con 30 iscritti. La sezione Avis Fossano ha messo in palio un premio per il primi avisini fossanesi arrivati. Ad aggiudicarselo sono stati Marco Panero e Sandra Masinara. Nonostante la pioggia tutto ha funzionato alla perfezione. Un grazie caloroso al consiglio direttivo Avis atletica 75 e gruppo organizzatore maratonina, a tutti i volontari che hanno collaborato sul percorso: Protezione civile, Papa golf, Servizio civico volontario anziani, gruppo Carabinieri in congedo e naturalmente al Consiglio direttivo Avis Fossano.

5ª EDIZIONE TROFEO AVIS Sezione di Fossano Gruppo di Trinità

Una bellissima giornata primaverile ha accolto i partecipanti che venerdì 1° maggio si sono riversati a Trinità per partecipare alla quinta edizione della corsa ciclistica per amatori, 1a prova valida

per il campionato provinciale UDA-CE Cuneo con la collaborazione dell'Ass. Sport. Dilett. "S.C. Trinità", promossa dall' AVIS Associazione Volontari Italiani Sangue.

La corsa ha avuto successo come già negli scorsi anni, con la partecipazione di 151 iscritti, richiamati anche dalle precedenti edizioni; hanno partecipato corridori provenienti dal Cuneese, Torinese, Astigiano e dalla vicina Liguria. La corsa si è svolta sull'ormai collaudato circuito attorno al nostro paese con

un anello di 13 Km. percorso sei volte per un totale di 78 Km. Sono state effettuate tre partenze in base alle categorie.

Alla fine della corsa, in attesa del risultato finale redatto dai giudici di gara, prima di dare il via alla cerimonia della premiazione, i volontari dell'Avis hanno distribuito un rinfresco molto apprezzato, a base di panini e bevande per corridori e simpatizzanti. La premiazione con la consegna del trofeo è stata effettuata dal Presidente di sezione dott. Giovanni Bongiovanni.

L'iniziativa dell'Avis è di crescere in amicizia e fratellanza, con





e soprattutto i giovani nei confronti della donazione volontaria e periodica del sangue e dei suoi emocomponenti, per rispondere al sempre più crescente fabbisogno, con l'obiettivo di arrivare all'autosufficienza di un bene prezioso e insostituibile quale il sangue.

Il direttivo Avis di Trinità desidera ringraziare: la Società Ciclistica Trinitese che ha curato la parte tecnica delle gare, i Carabinieri, i volontari della Protezione Civile di Trinità, la Croce Bianca di Fossano, e tutti i volontari che hanno collaborato; la ditta Balocco che ha contribuito con i suoi prodotti, e i numerosi sponsor per il loro contributo annuale: l'Amministrazione Comunale, la Fondazione CRF, la BCC di Casalgrasso e Sant'Albano Stura.

Il responsabile del Gruppo Felice Baudino

Classifica dei vincitori

Categorie D-C-J-S

- 1° Guercilena Marco Speed Wheel Team in h. 1,58 media Km/h. 39,65
- 2° Corrado Mattia Sport Club Vigor
- 3° Nervo Alessandro Roero Speed Bike

Categoria Veterani

- 1° Ferracin Dario Vigor Cycling Team in h. 1,56 media Km/h. 40,34
- 2º Sacco Claudio Arredamenti Berutti
- 3° Riva Danilo Roero Speed Bike Categorie G SG/A SG/B

- 1° Marletta Ferdinando Angarano Cicli in h. 2,00 media Km/h. 38,99
- 2° Santysiak Henryk Team Santysiak
- 3° Albiero Silvano Kia Motors Cycling Team

Categoria Donne

1° Giuliano Shara - Arredamenti Berutti

Trofeo 1° Società Classificata: Roero SPEED BIKE



Gita nell'entroterra di Borghetto S.Spirito



vorito la gita di un nutrito gruppo di avisini in Liguria domenica 17 maggio, ospiti degli amici dell'Avis di Alassio e del Cai di Albenga. Meta: l'entroterra di Borghetto, dal passo di Toirano alla chiesa di San Pietro ai Monti per un dislivello di quasi 900 m., che ha visto alternarsi tratti di strada sterrata, sentieri serpeggianti e mulattiere di storica memoria. In un paesaggio ricco di vegetazione e colorato di fiori, che ha confermato a tutti il fascino e i segreti dell' "altra" Riviera, la lieta brigata ha raggiunto l'abbazia di San Pietro (ciò che resta di un antico edificio monastico benedettino fondato in epoca carolingia), per poi immettersi, dopo la sosta ristoro nell'ampio pianoro erboso, sul percorso in discesa, piuttosto ripido, fino al piccolo centro di Boissano. Non molto lontano sembrava fare l'occhiolino il bel mare di Alassio, allettante nella calura già estiva e irresistibile (!) per alcuni di noi.

Sempre cordiale e competente la guida offerta dall'amico Mario Messa, attentissimo e puntuale nel sottolineare le qualità ambientali e culturali del nostro itinerario.

Sempre generosi ed accoglienti gli avisini (e validi alpinisti) di Alassio,

quest'anno affiancati, a conferma dell'amicizia e della solidarietà che circonda la nostra associazione, dalla comunità di Boissano, autorevolmente rappresentata dall' Assessore ai servizi sociali e da alcuni Consiglieri comunali.

Sempre allegro e coralmente unito il gruppo fossanese di camminatori, ormai alla 4° edizione della "spedizione" in Riviera, solidale nella sana fatica delle escursioni e nella gioia tutta interiore per le bellezze della natura, altrettanto solidale nella genuina freschezza del pranzo al sacco , nella lauta cena a base di pesce e nel "gran finale" attorno alla chitarra di Enzo. Grazie al nostro Presidente

per l'impegno profuso al fine del buon esito dell'iniziativa. E questo sia di buon augurio, da parte di noi tutti, per il mandato intrapreso con ammirevole disponibilità.

Un'avisina

LE MAGLIETTE DELL'AVIS AI BAMBÍNI DI BABOUCAR TOUMBOU (SENEGAL)

La Fondazione "Matteo Costamagna", fondata dai signori Costamagna per ricordare il figlio

Matteo prematuramente scomparso in un incidente stradale, opera dal 2004 in un piccolo villaggio del Senegal, Baboucar Toumbou. L'impegno della Fondazione si è tradotto nella costruzione di una "Maison de Santé" con il pronto soccorso ed il reparto maternità. Grandi sono i risultati ottenuti sul fronte della lotta alla malaria, alle infezioni gastro-enteriche, soprattutto dei bambini, e a quelle più banali provocate da ferite da taglio. Il reparto maternità

ha visto nascere una settantina di bambini.

Sono inoltre avviati altri importanti progetti a favore di tutta la popolazione quali la costruzione della "Maison du travail" con attrezzature per la trebbiatura e la macina del miglio, per il confezionamento di vestiti e la tintura dei tessuti.

Un tangibile aiuto agli abitanti

per continuare a vivere meglio nella loro terra e ai bambini, speranze del futuro, di poter nascere e crescere in condizioni più dignitose.

Nella foto il nostro volontario Matteo Carletto con un bambino di Baboucar Toumbou.

Fondazione "MATTEO COSTAMAGNA" o.n.l.u.s. Corso Dante 25 - Cuneo - Tel. 0171631954





Le Sezioni AVIS, ADMO e AIDO di Fossano organizzano il Concorso Fotografico avente come tema

"UN SORRISO PER CHI DONA"

Regolamento

L'Avis, l'Admo e l'Aido di Fossano organizzano il Concorso fotografico avente come tema: "Un Sorriso per chi dona". Il Concorso è suddiviso in due sezioni: una sezione è riservata agli iscritti Avis, Admo e Aido di Fossano; l'altra è aperta a tutti i fotoamatori. I partecipanti potranno concorrere con non più di quattro opere inedite. Non saranno esaminate foto non in regola con le norme del Concorso. Per i partecipanti minorenni è richiesto l'assenso di chi esercita la potestà.

La partecipazione al concorso è consentita con stampe fotografiche in bianco-nero e a colori. Le foto dovranno essere inviate nel formato 20X30cm. Non sono ammesse immagini in formato digitale né diapositive. Sul retro di ciascuna foto dovranno essere riportati il nome e cognome dell'autore ed il titolo dello scatto ed ogni serie di foto dovrà essere accompagnata dal modulo di iscrizione firmato, contenente le generalità e l'indirizzo dell'Autore e il titolo delle opere. Tutte le foto inviate potranno essere utilizzate - esclusa ogni finalità di lucro - dall'Avis, dall'Amo e dall'Aido di Fossano, senza limiti di tempo, per la produzione di materiale informativo, promozionale ed editoriale proprio. Le opere inviate non verranno restituite. Tutte le foto pervenute saranno presentate nel corso di una mostra aperta al pubblico che sarà allestita dal 6 al 13 dicembre

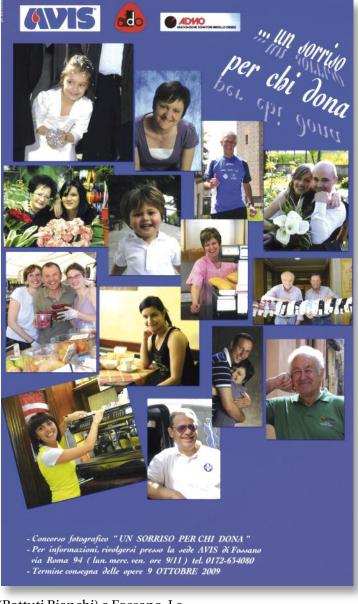
2009 presso la Chiesa del Gonfalone (Battuti Bianchi) a Fossano. Le migliori 12 foto (sei per sezione) tra tutte quelle pervenute saranno pubblicate sul Calendario 2010 della Sezione Avis, Admo ed Aido di Fossano.

L'Autore garantisce (e si impegna a tenere indenne l'Avis, l'Admo e l'Aido di Fossano contro eventuali pretese di terzi al riguardo) che le immagini e i relativi diritti che l'Autore conferisce all'Avis, all'Admo e all'Aido di Fossano non ledono alcun diritto di terzi e che l'Autore ha ottenuto l'assenso necessario (anche, ove dovuto, ai sensi del D. Lgs. N. 196/2003, "Codice in materia di protezione dei dati personali") per la partecipazione al presente Concorso e per il conferimento all'Avis, all'Admo e all'Aido di Fossano dei relativi diritti.

Le opere dovranno pervenire, opportunamente imballate, a mezzo posta o a mano **entro il 9 ottobre 2009** (farà fede il timbro postale) a: "Concorso Fotografico: Un Sorriso per chi dona" presso AVIS Fossano, Via Roma 94, 12045 Fossano (Cn). Tel. 0172634080. Per la consegna a mano (Lunedì 9-11; Mercoledì 9-11 e 20.45-22.30; Venerdì 9-11). La Giuria sarà formata da esperti professionisti e rappresentanti dell'Avis,

CALENDARIO DEL CONCORSO

Termine per la presentazione delle opere: 9 ottobre 2009 Riunione della Giuria: 12-17 ottobre 2009 Mostra delle foto: 6-13 dicembre 2009 Premiazione: 8 dicembre 2009



"Un sorriso non dura che un istante, ma nel ricordo può essere eterno" (Friedrich von Schiller)

dell'Admo e dell'Aido fossanesi; si riunirà nella settimana tra il 12 ed il 17 ottobre 2009 e selezionerà, con giudizio insindacabile, le opere vincitrici.

I premi, per ognuna delle due sezioni:

- 1º premio: macchina fotografica digitale
- 2º premio: navigatore satellitare
- 3° premio: weekend per due persone
- 4° **premio:** orologio
- 5° premio: orologio
- 6° premio: orologio

Ai vincitori sarà data comunicazione a mezzo posta. L'elenco dei vincitori sarà consultabile anche sul sito dell'Avis di Fossano: www.avisfossano.it.

I premi dovranno essere ritirati dal vincitore o da persona delegata. La premiazione avverrà martedì 8 dicembre 2009 presso la chiesa del Gonfalone (Battuti Bianchi) a Fossano.

Gli organizzatori porranno ogni cura nella conservazione delle opere, ma declinano qualunque responsabilità per eventuali danni, furti o smarrimenti. Eventuali insindacabili modifiche al regolamento potranno essere attuate dall'organizzazione in relazione a situazioni contingenti.

Per informazioni: "Concorso Fotografico: Un sorriso per chi dona" Via Roma 94 – 12045 Fossano (CN) Tel. 0172634080 (Lunedì 9-11; Mercoledì 9-11 e 20.45-22.30; Venerdì 9-11).

MODULO DI ISCRIZIONE	
□ Sezione libera	☐ Sezione AVIS –ADMO – AIDO
Dati personali dell'Autore:	
Cognome	Nome
Indirizzo	n
ProvTel	
TITOLO DELLE OPERE	
Il sottoscritto dichiara di essere a conoscenza del contenuto del Regolamento del Concorso e di accettare le condizioni. Dichiara altresì di acconsentire al trattamento dei propri dati personali secondo le modalità specificate nel regolamento. Per accettazione. DataFirma Per i minorenni firma dell'esercente la potestà	





Brevi da FOSSANO

AUGURI

Partecipiamo alla gioia del nostro Presidente, della cara signora Flavia, donatrice, e di tutta la famiglia per la nascita di **Samuele**. Felicitazioni vivissime da parte del Consiglio Direttivo e di tutta la sezione al papà Luca Bongiovanni e alla dolcissima mamma Alessandra, figlia del donatore Mario Abrate.

Auguri festosi a Mario Chiaramello, coordinatore del gruppo di Genola, e a tutti i suoi famigliari per la nascita del nipotino **Andrea**, figlio di Manuela, nostra donatrice, e nipote di Diego Chiaramello, pure donatore.

È nato **Leonardo**. Congratulazioni al nonno Aldighiero Rovai.

Auguri a Flavio Marabotto e a tutta la famiglia per la nascita di **Ofelia**.

Accogliamo con gioia la nascita di **Melissa**, figlia del donatore Massimo Ribero.

È nato pochi giorni fa **Fabrizio**. Auguri al papà Ugo Fea e al nonno Fortunato Fea. Un tenero abbraccio alla sorellina **Rebecca**, nata nel mese di febbraio dello scorso anno.

LUTTI

Molti lutti, purtroppo, hanno colpito le famiglie dei nostri avisini.

Sono mancati: Michelangelo Dadone (distintivo d'oro con fronde), marito di Rosa Nigro e papà di Elena, nostre donatrici. Secondo Panero (Cocio) (distintivo d'oro con fronde), papà della donatrice Mirca. Bartolomeo Iraldi, papà della donatrice Claudia. Sabina Mana ved. Racca, mamma di Francesca, nostra donatrice.

Agli avisini ed ai loro famigliari giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della sezione.

OFFERTE

Sono pervenute in sede, a sostegno delle attività della sezione, le seguenti preziose offerte: i nipoti, i cognati e famigliari in suffragio di **Agostino Chiaramello** € 200; la famiglia Ballarino in memoria della cara zia e sorella **Maria** € 150; Giuseppe Gilardi in suffragio di **Angelo Dadone** € 160; la famiglia Dadone in suffragio del caro **Angelo** € 300; i vicini di casa e amici del cortile in memoria di **Secondo Panero** (**Cocio**) € 130; le amiche di Mirca in memoria del papà Secondo Panero € 150. Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per il generoso gesto di solidarietà.

Brevi da GENOLA

NASCITE

Auguri a Mario Abrate, donatore, per la nascita del nipotino **Samuele**, figlio di Alessandra.
Auguri ai donatori Roberto, Bruno e Alberto Rimonda rispettivamente papà, nonno e zio di **Giulia**.
Auguri al donatore Rocco Tosco nonno di **Elena**.
Fabrizio Cravero è diventato papà di **Gianfranco**.
Auguri a lui e a nonno Giuseppe.

Auguri ai donatori Nicola e Silvana Gullino nonni di **Davide**.

▶ FIORI D'ARANCIO

Il 18 aprile si sono sposati **Anna Maria Ferrero**, donatrice, e **Cesare Gioacchino**. Tanti auguri. Felicitazioni e auguri a **Massimiliano Giraudo**, donatore, che si è unito in matrimonio con **Elisa Bruno** di Bra, auguri vivissimi ai genitori **Anna** e **Agostino**, entrambi donatori.

LUTT

Condoglianze al donatore Giuseppe Alestra per la morte della mamma **Maria Abate** di anni 76.

Brevi da S.ALBANO

NASCITE

Ambrosino Celestino nato a Cuneo il 23.03.09, figlio del donatore Ambrosino Massimo e di Muggianu Giovanna.

Cravero Giulia, nata a Torino il 8.05.09, nipote della donatrice Ferrero Clelia.

Ferrero Greta, nata a Cuneo il 22.05.09, figlia di Ferrero Denis e di Bella Giorgia, nipote del donatore Bella Andrea.

MATRIMONI

Auguri a **Curti Francesco**, figlio del donatore Curti Ambrogio che si è unito in matrimonio il 21.03.09 con **Tomatis Lorena**.

LUTT

Liboà Francesco, medaglia d'oro dell'Avis, deceduto a Vernante il 6.06.09.

Brevi da TRINITÀ

NASCITE

Auguri alla donatrice Paola Tesio per la nascita del secondogenito **Francesco**. Auguri affettuosi anche alla nonna donatrice Pina Garnero.

LUTTI

Condoglianze al donatore Alberto Vottero Fin per la scomparsa della mamma **Luigina Fissore** (**Gina**), donatrice e medaglia d'argento.

Brevi da SALMOUR

ATTIVITÀ

Informiamo i lettori che il gruppo Avis di Salmour ha in programma di organizzare per la mattina di domenica 4 ottobre una gara in mountain bike. Allenatevi!

CONSIGLI DI LETTURA

esideriamo inaugurare, da questo numero del giornalino, un nuovo spazio dedicato ai libri. Intendiamo segnalare titoli, anche non recentissimi, legati alla salute, all'alimentazione, al volontariato, allo star bene. Il libro di cui ci occupiamo in questo numero è stato scritto da Patrizia Bollo, dietista milanese che, come scrive nell'introduzione, "adora la buona tavola e ama cucinare" e, per evitare le solite domande su diete e calorie, si presenta agli inviti a cena accompagnata da una torta al cioccolato ricca di calorie e fatta con le sue mani.

Questo, infatti, non è il solito libro di diete con gli schemini, i grammi e le calorie. Diet-Etica offre qualcosa di molto più originale e prezioso ed è dedicato a tutti coloro che almeno una volta nella vita hanno iniziato una dieta dimagrante e che nel giro di poco tempo sono tornati al peso di partenza, più sfiduciati di prima. Chi si vuole mettere a dieta troverà le informazioni per evitare raggiri e capire di chi fidarsi in una giungla che pullula di ciarlatani.

Chi sta già seguendo una dieta troverà

un'ampia rassegna di trucchi per dimagrire senza deprimersi. Chi non ha bisogno di diete troverà una guida pratica per essere in forma e proteggere la salute senza dimenticare il sublime piacere della buona tavola.

Ecco allora i consigli per una spesa sana senza spendere troppo, per fare esercizio fisico anche se si odiano le palestre, per convincere i bambini a mangiare le verdure e tanto altro ancora. La diet-etica è un invito ad alzare lo sguardo dall'idea triste e obsoleta di una dietetica fatta solo di privazioni e regole assolute. La diet-etica è uno strumento per imparare davvero a mangiare sano, ma con buon senso, allegria e con tanto, tanto amore per il cibo.

Patrizia Bollo, Diet-etica. Golosi, sani e felici: sopravvivere nella giungla delle diete e imparare a mangiare, Ponte alle Grazie, 2006, 13 euro.

INCONTRO DI FORMAZIONE "EFFICACIA COMUNICATIVA"

li avisini Giovanni Bonacossa, Gian Bartolomeo Tollini e Andrea Ballario hanno partecipato agli incontri formativi sul tema 'Efficacia Comunicativa. Come comunicare agli studenti" organizzati dalla Regione Piemonte in collaborazione con l'Avis Regionale. Scopo degli incontri la preparazione e la formazione dei volontari avisini che operano nell'ambiente scolastico e di chi, non avendolo mai fatto, è interessato a provare questa nuova esperienza. Il nutrito gruppo di volontari, proveniente da varie associazioni, ha avuto modo di sperimentare nuove tecniche di comunicazione presentate da esperti del settore. Durante gli incontri sono stati spiegati i metodi che permettono una comunicazione chiara ed efficace, quali l'importanza di individuare e condividere

gli obiettivi dell'argomento di cui si sta parlando, la capacità di utilizzare al meglio il materiale di cui si dispone e come riuscire a coinvolgere il più possibile le persone che stanno ascoltando. Non si è trattato però di una semplice lezione, fra i vari momenti di discussione e riflessione c'è stata la possibilità di dialogare con gli esperti riguardo ad esperienze già vissute dai partecipanti, in modo da evidenziare e correggere gli elementi critici. Come ultima cosa, ma non per questo meno importante, si sono svolte attività pratiche, quasi di gioco, per provare a mettere all'opera i concetti imparati e per capire come con una comunicazione più efficace sia possibile ottenere risultati soddisfacenti, nel nostro caso cercare di avvicinare i giovani alla realtà della donazione del sangue.



l nuovi amici avisini della nostra sezione



Alessia

CARO/A AVISINO/A, QUANTO TEMPO È PASSATO DALLA TUA ULTIMA DONAZIONE? RICORDATI DI CHI HA BISOGNO DEL TUO DONO PER VIVERE.

PASSA AL CENTRO TRASFUSIONALE AVIS PRESSO L'OSPEDALE DI FOSSANO



Badellino **Damiano**



Bedino Anna Maria



Burdese Pier Giorgio _



Demichelis Davios Carlo



Morra Diego



Rimondot Sabrina



Salomone Mauro



PRIMA DI PARTIRE PER LE VACANZE RICORDATI DI **DONARE IL SANGUE**



Leonardo



Marilena



NUOVO ORARIO di APERTURA della sede Avis

Si ricorda agli amici avisini che la sede dell'Avis è aperta, oltre che il mercoledì dalle 9 alle 11 e dalle 20.45 alle 22.00, anche il lunedì ed il venerdì dalla 9 alle 11. In tali orari è possibile avere informazioni, chiedere chiarimenti, parlare con il Presidente.

> Centro Raccolta Sangue Ospedale Fossano

PLASMAFERESI (su prenotazione) Lunedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-9,30

DONAZIONE SANGUE

Lunedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-9,30 Prima Domenica di ogni mese 7,30-9,30



Associazione Volontari Italiani del Sangue **SEZIONE di FOSSANO** Via Roma 94 - 12045 FOSSANO (CN) Tel. 0172.634080 - Cell. 333.1381206 e-mail:

avis.fossano@libero.it www.avisfossano.it