

# AVIS FOSSANO

**DAL SANGUE, LA VITA**

OTTOBRE 2009 - Supplemento al n° 37 de "LA FEDELTA'" del 21 ottobre 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 BOTTEGA della STAMPA - 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.



## Grazie! Grazie! Grazie!

Soprattutto negli ultimi anni e proprio nelle Regioni d'Italia che nel tempo hanno sempre svolto un ruolo trainante e sussidiario rispetto ad altre aree, si osserva una flessione, una sorta di stanchezza, nelle donazioni di sangue, particolarmente nei mesi estivi. Le cause possono essere molteplici: dall'invecchiamento della popolazione ai mutati stili di vita, dalla minore sensibilità dell'uomo alla mancanza di una seria politica di sensibilizzazione soprattutto rivolta ai giovani.

Da ciò deriva un'inevitabile conseguenza: il quasi "pareggio" fra il sangue raccolto e quello impiegato fino a far temere il peggio.

Nel 2008 le prime difficoltà erano state registrate intorno al 20 giugno, ma nel 2009 il problema si è presentato addirittura prima.

Secondo i calcoli di Sergio Casartelli, presidente onorario dell'AVIS di Milano, arrivare a quota due milioni e mezzo di volontari (oggi sono un milione e mezzo) è il traguardo a cui si deve giungere. *"Solo così si avrebbero scorte sufficienti - osserva l'esperto - e potremmo stare tranquilli durante i periodi difficili come quello estivo e raggiungere l'autosufficienza anche sul fronte della produzione di emoderivati, per la quale oggi siamo costretti a comprare sul mercato internazionale il 40% dei componenti"*.

Non abbiamo ancora i dati nazionali dell'andamento estivo delle donazioni e non sappiamo se anche quest'anno i timori si sono rivelati veritieri purtroppo rispettando una "regola" emersa negli anni recenti. Tuttavia, siamo a conoscenza di

Andamento delle donazioni				
Periodo	Gen-Ago 2008	Gen-Ago 2009	±	%
Sangue intero	1384	1473	+89	+6,4
Plasma	411	457	+46	+11,2
<b>Totale</b>	<b>1796</b>	<b>1930</b>	<b>+134</b>	<b>+7,5</b>

Andamento delle donazioni				
Periodo	Giu-Ago 2008	Giu-Ago 2009	±	%
Sangue intero	504	556	+52	+10,3
Plasma	148	181	+33	+22,1
<b>Totale</b>	<b>652</b>	<b>737</b>	<b>+85</b>	<b>+13,1</b>

un'eccezione alla regola: questa eccezione si chiama Fossano. Contrariamente ad ogni previsione, infatti, i donatori della nostra sezione nei mesi di giugno, luglio e agosto sono andati controcorrente

effettuando un numero di donazioni superiore all'anno scorso (737 donazioni nel 2009 contro 652 nel 2008). Questo ci ha permesso di mantenere il trend positivo che si era avuto anche nei primi cinque

mesi dell'anno e di raggiungere a fine agosto un totale di 1930 donazioni (1473 di sangue intero e 457 di plasma) a fronte di 1796 nel 2008. Nelle tabelle i dati più particolareggiati

Che dire poi di tutti quelli che hanno risposto all'appello del Centro Trasfusionale in occasione della carenza di sangue del Gruppo 0 verificatesi all'inizio della stagione estiva? Sono stati veramente generosi ed altruisti dimostrando di avere capito lo spirito avisino inteso come valore umanitario universale ed espressione di solidarietà e civismo.

E nei prossimi mesi fino alla fine dell'anno? Fossano riuscirà a battere il record di 2757 donazioni raggiunto nel 2008? Come presidente di questa eccezionale sezione sono convinto di sì! Forse non riusciremo a fine anno a raggiungere la cifra tonda di 3000, ma mi auguro che quanti donano meno di quello che possono (quattro donazioni l'anno per l'uomo e due per la donna per il sangue intero o una donazione di plasma ogni quaranta giorni) si sforzino di fare una donazione in più all'anno.

Per tutta la sezione di Fossano resta comunque una grande soddisfazione per quanto è stato fatto fino a questo momento. Un caloroso ringraziamento va quindi a tutti i donatori che non hanno dimenticato di effettuare questo significativo gesto di altruismo prima di partire per le vacanze rispondendo con generosità al nostro invito.

Grazie! Grazie! Grazie!

Giovanni Bongiovanni

### AVVISO IMPORTANTE VACCINAZIONE INFLUENZA A/H1N1

Il Centro Nazionale Sangue, in accordo con il CIVIS (Comitato Interassociativo Volontariato del Sangue, di cui fa parte anche AVIS), ha emanato le linee guida per fronteggiare la diffusione del virus A/H1N1 ed ha indicato le donatrici ed i donatori di sangue periodici di età compresa tra i 28 e i 55 anni tra i soggetti da vaccinare con priorità.

Si raccomanda l'adesione a tale campagna di vaccinazione in tempi utili, cioè prima del periodo di massima diffusione dell'infezione (dicembre-gennaio prossimi), "al fine di poter tempestivamente disporre di una popolazione di donatori immunizzati che consenta di rispondere al fabbisogno trasfusionale in modo appropriato".

È possibile telefonare alla Segreteria del SISF di Fossano (tel. 0172.699251) per informazioni sui tempi e i modi della vaccinazione comunicando che si è donatori di sangue e/o plasma.

**A pagina 5  
i vincitori del concorso  
fotografico**

## L'AVIS COMMEMORA I DONATORI DEFUNTI

Anche quest'anno, com'è ormai consuetudine, il Consiglio direttivo dell'AVIS di Fossano farà celebrare una Santa Messa per ricordare tutti i Donatori di Sangue che, quand'erano in vita, hanno dimostrato la loro disponibilità e che hanno condiviso con noi il grande ideale della gratuità di un dono prezioso come il sangue. In modo particolare pregheremo per Gelsomina BERGONZI, Renato BONINO, Sebastiano CARLETTI, Giovanna COMETTI, Secondina CRAVERO, Michelangelo DADONE, Margherita FERRERO, Francesco LIBOÀ,

Giuseppina MANDRILE, Giorgio MERLO, Rosa OPERTI, Alessandro PANERO, Secondo PANERO, Lorenzo SANSOLDO.

Tutti gli avisini, i parenti ed i simpatizzanti sono invitati alla celebrazione che si terrà domenica 8 novembre 2009 alle ore 10,00 nella chiesa di San Giorgio di Fossano.

La Cantoria della Parrocchia di Sant'Antonio, sempre sensibile nei confronti della Famiglia Avisina e che ringraziamo per la disponibilità, renderà più solenne questo momento di commemorazione.

## Giornata nazionale del donatore di sangue



Mondovì, 14 giugno 2009

La Giornata Nazionale del Donatore di sangue, in concomitanza con la Giornata Mondiale della Donazione di sangue proclamata dal Consiglio delle Nazioni Unite, ha avuto una forte risonanza anche nella provincia di Cuneo, dove domenica 14 giugno i donatori Avis, Fidas e di tutte le Organizzazioni di Volontariato del sangue hanno celebrato la ricorrenza con viva partecipazione. Era rappresentata anche la nostra sezione, con la presenza di un buon numero di donatori.

Mondovì, sede dell'incontro, ha visto sfilare un folto corteo di labari delle varie associazioni e tanti, tantissimi donatori che hanno potuto constatare il prezioso terreno di amicizia che si può creare sulla base della condivisione di ideali e di valori. Gioia e festosità hanno animato tutta la giornata.

I momenti di riflessione, sia nella prospettiva religiosa, sia in quella civile, hanno sottolineato con forza la grande risorsa che la donazione, come testimonianza di solidarietà attiva, può costituire per la cittadinanza



intera, al di là delle appartenenze culturali e sociali.

Grazie ai Presidenti provinciali delle varie associazioni presenti, al Presidente del CSV e a tutti i suoi collaboratori per l'impegno organizzativo, senz'altro faticoso, e per l'entusiasmo comunicato.

*Una partecipante per tutti*

## Gita sociale a Pavia e alla sua Certosa



La recente gita sociale dell'Avis fossanese ha avuto come meta la splendida città di Pavia ed ha offerto agli avisini, ai loro famigliari e simpatizzanti l'occasione di ricostruire un ricco percorso di storia e di cultura in un'atmosfera di familiarità e di amicizia.

Vero scrigno d'arte della pianura padana, la bella città ha comunicato a tutti il fascino di uno straordinario patrimonio legato ai luoghi del potere e della cultura: imponenti le torri,

eleganti gli edifici in mattone affacciati sui suggestivi vicoli del centro storico, splendide le chiese romaniche arricchite di affreschi e di sculture, maestoso il castello-dimora di corte dei Visconti, composta e raffinata la prestigiosa Università.

L'atmosfera della vicina Certosa, visitata nel pomeriggio dopo il gradito pranzo a Casatico di Giussago in mezzo al verde della campagna pavese, pur nella fastosità del suo complesso, ha ben comunicato l'intensità dei si-

lenzi e della pace della vita dei monaci, fedelissimi al motto di laboriosità e di preghiera: gli ampi spazi dei chiostri, l'ordine e l'amenità dei giardini, il raccoglimento delle celle permettono di comprendere, ancora, il tipo di attività e di regola dell'ordine certosino.

Ottime le guide turistiche che, soprattutto nella città, hanno reso più immediata la percezione delle raffinate ricchezze artistiche. La vera bellezza, però, quella che commuove e infonde gioia, è stata colta spontaneamente

dai partecipanti, tradotta in sguardi di stupore e di ammirazione ed espressa con parole semplici ma sostanziate di umana saggezza. Anche questi segreti leggiamo nel cuore di tanti avisini e li rapportiamo, allora, alla generosità che li spinge a far parte dell'associazione e a condividerne la finalità.

Grazie al Presidente e ai suoi collaboratori, che con intelligenza e sensibilità hanno ideato e organizzato una piacevole giornata di festa.

*Un'avisina*

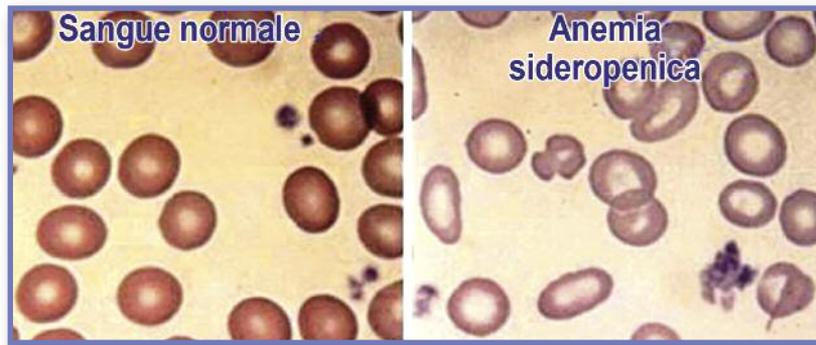
## Anemia da carenza di ferro

**Cos'è** - L'anemia sideropenica è una forma molto comune di anemia: è dovuta ad una insufficiente scorta di ferro, elemento necessario alla produzione dell'emoglobina contenuta nei globuli rossi, a sua volta indispensabile per trasportare ossigeno ai tessuti dell'organismo.

I globuli rossi e l'emoglobina vengono prodotti nel midollo osseo delle ossa lunghe (es. femore) e piatte (es. sterno) e questa operazione necessita di vitamine e ferro derivanti dall'alimentazione e dal riciclo dei globuli rossi invecchiati (la vita media dei globuli rossi è di circa 100 giorni).

L'anemia sideropenica è più frequente nelle donne, particolarmente nelle donne in età fertile, nei bambini e negli adolescenti.

**Le cause** - La causa più frequente è un insufficiente apporto alimentare: diete povere di carne e basate prevalentemente su cereali integrali e verdure, diete eccessivamente ricche di crusca utilizzate per regolarizzare la funzionalità intestinale. L'anemia sideropenica può anche dipendere da: eccessive perdite di sangue (mestruazioni troppo frequenti e/o abbondanti, perdite lente e croniche come quelle che si verificano in caso di lesioni dell'apparato digerente quali ernia iatale, gastrite e/o ulcera da abuso di farmaci antinfiammatori, polipi e tumori intestinali, malattie infiammatorie croniche dell'intestino, emorroidi),



emorragie dal naso e, infine, da insufficiente assorbimento (acloridria - assenza di acido cloridrico nel succo gastrico, diarrea, alterazioni gastro-intestinali, abuso di lassativi e, infine, malattie come la malattia di Crohn e la malattia celiaca che possono determinare un ridotto assorbimento intestinale del ferro introdotto con il cibo). Anche la gravidanza e l'allattamento possono determinare una situazione di carenza di ferro per l'aumentata necessità di apporto del minerale. Infine alcune discipline sportive (soprattutto la corsa di resistenza - si ipotizza che questo fenomeno sia legato ai numerosi microtraumi subiti dalle pareti intestinali durante l'azione di corsa e dal minor apporto di sangue all'intestino) possono essere causa di anemia sideropenica.

**Come si manifesta** - L'esordio dell'anemia sideropenica è quasi sempre insidioso e la sintomatologia sfumata e graduale. Il paziente in genere si adegua ad un lento instaurarsi del ridotto valore di

emoglobina. Ciò porta ad una sottostima dell'incidenza dello stato sideropenico. I sintomi più frequenti sono mancanza di appetito, astenia, pallore, tachicardia, tagli agli angoli della bocca, infiammazione della lingua, fragilità delle unghie.

**Come trattarla** - L'assorbimento del ferro, a livello intestinale, varia in stretta relazione con il fabbisogno corporeo; se questo aumenta la mucosa dell'intestino lo assorbe in maggiori percentuali e viceversa. Ma solo il 10-35% del ferro presente negli alimenti animali ed il 2-10% di quello contenuto nei vegetali viene effettivamente assorbito.

La presenza di vitamina C, acido citrico (è dunque utile l'aggiunta di qualche goccia di limone sul pesce o sulla bistecca), zuccheri (soprattutto fruttosio) ed amminoacidi, facilita l'assorbimento del ferro (sembrerebbe triplicarlo), che viene invece ostacolato da the e caffè (il caffè subito dopo pranzo riduce l'assorbimento del ferro fino al 39%). Anche nelle ver-

ture e negli alimenti integrali sono presenti sostanze in grado di limitare l'assorbimento del ferro; normalmente la quantità sottratta all'organismo è irrilevante ai fini del metabolismo complessivo, ma può contribuire all'instaurarsi di stati carenziali qualora la dieta sia allo stesso tempo povera di carne e pesce.

La carne rossa, come le carni bovine, (meglio se poco cotta, assunta a stomaco vuoto e accompagnata da molto limone o da una spremuta di agrumi), il cuore, la milza ed il fegato sono alimenti ricchi di ferro. Anche il pollo, il tacchino, il maiale, il pesce, i frutti di mare, le noci, i datteri, i fichi, gli asparagi e il cioccolato amaro sono alimenti che contengono buone quantità di ferro. I vegetariani dovrebbero cercare di mangiare alimenti ricchi di ferro come i fagioli secchi, il tofu (proteina vegetale ricavata dalla cagliatura del latte di soia), gli spinaci e quelli con una buona fonte di vitamina C (arance, mandarini, kiwi, ecc.) che, come abbiamo visto, migliora l'assorbimento del ferro. Molti prodotti alimentari, infine, sono arricchiti di ferro ed è possibile conoscerne la quantità consultando le etichette.

I soli alimenti possono non essere sufficienti a riequilibrare carenze importanti e la somministrazione di farmaci o di integratori a base di ferro deve avvenire in ogni caso sotto il consiglio del medico dopo un'attenta valutazione di esami specifici del sangue. Solo così si potranno evitare problemi di eccesso e scoprire le reali cause del quadro anemico.

### BENEMERENZE, TESSERE NON RITIRATE E TESSERE SOCI COLLABORATORI

Invitiamo gli avisini che non lo avessero ancora fatto, a ritirare le Benemerente 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 validazione annuale.

### DELIBERE DEL DIRETTIVO

In seguito al rinnovo dell'Amministrazione Comunale di Fossano, si è reso necessario indicare un rappresentante della nostra Associazione per parte del Comitato per i Gemellaggi e la Cooperazione Internazionale. A tale scopo, è stata segnalata la prof.ssa Anna Maria ARESE, membro del Direttivo AVIS.

Il Consiglio Direttivo ha, inoltre, deliberato di elargire la somma di € 5.000 per contribuire alle iniziative di aiuto a favore degli abitanti dell'Abruzzo vittime del terremoto.

Presi accordi con il Presidente dell'Avis Regionale dell'Abruzzo, dott. Pasquale COLAMARTINO, al fine di rendere più incisivo l'intervento, la somma confluirà nei fondi destinati alla ricostruzione della Casa dello Studente della città dell'Aquila.

Con la MODICA OFFERTA DI 10 €, presso la nostra sede in Via Roma 94, sono disponibili le FELPE con il logo dell'AVIS. Sono, inoltre, ancora disponibili TUTE DA CICLISMO (maglia + salopette). Informazioni in sede.

### AGGIORNAMENTO ELENCO SOCI E POSSIBILITÀ DI DIVENTARE SOCI COLLABORATORI

Si ricorda a tutti i soci donatori (ad eccezione di quelli che hanno raggiunto i limiti d'età per le donazioni), che non hanno più effettuato donazioni da due anni a questa parte che, a norma dello statuto, a partire dal nuovo anno saranno depennati dall'elenco ufficiale. Si invitano pertanto gli interessati, se non sono nel frattempo subentrati fattori di impedimento (limiti d'età, sospensione temporanea o definitiva), a riprendere la nobile iniziativa di donare periodicamente sangue o plasma e a non perdere l'opportunità di continuare a fare parte della grande famiglia degli avisini.

Per quanti non possono continuare a donare il sangue si ricorda che esiste la possibilità di continuare a sostenere l'AVIS come socio ex donatore. Per chi non ha mai donato il sangue, e non può o non vuole, esiste la possibilità di entrare a far parte della famiglia avisina come socio collaboratore. E non sono mai abbastanza i soci collaboratori disposti a darci una mano nella gestione dell'Associazione.

## STAFFETTA FOSSANO RIFUGIO MIGLIORERO

Ancora una volta la staffetta di corsa su strada Fossano-Rifugio Migliorero è stata un'occasione di incontro festoso tra avisini e simpatizzanti.

La gara si è disputata domenica 20 settembre in 9 frazioni per una distanza complessiva di 78 chilometri, con arrivo in quota ai 2100 metri del rifugio. Lusinghiero il risultato raggiunto dai nostri atleti, che si sono classificati al 6° posto tra i gruppi amatoriali. Lusinghiero,

soprattutto, per la nostra associazione lo spirito di partecipazione e di collaborazione con le iniziative della sezione.

Grazie a tutti i nostri atleti, che hanno portato nello sport il messaggio dell'Avis, e grazie a tutti i collaboratori che hanno contribuito al successo dell'iniziativa.



**AVIS** e SPORT

## GARA CICLISTICA A SALMOUR

Domenica 4 ottobre si è svolta la gara in mountain bike (2° prova del campionato d'autunno).

La giornata sportiva ha dato parecchia soddisfazione agli organizzatori, in quanto i 49 corridori hanno sottolineato la cura con cui è stata preparata la manifestazione grazie al fondamentale contri-



buto di tanti volontari.

L'augurio è che tali iniziative diano la necessaria divulgazione al messaggio di solidarietà che è proprio dell'Avis.

## 1° EDIZIONE CAMMINA CON L'AVIS A SANT'ALBANO

Una splendida giornata, per fortuna neanche troppo afosa visto il periodo, ha fatto da cornice alla prima edizione della "Cammina con l'AVIS a Sant'Albano e dintorni" corsa podistica non competitiva con contemporaneo percorso di fit walking. L'iniziativa ha visto la partecipazione di oltre 150 concorrenti provenienti da tutta la Provincia.

Premi speciali erano previsti al primo classificato, al donatore di sangue del Gruppo di Sant'Albano primo classificato ed al gruppo più numeroso. Essi sono andati rispettivamente a: ex equo

ai signori Giorgio CURETTI della Soc. podistica Roata Chiusani e Valerio DOTTO della Società P.A.M. di Mondovì; ad Alberto AGUZZI; alla squadra del fit walking di Fossano.

Dopo la fatica il pranzo all'aperto che comprendeva le ormai note "penne all'arrabbiata" magistralmente cucinate dal Gruppo Alpini di Sant'Albano e una abbondante porzione di porchetta preparata dal socio AVIS Ambrogio CURTI. Si coglie l'occasione per ringraziare tutti



coloro, volontari AVIS e non, che hanno contribuito al buon esito dell'iniziativa, il Gruppo Alpini, la Pro Loco e la Banca di Credito Cooperativo di Casalgrasso e Sant'Albano Stura.

## TORNEO DELL'AMICIZIA a GENOLA

Si è concluso lunedì 17 luglio 2009 il 23° Torneo dell'Amicizia disputato tra le squadre dei rioni di Genola. Il trofeo è andato a "Via Santa Maria", che ha vinto la finale contro "Via Aldo Moro". Il giocatore migliore è stato premiato con un regalo consegnato dal Vice Presidente Giorgio Sanmoni e dal responsabile del gruppo di Genola Mario Chiaramello. Anche quest'anno l'Avis di Genola ha voluto sottolineare l'importanza della donazione del sangue, soprattutto nel periodo estivo, al folto e giovane pubblico intervenuto.




**ADMIO**

**Concorso fotografico  
UN SORRISO PER CHI DONA**

In data 13 ottobre 2009, presso la sede della Sezione Comunale AVIS di Fossano, in via Roma 94, si è riunita la Giuria del concorso fotografico composta da: Enzo ALESSANDRINI (fotografo professionista); Giovanni BONACOSSA (rappresentante Sezione AVIS); Costanza BONO (fotografa

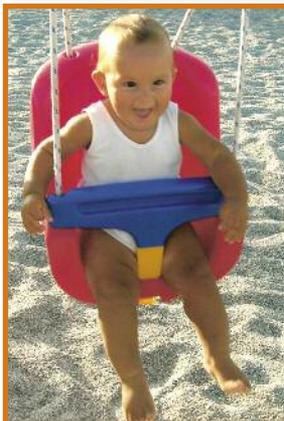
professionista); Tiziana CECI (rappresentante ADMIO); Davide DUTTO (fotografo professionista); Monica SANINO (rappresentante gruppi AVIS); Monica VERNASSA (rappresentante AIDO). Sono risultati vincitori i seguenti concorrenti:

**Sezione donatori AVIS-ADMIO-AIDO**

**1° Premio - TORRI Franco**  
 "La luce dell'amicizia"

**2° Premio - MASINARA Sandra** "Il dono della vita scioglie i ghiacci del cuore"

**3° Premio - RINERO Marco** con "L'Africa in un sorriso"

**4° Premio BENEDETTO Flavia**  
 "Un sorriso per i nonni e per chi dona"

**5° Premio ARESE Anna Maria**  
 "E... sembra di volare"

**6° Premio - BARBERO Marco**  
 "Un sorriso alla vita"

**Sezione libera**

**1° Premio - GREGORIO Fiore**  
 "La mia felicità"

**2° Premio - RAVERA Rossella**  
 "Verso casa"

**3° Premio - RUIGHI Francesco**  
 "Yabadabadu!"

**4° Premio - PACCANI Elena**  
 "La felicità della vacanza"

**5° Premio - SUPERTINO Ausilia**  
 "Sorelle"

**6° Premio - BONGIOVANNI Paolo**  
 "Fuoco, Acqua, Aria, Terra"

**RICORDIAMO CHE:** Le 12 foto saranno pubblicate sul calendario della Sezione AVIS, AIDO, ADMIO del 2010 ed i vincitori verranno premiati nella Chiesa del Gonfalone (Battuti Bianchi), il giorno 8 dicembre, nel corso del "Concerto di Natale" tenuto dal "Trust in Jesus Gospel Choir".

Tutte le foto che hanno partecipato al concorso verranno esposte dal 6 al 13 dicembre presso la stessa Chiesa. Oraio di apertura della mostra: 17-19,30, l'8 dicembre dalle 15,30 alle 18,30.

I premi per ognuna delle due sezioni:

1° Premio: macchina fotografica digitale; 2° Premio: navigatore satellitare; 3° Premio: weekend per 2 persone; 4° Premio: orologio con logo dell'Avis; 5° Premio: orologio con logo dell'Avis; 6° Premio: orologio con logo dell'Avis.

## CONCERTO DI NATALE

*C'era un tempo, in cui la neve scendeva fitta fitta per giorni  
E copriva i monti, le valli, le case  
C'era un tempo in cui la neve portava un silenzio quasi magico  
E la sera del 24 dicembre,  
lontano dal caos e dalla fretta della città...  
Sola, batteva una campana*

**MARTEDÌ 8 DICEMBRE ore 21,00**  
**Chiesa dei Battuti Bianchi (Gonfalone)**

### Prima parte: CANTI TRADIZIONALI

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. Trad. arr. Beccaria | AMIZALIWA (Africa)              |
| 2. Trad. arr. Beccaria | HACIA BELEN (Sudamerica)        |
| 3. Trad. arr. Beccaria | VENEZVITE (Francia)             |
| 4. Trad. arr. Grasso   | LA CIOCA DEL BAMBIN (Piemonte)  |
| 5. Trad. arr. Beccaria | ADESTE FIDELES (Italia)         |
| 6. Trad. Arr. Beccaria | MELEKALIKIMAKA (Hawaii)         |
| 7. Trad. Arr. Shaw     | JAMAICAN NOEL (Giamaica)        |
| 8. Trad. Arr. Beccaria | TU SCENDI DALLE STELLE (Italia) |

### Seconda parte: CANTI D'AUTORE

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. B. Chilcott           | WHERE RICHES IS EVERLASTINGLY |
| 2. H. Hopkins            | KINGS OF ORIENT               |
| 3. K. Shaw               | RUN TO THE MANGER             |
| 4. Gruber, arr. Beccaria | SILENT NIGHT                  |
| 5. J. Althouse           | NO ROOM                       |
| 6. Berlin, arr. Beccaria | WHITE CHRISTMAS               |

BIS: Pierpoint JINGLE BELLS

Pianoforte e direzione: Roberto Beccaria  
Voce solista: Maria Teresa Milano

## CURRICULUM TRUST IN JESUS GOSPEL CHOIR

**MARIA TERESA MILANO** (voce solista). È Dottore di Ricerca in Ebraistica, traduttrice e formatrice del Laboratorio Interculturale Da'at – al Ilm di Torino, ha studiato dal 1998 al 2005 tecnica vocale con la vocalist jazz Francesca Oliveri e ha partecipato a stages di approfondimento con i maestri: Robert Ray, Gary Graden, Jonathan Rathbone, Scott Stroman, Thierry Lalo, Kirby Shaw e Veronica Cohen. Ha collaborato con: Tempio Armonico, A la mi re, Cantus Firmus, Eclectic Voices (London). Dal 1998 è voce solista di Trust in Jesus Gospel Choir. Ha collaborato come corista in alcuni concerti del cantautore Alberto Fortis e con il Deep River Choir di Francesca Oliveri e Luigi Bonafede. Attiva come cantante e musicista in concerti e produzioni teatrali, dal 2004 porta avanti il progetto "Shirim, in...canto per la pace", reading di poesia e musica israeliana, (arrangiamenti e direzione di Avi Avital). "Una voce potente e cristallina" l'ha definita Jazz Magazine e la celebre cantante Noa ha scritto di lei: "The sound of her voice is warm and comforting, the phrasing effective, the accent beautiful".



**ROBERTO BECCARIA** (direttore e pianista). Diplomato in Organo e Composizione Organistica, Musica Corale e Direzione di coro. Ha studiato con Giovanni Acciai, Marco Berrini, Peter Erdei, Kurt Suttner, Gary Graden, Robert Ray, Nehemiah Brown, Jonathan Rathbone, Simon Carrington, Bob Chilcott.

Ha cominciato a interessarsi di musica afroamericana nell'84, producendo più di 200 arrangiamenti di spirituals e gospels e ha diretto i cori: Ars Musica (con Francesca Oliveri), Tempio Armonico, Cantus Firmus, A La Mi Re, Trust in Jesus Gospel Choir.

È stato maestro collaboratore del coro "R. Maghini" di Torino, in alcune produzioni dell'Orchestra Nazionale della RAI di Torino. È membro di giuria in vari concorsi corali nazionali e internazionali dal 2000 e ha partecipato come direttore di formazioni corali in rassegne musicali internazionali.

È co-produttore e direttore artistico nelle produzioni discografiche: Spirituals and Christmas Songs, Cori di Fossano, Go Down Moses, Every time I feel the Spirit, Di tutto un pop.

Collabora con la rivista specializzata L'Offerta Musicale.

Accanto all'attività artistica affianca un'intensa attività didattica.

**IL CORO.** Il Trust in Jesus Gospel Choir è stato fondato nel 1998 all'interno di un gruppo di persone che da anni collaboravano in campo corale. Il coro è diretto fin dalla sua fondazione da Roberto Beccaria, arrangiatore e pianista, e da Maria Teresa Milano, voce solista. I coristi hanno seguito i corsi di canto e coro presso il Civico Istituto Musicale "V. Baravalle" di Fossano negli anni tra il 2000 e il 2003; hanno partecipato a masterclasses sulla vocalità e sulla coralità tenute dalla vocalist Francesca Oliveri, dal M° Scott Stroman, dal M° Kirby Shaw, e a una serie di lezioni tenute dall'attrice Elena Griseri.

Il gruppo si avvale della collaborazione di musicisti tra cui il pianista Andrea Stefanell, il contrabbassista Francesco Bertone e il batterista e percussionista Giuliano Scarso.

La formazione ha tenuto concerti in chiese e teatri in Italia, nel 2003 si è esibita nella prestigiosa Guildhall School di Londra e negli anni 2004 e 2005 è stata ospite del festival Internazionale di Budapest, Ungheria.

Nell'autunno 2007 ha aperto il Concorso Internazionale "Musica Mundi" a Riva del Garda con l'esecuzione della Missa Trust in Jesus, scritta e diretta dal M° Roberto Beccaria.

**D**Le donatrici e i donatori AVIS sono certamente attenti alla propria salute e a quella degli altri, e desiderano tenersi informati sulle ultime novità

in fatto di caratteristiche delle diverse malattie e delle cure possibili: per questo, segnaliamo in questo numero del giornalino una collana di testi, di facile consultazione, dedicati appunto alla salute ed alle malattie. La collana, pubblicata dall'editrice Alpha Test, si chiama Family Doctor ed è, al momento, composta da 16 agili volumetti di un centinaio di pagine, dedicati ciascuno ad una patologia, dall'asma all'osteoporosi, dai disturbi intestinali, al colesterolo, al diabete, al mal di testa. Ciascun volume scritto in modo semplice e chiaro da un medico e curato dalla British Medical Association, non intende certo sostituirsi ai consigli del medico curante, ma può essere un valido punto di riferimento per chiarire alcuni dubbi o per comprendere

## CONSIGLI DI LETTURA



meglio le patologie da cui siamo affetti o di cui vogliamo sapere qualcosa di più.

In ogni volumetto, con l'ausilio di numerosi schemi, tabelle informative e illustrazioni a colori, i vari autori descrivono i problemi che possono insorgere per ciascuna malattia e presentano i rimedi indicati

sia per la prevenzione che per le cure mediche.

Ogni volume costa 8,50 euro e gli argomenti finora trattati sono i seguenti: Allergie, Angina e infarto, Artrite e reumatismi, Asma, Colesterolo, Diabete, Disturbi intestinali, Gravidanza, Ipertensione, Mal di schiena, Mal di testa, Malattie della prostata, Malattie della tiroide, Menopausa, Osteoporosi, Tumori.

## Brevi da FOSSANO

### ► FIORI D'ARANCIO

Congratulazioni a **Giuseppe Beccarla**, donatore benemerito, per il matrimonio della figlia **Silvia** con **Giuseppe Donapai**.

### ► NASCITE

Auguri di cuore a **Mario Chiaramello**, responsabile del gruppo di Genola, e a tutti i suoi famigliari per la nascita del nipotino **Matteo**, figlio di **Diego Chiaramello**, nostro donatore, e nipote di **Manuela**, pure donatrice. Partecipiamo alla gioia delle sorelline **Elisa** e **Anna**. È arrivata **Gaia Maria** ad allietare i suoi tre fratellini. Congratulazioni al papà **Gian Alberto Abrate**. Auguri a **Gian Franco Ambrogio** e a tutta la famiglia per la nascita di **Lucia**. Accogliamo con gioia la nascita di **Mattia**, figlio di **Massimo Operti** e di **Daniela Bossolasco**, entrambi donatori e collaboratori della nostra sezione; congratulazioni a nonna **Rinuocia**, a nonno **Antonio** e all'affezionato zio **Piero**. Benvenuta **Martina**, figlia della donatrice **Monica Tealdi** e di **Davide Bongiovanni**. Un tenero abbraccio alla piccola **Nur**, figlia di **Khalid Bendouzane** e di **Silvia Staffaroni**, entrambi donatori, e nipote di **Bruno Staffaroni**, donatore e componente del Consiglio Direttivo della nostra sezione. Ci uniamo alla gioia di **Marco Caramatti**, donatore, e di **Simona Pollicino** per la nascita del primogenito **Andrea**.

### ► LUTTI

Molti lutti, purtroppo, hanno colpito le famiglie dei nostri avisini. Sono mancati: **Giuseppina Mandrile ved. Gallezio** (medaglia d'argento). **Margherita Ferrero** (distintivo d'oro con fronde), moglie di Giovanni Aimetta, nostro donatore benemerito. **Giorgio Merlo**, nostro donatore, papà di Pier Giuseppe, pure donatore. **Iolanda Ricca**, moglie del donatore Giuseppe Cavallero. **Margherita Costa ved. Balboni**, mamma del donatore Guido. **Michele Barbero**, fratello del donatore Bartolo (distintivo d'oro con rubino) e zio dei donatori Pietro Barbero e Stefano Franza. **Riccardo Gastaldi**, marito della donatrice Carla Lingua. **Maria Teresa Sanino**, mamma dei donatori Aldo e Mauro Olivero. **Giuseppe Armando**, di Murazzo, zio quasi centenario (99 anni compiuti) dei donatori Michele Armando (revisore dei conti della nostra sezione) e Aventino Armando. **Renato Bonino** (medaglia d'oro). **Esterina Molinari** mamma del donatore Ferruccio Nodalli. È mancata, alla veneranda età di 98 anni **Angela Garzoglio ved. Ganduglia**, mamma di Luigi Ganduglia, donatore e componente del Consiglio Direttivo della nostra sezione. Agli avisini ed ai loro familiari 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: in suffragio di **Giuseppina Mandrile ved. Gallezio** i consuoceri **Maria Vaira** e **Aldo Ferrero** € 50, il fratello, la sorella, la cognata e i nipoti € 110; **Aldo** e **Mauro Olivero** in suffragio di **Maria Teresa Sanino** € 54; gli amici in memoria di **Elisabetta Massimino in Sarvia** € 300; i colleghi di **Michele Zornioti** in memoria della cara mamma € 135.

Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per il generoso gesto di solidarietà.

## Brevi da GENOLA

### ► NASCITE

Auguri a nonna **Vanda Sola** per la nascita della nipotina **Lucrezia**, figlia di **Elena Cravero**. Auguri

ai donatori **Roberto Ferrero** e **Ivana**, genitori di **Micol**. Auguri a **Corrado Aimetta**, diventato papà di **Lorenzo**.

### ► LUTTI

Siamo vicini ai donatori **Giorgio Allietta**, genero, ai fratelli **Antonio** e **Pier Marco** e al nipote **Mattia** per la morte di **Lorenzo Aimetta** di anni 74.

### ► OFFERTE

La signora **Caterina Mondino in Cravero**, per non aver partecipato alla gita sociale, offre € 12 (quota d'iscrizione) al fondo cassa del gruppo.

## Brevi da S.ALBANO

### ► NASCITE

**Curti Alessandro**, nipote del donatore **Curti Ambrogio** e di **Trucco Luciana**, nato a Cuneo lo scorso 2 luglio.

### ► LUTTI

**Bergese Battista** deceduto a Fossano il 20 luglio padre del donatore **Bergese Livio** e suocero della moglie **Cavarero Marisa**, entrambi donatori del gruppo di S. Albano. **Comba Caterina ved. Pettiti**, suocera del donatore **Testa Luciano**, deceduta a Cuneo il 2 luglio.

## Brevi da TRINITÀ

### ► AUGURI

Al donatore **Grosso Romano** ed alla moglie **Anna**, per il matrimonio del figlio **Andrea** con **Barbero Tatiana**. Estendiamo gli auguri alla mamma e nonna **Ferrero Lucia** anche lei donatrice. Al donatore **Grosso Romano** per la nascita della nipotina **Noemi** figlia di **Andrea** e **Tatiana**. Estendiamo gli auguri alla nonna-bis donatrice **Lucia**.

### ► LUTTI

Ai donatori **Merlo Agnese** e **Costamagna Francesco**, sorella e cognato di **Merlo Giorgio** deceduto nel mese di luglio. Ai donatori **Ferrero Antonio** e alla moglie **Elvira** per la scomparsa di **Ferrero Pietro** rispettivamente papà e suocero.

## Brevi da SALMOUR

### ► LUTTI

Sentite condoglianze al socio **Guido Coraglia** e a sua moglie, la donatrice **Antonella Unia**, per la perdita del, papà **Marziano** e della mamma **Margherita**.

Il Gruppo Giovani Avis Fossano si riunisce

**MARTEDÌ 10 NOVEMBRE**

presso la sede Avis in via Roma 94, alle ore 20.45. Se sei un avisino tra i 18 e i 35 anni sei calorosamente invitato a partecipare, così potrai condividere con noi le tue idee e le tue proposte per contribuire a migliorare il gruppo. E se conosci qualche amico, anche non avisino, che vuole saperne di più portalo pure, saremo felici di accoglierlo tra noi!

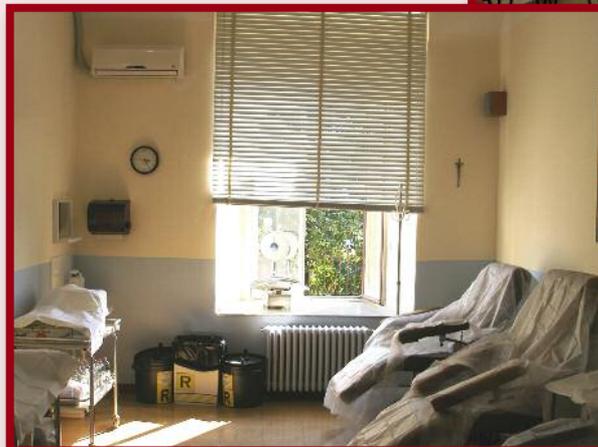
**Andrea Gruppo Giovani Avis Fossano**



## CLIMATIZZAZIONE NEL CENTRO PRELIEVI

Nei primi giorni di luglio presso il Centro prelievi sito all'interno dell'Ospedale SS. Trinità di Fossano è stato attivato un impianto di climatizzazione che ha reso più confortevoli i tempi di attesa e di donazione.

La posa dell'impianto, deliberata da Consiglio Direttivo nella seduta del 17 giugno 2009 e costata 3361, 10 euro, era attesa da tempo. Il Centro prelievi, situato sopra le cucine dell'Ospedale



risente delle elevate temperature ivi esistenti, per cui, soprattutto in estate il caldo diventa insopportabile, né è possibile tenere le finestre aperte in quanto gli effluvi di soffritti e pietanze varie in preparazione invaderebbero i locali fin dalle sette del mattino. Soddisfazione per questo "accorgimento" di conforto è stata espressa dagli avisini che si sono recati numerosi a donare nei mesi di luglio e agosto.

# I nuovi amici avisini della nostra sezione



Borgogno  
Giovanni \_\_\_\_\_



Bruno  
Romina \_\_\_\_\_



Burdisso  
Lorenzo \_\_\_\_\_



Chiavassa  
Federico \_\_\_\_\_



Diligenti  
Roberto \_\_\_\_\_



Dolce  
Maria Luisa \_\_\_\_\_



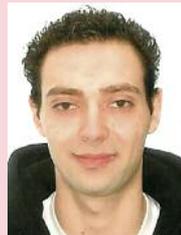
Fissolo  
Maurizio \_\_\_\_\_



Fruttero  
Paolo \_\_\_\_\_



Gerbaudo  
Romina \_\_\_\_\_



Giovagnoli  
Marco \_\_\_\_\_



Licari  
Cinzia \_\_\_\_\_



Margaria  
Alessandro \_\_\_\_\_



Martina  
Giorgia \_\_\_\_\_



Manasterolo  
Gianluca \_\_\_\_\_



Olivetto  
Andrea \_\_\_\_\_



Pagani  
Alberto \_\_\_\_\_



Panero  
Fabio \_\_\_\_\_



Panero  
Germana \_\_\_\_\_



Pautasso  
Massimo \_\_\_\_\_



Pettiti  
Renato \_\_\_\_\_



Picco  
Nadia \_\_\_\_\_



Picco  
Paolo \_\_\_\_\_



Pietrera Espinal  
Plinio Hamiet \_\_\_\_\_



Rainone  
Teresa \_\_\_\_\_



Rosana  
Fabio \_\_\_\_\_



Santana Nunez  
Ricardo Amado \_\_\_\_\_



Santoro  
Lorenzo \_\_\_\_\_



Trignani  
Concettina \_\_\_\_\_



Vaira  
Roberto \_\_\_\_\_



Valenti  
Filippo \_\_\_\_\_



Vender  
Luca \_\_\_\_\_

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

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