

Luglio 2007 - Supplemento al n° 27 de "LA FEDELTÀ" dell'18 luglio 2007 - Direttore responsabile: Corrado

dell' 18 luglio 2007 - 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 leg-ge 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB/CN - AVIS Sez. di Fossano - via Roma 94 (sede propria) - Stampa BOTTEGA della STAM-PA - Fossano - Progetto grafico a cura di Micaela Giorgis - Impaginazione a cura di Micaela Giorgis e Laura Bergese - In caso di mancato recapito inviare all'Ufficio di Cuneo Cpo per la restituzione al mittente previo pagamento resi.



Prima di partire ricordati di donare

empo di estate, tempo di vacanze. Dopo un anno di lavoro è finalmente arrivato il momento delle sospirate ferie estive, durante le quali è giusto e doveroso pensare a rilassarsi ed a divertirsi.

Non bisogna tuttavia dimenticare che nei mesi estivi la richiesta di sangue e di emoderivati diviene maggiore proprio a causa degli incidenti stradali legati allo spostamento di milioni di persone verso i luoghi di vacanza. È quindi indispensabile che durante il periodo estivo i donatori non si dimentichino di recarsi presso i centri di raccolta sangue.

È il ricorrente messaggio che torna puntuale tutte le estati, per ricordare ai nostri iscritti che anche nei mesi estivi il sangue rimane un presidio terapeutico insostituibile per le trasfusioni. Manca sangue, o almeno scarseggia in molte parti d'Italia, specialmente quello raro. Negli altri mesi dell'anno per fortuna questo non si verifica. A detta del Dott. Domenico Testa, Primario del Servizio Trasfusionale dell'Asl 17, in alcuni mesi come novembre e dicembre c'è addirittura un surplus di donazioni. Donare a Natale è un bellissimo gesto di generosità, ma la stessa generosità è necessaria ancor di più in questi mesi estivi, quando il fabbisogno nelle emoteche dei servizi di "pronto soccorso", è purtroppo più elevato.

À tale scopo il Dott. Testa con lettera alla Sez. Avis di Fossano sollecita una convocazione dei donatori di gruppo **0 Rh positivo o negativo** per garantire



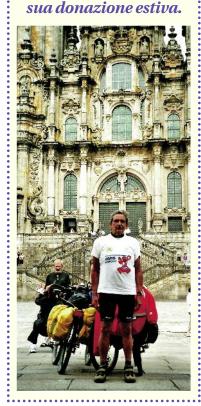
la disponibilità nei nostri Ospedali e l'invio costante di sangue in Sardegna, come da Convenzione Regionale. Nel contempo ricorda ai donatori che a Savigliano è possibile effettuare la plasmaferesi anche nel pomeriggio, prenotandosi al 0172/719265 dalla ore 12 alle ore 15 dal lunedì al venerdì.

Nell'associarmi all'invito del Dott. Testa faccio appello a tutti i nostri donatori iscritti, soprattutto a quelli di gruppo zero che può essere tempestivamente utilizzato nei servizi di "pronto soccorso" in attesa che venga tipizzato il sangue del paziente. Prima di andare a goderVi le meritate e sospirate ferie o al rientro delle stesse, recatevi al Centro Raccolta Sangue Avis.

Per qualcuno la Vostra donazione sarà stata un effettivo AIUTO ALLA VITA.

Il Presidente Giorgio Sanmorì

Auguri di buone ferie a tutti gli avisini da parte del presidente Sanmorì Giorgio da Santiago de Compostela, dove si è recato per la terza volta in pellegrinaggio. Al rientro anche lui puntualmente farà la



Gita al Sacro Monte di Oropa e al Lago d'Orta



Domenica 9 settembre 2007 ver-<mark>rà effettua</mark>ta la gita di un g<mark>iorno al</mark> <mark>Santuario di OROPA</mark> e al <mark>lago</mark>

- Il Santuario sarà visitato il mattino, accompagnati da guide turistiche locali.
- Sarà possibile, per chi lo desidera, visitare il museo dei tesori del Santuario e di Casa Savoia.
- Il pranzo al sacco, potrà essere consumato nei locali messi a disposizione dal centro accoglienza del Santuario stesso.
- Al pomeriggio trasferimento al lago D'Orta e s'è possibile eventuale visita all'isola di San Giulio.

Ore 07,00 Partenza da Fossano (piazzetta Duomo)

Ore 10,00 circa Arrivo ad OROPA Ore 13,00-14,00 Pranzo

<mark>Ore 15,00</mark> Partenza per il lago D'ORTA

Ore 23,00 circa Rientro a Fossano

ISCRIZIONI: presso la sede AVIS (Via Roma 94, Fossano) nei gior-

LUNEDÌ dalle 10,00 alle 11,00 MERCOLEDÌ dalle 9,30 alle 11,00 e dalle 20,30 alle 22,00

CHIUSURA ISCRIZIONI: Mercoledì 28 Agosto 2007

QUOTA D'ISCRIZIONE (da versare all'atto dell'iscrizione): Avisini euro 5,00; Familiari e Simpatizzanti euro 15,00; per i minori di anni 12 euro 5,00 (non è compreso l'eventuale costo del traghetto per la visita all'isola di San Giulio).



Centro Raccolta Sangue - Ospedale Fossano

PLASMAFERESI (su prenotazione)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-10,00

DONAZIONE SANGUE

Lunedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-10,00 Prima Domenica di ogni mese 7,30-9,00



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



Oltre 1.400 alla 5º Pedalata con l'Avis

na giornata di sole e una grande partecipazione hanno garantito il successo della 5a Ed. "Pedala con l'Avis" svoltasi domenica 29 Aprile, organizzata dalla nostra associazione per promuovere la donazione di sangue specialmente verso i giovani.

I punti di ristoro organizzati con particolare cura dalle varie Proloco sono stati apprezzati dai partecipanti sia per l'organizzazione che per la qualità dei ristori.

Con l'occasione il direttivo Avis di Fossano ringrazia i circa 200 volontari che, a vario titolo, hanno collaborato e che, grazie al loro lavoro, hanno consentito la realizzazione della manifestazione.

Un particolare ringraziamento alla Fondazione CRF Fossano oltre al Centro Servizio per il Volontariato di Cuneo per il sostegno finanziario.

Appuntamento al 2008 per la 6a Edizione su un percorso oltre Stura,



Salmour per salutare e rendere omaggio a questo comune, dove da alcuni mesi è nato, con grande entusiasmo, un nuovo gruppo Avisino della sezione Avis di Fossano.

Avisini al mare

ome consuetudine, da molti anni si è svolto il soggiorno marino dal 28 maggio all'11 giugno ad Alassio. Anche se il sole quest'anno ci ha un po' traditi, i 53 partecipanti si sono consolati con lunghe passeggiate sul bel lungo mare di Alassio e con la buona cucina dell'Hotel.

Particolarmente riuscita e gradita la gita in trenino al santuario della Madonna della Guardia di Alassio, da dove si gode uno splendido panorama sul golfo ligure.

Appuntamento per il prossimo anno. Con l'occasione si ricorda che il soggiorno marino è riservato in pri-



mo luogo ai donatori avisini e che solo in un secondo tempo, per il raggiungimento della quota concordata con la direzione del Hotel, la disponibilità è estesa anche ai simpatizzanti. A febbraio 2008 comunicheremo tramite il nostro giornalino o con la stampa locale il programma del prossimo soggiorno marino.

Giornata nazionale del Donatore di Sangue

omenica 17 giugno si è svolta a Fossano la giornata nazionale del donatore di sangue. Un migliaio di donatori appartenenti all'Avis, Fidas e altre organizzazioni di volontariato di sangue operanti nella provincia di Cuneo, accompagnati da una nutrita schiera di sindaci e da circa 170 labari delle varie sezioni, hanno sfilato lungo le vie cittadine. Dopo la S. Messa celebrata da Mons. Vescovo Natalino Pescarolo e animata dalla corale di Sant'Antonio è proseguito il corteo sulle note della banda musicale di Villafalletto.

Al termine della spettacolare esibizione degli sbandieratori di Fossano in piazza Castello si è aperta la parte ufficiale della festa con il saluto delle



numerose autorità intervenute. Il momento conviviale presso il mercato coperto di Piazza ex Foro Boario è stato gioioso e apprezzato dai nostri

avisini fossanesi che, numerosi, hanno partecipato alla manifestazione.



FOSSA

e SPORT (NOTES

PATLETA del mese

enato Chiaramello è uno di quei personaggi che se incontri per strada e ti fermi a parlare con lui di sport e soprattutto di atletica, ti contagia con la sua passione per questa attività sportiva. Da 25 anni macina chilometri sulle stra-

de d'Italia, cominciando nell'atletica Fossano, dove è maturato a livello agonistico per poi passare a squadre come il fortissimo Sanfront e l'atletica Carmagnola, per poi ritornare nel 2005 all'atletica Avis Fossano'75.

Donatore Avis dall'aprile 2006, ha un personale sulla maratona di 2h 18' 50" fatto ai campionati italiani di maratona a Venezia dove si classificò nono. Ha vinto anche una maratona internazionale a Darmstadt in Germania nel 1986. Attualmente è uno dei punti di forza e soprattutto di esperienza dell'atletica Fossano. Lo abbiamo intervistato dopo la maratona fatta a Piacenza a distanza di 17 anni dalla sua ultima 42 km.

Quali sono state le motivazioni per rifare a 17 anni di distanza una maratona?

Gli stimoli per affrontare una competizione così lunga e così dura mi sono venuti nel vedere al campo di atletica la competizione fra i ragazzini. Ho ripensato all'entusiasmo che avevo 20 anni fa nel preparare le maratone e mi sono detto: "Perché non riviverle?". Devo dire che le ho rivissute anche se in maniera del tutto diversa ma forse ancora più intensa perché ho avuto la mia famiglia vicina quotidianamente e questo devo dire mi ha aiutato molto.

Il momento più critico durante la preparazione?

Una preparazione seria per questo tipo di distanza dura 4-5 mesi, quindi il momento più critico per me è stato la scelta di prepararmi ad allenamenti lunghi e a volte massacranti con il freddo dell'inverno.

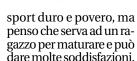
E della gara?

I primi 10 Km ero tesissimo in quanto ho rivisto tutti i mesi di preparazione ed è subentrata la paura di non riuscire a terminare la gara, ma dopo il 25° Km sentivo che la corsa era fluida e non faticavo a livello aerobico ed anche grazie all'amico Paolo Teobaldi che mi seguiva in bici, sono riuscito a tagliare il traguardo in 2h 47' sereno e felicissimo.

In questi 25 anni di corsa è cambiato qualcosa nel mondo dell'atletica?

È cambiato molto sia a livello tecnico (materiali, pista, strade...) che a livello psico-fisico.

I giovani che affrontano questa disciplina sportiva, non hanno la stessa voglia di "soffrire" che avevo io alla loro età; questo è portato anche dal cambiamento della società e dalle mille cose che ti propone, ed è proprio per que-sto che noi "vecchietti" dobbiamo dare una mano ai giovani che vogliono fare atletica. È anche vero che correre non è così semplice in quanto è uno



Che consigli daresti a chi si vuole avvicinare alla maratona?

La maratona non si improvvisa, quindi consiglierei a chi si avvicina a questa specialità di far riferimento a tecnici in grado di programmare allenamenti adeguati allo stile di vita della per-

sona, nel rispetto delle sue attività lavorative.

Un altro consiglio è il concentrare tutti gli sforzi su un obiettivo e non demoralizzarsi, infatti le paure e lo stress che vivi durante la preparazione saranno ripagate durante la gara e soprattutto dopo aver tagliato il traguardo finale. Da donatore posso solo dire che ho dimostrato come donando il sangue sia riuscito a preparare e disputare una gara simile, migliorando non solo sotto l'aspetto agonistico, ma anche il mio stile di vita.

orenzo Bonacossa, oltre ad essere un ottimo odontoiatra ed una persona con un entusiasmo che ti contagia, è un atleta polivalente, in quanto si dedica al triathlon (nuoto, bici, corsa), ma da circa tre anni ha scelto come disciplina principe la corsa.

I risultati sono stati più che soddisfacenti soprattutto sulle medie e lunghe distanze delle gare su strada.

Donatore Avis da molti anni, dal 2004 è tesserato per l'Atletica Avis Fossano'75, dove è cresciuto a livello agonistico, fino al punto di intraprendere la scelta di correre la maratona. Scelta tra l'altro condizionata dagli amici e compagni di allenamento, Gianluca Toselli e Renato Chiaramello (anche loro avisini). La maratona scelta da Lorenzo è stata quella di Torino il 15 Aprile scorso, corsa sotto un caldo sole quasi estivo col tempo di 3h 19' 23"...che per un esordiente su questa distanza non è affatto male. Abbiamo deciso di fargli alcune domande su questa sua prima esperienza nei 42 km.

Che cos'è per te la maratona?

Fino a qualche anno fa la maratona per me era una distanza lunghissima, impensabile da poter correre tutta in una volta. Poi correndo a livello agonistico, ti accorgi che la passione per questo sport e le sensazioni che provi durante gare da 10-12 Km, ti fanno vedere in modo totalmente diverso questa distanza.

Insomma per me la maratona era ed è ancora una scommessa con me stesso, con i miei limiti, nonché una grande disciplina sportiva che sa ancora regalare emozioni a chi la vive e a chi la segue.

Quali sono state le tue emozioni nell'affrontare la preparazione atle-

Il periodo di allenamento "intensivo" è durato da novembre fino a metà marzo per poi defaticare in vista della gara. Le sensazioni sono state sempre positive anche se il carico di lavoro e di chilometri è stato molto intenso, ma l'entusiasmo nell'allenarmi con costanza mi è stato trasmesso dal mio allenatore, Renato Chiaramello (1ª intervista n.d.r.), che con pazienza ha diretto le mie fatiche verso la gara.

Come hai vissuto la gara?

Prima della manifestazione la tensione era a mille. Sulla linea di partenza pensi: "Ho davanti 42 Km non una passeggiata...

e ti passano davanti tutti gli allenamenti al freddo fatti nel periodo di preparazione. Poi una volta partito senti che sei uno dei cinquecento protagonisti e ti rendi conto che i primi 10 km sono già passati, con la gente ai bordi delle strade a farti sentire unico e speciale.

Hai avuto difficoltà sul percorso?



Dal punto di vista cardiovascolare, nessun problema, anzi sono stato contento di aver avuto un battito regolare per tutta la gara e di non aver patito il caldo, come hanno invece patito molti atleti. L'unico problema è stato un dolore al ginocchio a partire dal 26° km fino alla fine, che ha un po' condizionato la mia gara obbligandomi a rallentare.

Disposto a provarne ancora di maratone?

Senza dubbio si, è un'esperienza che consiglio a tutti, per le sensazioni che questa competizione ti dà e per l'affetto che tutti mi hanno saputo infondere nei mesi della preparazione, specialmente i mie figli e mia moglie, che sono stati i miei primi tifosi.

Staffetta FOSSANO-MIGLIORERO

nche quest'anno la sez. Avis intende partecipare alla staffetta Fossano-Migliorero con proprie squadre. Si invita gli avisini interessati a dare la propria disponibilità e a prendere contatti con il presidente Sanmorì Giorgio (tel. 0172.636052 cell. 333.1381206).



AVIS ATLETICA FOSSANO '75 CN001

CUNEO

FIDAL

C.A.I. Sezione di Fos

Con il patrocinio di

CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO SPA

COMUNE DI FOSSANO

FONDAZIONE Cassa di Risparmio di Fossano

DOMENICA 16 SETTEMBRE 2007

MANIFESTAZIONE PODISTICA A STAFFETTA

OPEN AD INVITO Appr. Fidal R.B. 21-06-07 FOSSANO – RIFUGIO MIGLIORERO (BAGNI DI VINADIO – VALLE STURA) PARTENZA ORE 7.30

Km 78 in 9 frazioni così suddivisi

	FRAZIONE	KM	PARTENZA
1	FOSSANO (Piazza Castello)	13.9	Ore 7.30
	Statale 231 Albergo "La Bussola"		
2	Statale 231 Albergo "La Bussola"	11.1	Ore 8.20
	CUNEO (Stadio Paschiero)		
3	CUNEO (Stadio Paschiero)	9.4	Ore 9.05
	BEGUDA (c/o p.zza della Chiesa)		
4	BEGUDA (c/o p.zza della Chiesa)	9.8	Ore 9.40
	DEMONTE (c/o Loc. Occitana della Reino Jano)		
5	DEMONTE (c/o Loc. Occitana della Reino Jano)	11.4	Ore 10.20
	AISONE (Piazza)		
6	AISONE (Piazza)	8.7	Ore 11.05
	PIANCHE (Bivio per Bagni di Vinadio)		
7	PIANCHE (Bivio per Bagni di Vinadio)	4.6	Ore 11.40
	BAGNI DI VINADIO (Terme di Vinadio)		
8	BAGNI DI VINADIO (Terme di Vinadio)	3.6	Ore 12.00
	PONTE DEL MEDICO		
9	PONTE DEL MEDICO – RIFUGIO MIGLIORERO	5.5	Ore 12.00

INFORMAZIONI:
ATLETICA FOSSANO 75 tel. 0172/695034
CAI sez di FOSSANO tel. 0172/63492
solo il venerdi se

laborazione di ione Papa Golf o Casa "Magnifi



Brevi da FOSSANO

MATRIMONI

Auguri al donatore Rinaldi Luigi per le nozze della figlia Sara con Daniele Alessandro.

- Giulia Allocco con papà Cristiano e mamma Cristina annuncia felice la nascita della sorellina Beatrice, nipote della donatrice Bertola Elsa.
- Auguri al donatore Fruttero Michele per la nascita del piccolo Domenico.
- È nata Melissa figlia di Alice Della Torre e di Berardo Fulvio esponente del direttivo sez. Avis di Fossano e consigliere provinciale Avis
- È nato Gabriele nipote del donatore Lingua Bernardo.
- È nato Gabriele figlio del donatore Zabena Cristiano.

LUTTI

- È mancato Ghiglione Stefano papà del donatore Domenico.
- È mancato Costamagna Domenico marito della donatrice Olivero Elisabetta.
- È mancato il donatore Schellino Giuseppe.
- È mancata Anna Brizio Ved. Bosio, Medaglia d'Argento.
- È mancato il donatore Don Grasso Antonio socio fondatore del gruppo Avis di Genola al quale a giugno 2006 in occasione del 60° anniversario della sezione Avis di Fossano è stato consegnato l'Oscar della Generosità.
- È mancato il donatore Alocco Giovanni, Medaglia d'Oro.
- È mancata la donatrice Ferrero Teresa Ved. Ferrero, Medaglia d'Argento.

Agli avisini ed ai loro familiari giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della se-

Il Direttivo Avis di Fossano porge le più sincere condoglianze alla donatrice Grasso Gabriella moglie del Vice presidente Bonacossa Giovanni e alle famiglie per la perdita del fratello Grasso Antonio.

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia di cuore la ditta C.G. di Fossano che ha donato l'impianto d'irrigazione automatico per il monumento al donatore Avis ed Admo.

Brevi da SALMOU

AUGURI

Il gruppo comunale intende fare i migliori auguri di pronta guarigione a Domenico Vissio, figlio dei donatori Antonio e Isoardi Anna Maria.

MATRIMONI

Tante felicitazioni inoltre alla donatrice Pinta Debora che il 23 giugno è convolata a giuste nozze con Silvano.

Brevi da TRINITA

NASCITE

Al donatore Massimo Cagliero per la nascita della piccola Valeria.

MATRIMONI

- Al donatore Enrico Ferrero per il matrimonio con Ilaria ed estendiamo gli auguri al papà Giovanni ed alla sorella Gabriella, entrambi donatori.
- Alla donatrice Ivana Dalmasso per il suo matrimonio con Danilo ed estendiamo gli auguri alla sorella Cinzia pure lei donatrice.
- A Cristina Baudino ed al papà Felice, donatore e membro del Consiglio Direttivo della nostra sezione, per il matrimonio con Gian Franco; estendiamo gli auguri al fratello Marco pure lui donatore.
- Al donatore Giuseppe Teobaldi ed alla moglie Nina per il 50° anniversario di matrimonio ed estendiamo gli auguri ai figli donatori Marcella e Renato, capogruppo di Trinità e membro del Consiglio Direttivo della nostra sezione.

Brevi da GENOL

- Condoglianze al donatore Gerbaudo Michele per la morte del suocero Bedino Giuseppe.
- Condoglianze alla donatrice Ferrero Luciana per la morte del suocero Testa Biagio.

FIOCCO ROSA

- A Fiore Maurizio, donatore, auguri per la nascita della figlia Giorgia.
- Ad Antonio Chiavassa, donatore, auguri per la nascita della piccola Chiara.
- Auguri a Paolo Dalmazzo, donatore, per la nascita di Giorgia.

Invitiamo gli avisini a non diffondere allarmi in caso di sms o e-mail "catene di Sant'Antonio":



a rispondere alle "emergenze" solo se chiamati dalla propria Avis o Centro trasfusionale e a diffondere, fra amici e conoscenti, la giusta informazione in questi casi.

Esami medici GRATUITI

Il Consiglio Direttivo AVIS comunica che, in seguito alle offerte pervenute dalle Farmacie di Fossano interessate, a partire dal 1° aprile 2007 fino al 1° marzo 2008 tutti gli avisini attivi che hanno donato il sangue o il plasma nel corso dell'anno possono gratuitamente richiedere una sola volta all'anno alle farmacie di Fossano: ABRATE via Roma 92 e CUMINO via Roma 77, gli esami di: GLICEMIA, COLESTE-ROLO TOTALE E TRIGLICERIDI.

Per beneficiare del servizio è indispensabile presentare 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 l'abilitazione all'attività sportiva

Il Consiglio Direttivo ha deliberato di elargire un contributo di 20 euro ai donatori che sono tenuti a sottoporsi a visita medica ai fini del certificato di abilitazione all'attività sportiva. Gli avisini che intendono usufruire del servizio devono presentarsi nello studio del Dott. 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, quelli cioè che hanno donato il sangue almeno una volta negli ultimi due anni.

AMBULATORIO MEDICO

Presso la Sede Sociale AVIS via Roma 94, Fossano. Tutti gli avisini attivi possono gratuitamente beneficiare del servizio svolto dal nostro medico sociale Dott. Gianluca Toselli.

L'ambulatorio è aperto il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 21 alle 22 (per un migliore servizio è preferibile la prenotazione telefonica 0172.634080 oppure 338.1381206).

Per informazioni si ricorda che la Sede Avis è aperta nei giorni di: Lunedì ore 10-11 e Mercoledì ore 9,30-11 e ore 20,30-22,00.



SE NELLA VITA SEI UN TIPO **NEGATIVO O POSITIVO** A NOI NON IMPORTA.

nuovi amici avisini della nostra sezione





Bigotti



Calvi Giovanna _ Cristina _ Audrey M. _ Paolo





Frau



Giordano Mario



Mirto Gianluca



Panero Flavio



Panero Marco



Pollano Davide



Trucco Alberto