

DICEMBRE 2019 - Supplemento al n° 43 de "la fedeltà" del 20 novembre 2019 - Direttore responsabile: Walter Lamberti - Direzione e Redazione: piazza Vittorio Veneto 12 - 12045 Fossano - Poste Italiane spa, Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46 Art. 1 comma 1 NO/CN/MP/852/2018 - AVIS Sez. di Fossano - via Roma 94 (sede propria) - Stampa TIPOGRAFIA MONDINO - 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.

Un trend positivo di donazioni e di nuovi donatori



estate 2019 non ha presentato particolari criticità sia a livello nazionale sia a livello locale. Per quanto riguarda la nostra sezione, nonostante le meritate ferie estive, i nostri donatori non si sono dimenticati di effettuare la donazione contribuendo a ridurre le criticità con cui ogni anno nei mesi estivi dobbiamo convivere. Ancora una volta

dobbiamo rivolgere un plauso a tutti coloro che, in seguito all'appello a donare per ovviare alla mancanza di qualche gruppo sanguigno, si sono precipitati a fare la donazione. In tal senso va riconosciuto il merito della nostra segreteria sempre efficiente nella collaborazione tra Azienda sanitaria e donatori al fine di garantire la continuità della raccolta lungo tutto l'anno.

Un dato che ci lascia veramente soddisfatti per il lavoro di informazione che cerchiamo di portare avanti è l'alto numero di nuovi donatori che in questo 2019 stiamo registrando: a due mesi dalla fine dell'anno abbiamo già superato i cento nuovi donatori, dato che lascia presagire che a fine anno potremo realizzare un vero record di nuovi donatori nell'ambito di

questi ultimi decenni di storia avisina fossanese! Possiamo guardare al futuro, dunque, con motivato ottimismo e fiducia. Mi sento in dovere quindi, in vista dell'approssimarsi delle feste natalizie e di fine anno 2019, di rivolgere a tutta la famiglia avisina fossanese i più cordiali e calorosi auguri di Buone Feste e di un sereno 2020.

Elio Reynaudo



Assemblea Annuale

SABATO 15 FEBBRAIO 2020

ore 15,00 in prima convocazione **ore 17,00** in seconda convocazione

presso la sede sociale in via Roma 94 Fossano

L'ordine del giorno verrà pubblicato sul nostro sito internet, sulla nostra pagina Facebook, sul settimanale La Fedeltà e verrà esposto nella bacheca di via Roma, presso il Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale e presso la Sede Sociale.







A Riccardo Bonavita la croce al merito della FIODS

rande riconoscimento da parte della Federazione Mondiale dei Donatori di Sangue, che ha sede a Parigi, al nostro Presidente Onorario. L'onorificenza, senz'altro motivo di prestigio per la sezione e per tutta l'associazione avisina, è stata conferita venerdì 12 luglio nella Sala Rossa del Comune da parte del Presidente Provinciale e Regionale Avis Giorgio Groppo. Alla cerimonia, a testimoniare sentimenti di gratitudine e di affetto, hanno partecipato le autorità cittadine con l'assessore al volontariato Donatella Rattalino, il nostro Presidente

Elio Reynaudo,i delegati di alcune sezioni consorelle, i rappresentanti della Fondazione Crf Gianfranco Fruttero e Crc Beppe Viada, i Presidenti delle sezioni cittadine di Aido Ivano Parola e Admo Elio Carle. È stato anche letto un messaggio del Presidente della Fondazione Crt, Giovanni Quaglia. Da tutti parole di stima per la sua costanza nella pratica del volontariato avisino non solo in ambito cittadino, ma anche provinciale e regionale.

Riccardo, accompagnato dai famigliari, visibilmente commosso, ha affidato alla figlia Laura la





lettura del ringraziamento da lui preparato per la cerimonia. "Questa sera si realizza il sogno del maestro Rocca"- ha sottolineato - riferendosi ad un Presidente Avis Provinciale che in passato aveva auspicato per lui la croce al merito, ora conferita, e non ha nascosto di avere ancora un sogno da realizzare: dotare la sede sociale di un ascensore. Questo dimostra l'affetto e l'attenzione con cui continua a seguire i nostri progetti e le nostre iniziative.

Grazie Riccardo!

È mancato Renato Barberis,

per tanti anni prezioso amministratore della sezione

aro Renato, mi pare impossibile che. dopo quattro mesi dal nostro incontro a casa mia, tu non sia più con noi. Quel giorno ero reduce da un mese e mezzo di assenza da casa per ricovero in ospedale e riabilitazione e tu sei venuto a farmi visita per conversare un po' sulle vicende mie e tue. Nel tuo caso il problema era più

grave: c'era un riaffacciarsi del male che con grinta avevi combattuto e che ti apprestavi nuovamente ad affrontare. Dopo tante speranze il male ha avuto la meglio, ma anche in questa circostanza hai voluto darci l'esempio della tua forza d'animo e del tuo coraggio! Negli ultimi giorni con tuo figlio Marco hai parlato a lungo, poi ti sei assopito e a mezza voce hai sussurrato canticchiando "nel blu dipinto di blu...", la canzone di Domenico Modugno che poi i tuoi famigliari hanno stampato sul retro della tua foto. Non solo io, ma in tanti, compreso don Pierangelo che celebrava la S. Messa, abbiamo pensato che era il tuo commiato e, come il salmo che canta"...su pascoli



erbosi" tu hai voluto dire che iniziavi a volare nel blu del cielo infinito.

Eri un uomo buono, capace e ricco di equilibrio e di saggezza, qualità con cui hai lavorato per l'Avis. Alla morte di Maria Mellano, nostra amministratrice, sei subentrato tu nel Direttivo, passando dai registri cartacei di Maria al computer, e per anni sei stato il nostro

amministratore attento ed intelligente; nelle riunioni hai sempre portato preziosi contributi di idee e di metodo, attivandoti con impegno e dando a noi la sicurezza del tuo modo di fare preciso e scrupoloso (quante volte ce lo hai dimostrato!).

Ora siamo con te e ti pensiamo "felice di stare lassù... e continuare a volare più in alto del sole, ed ancora più su, mentre il mondo scompare negli occhi tuoi blu...". Ti immaginiamo sorridente come nell'ultima tua fotografia.

Grazie, Renato. Di lassù guarda sempre con occhi benevoli la nostra Avis, i tuoi famigliari, i tuoi amici. Riposa in pace, nella luce del Signore.

Riccardo Bonavita

Volontari che hanno contribuito a scrivere la storia dell'Avis e dell'Aido

È doveroso ricordare tre amici, recentemente deceduti, che hanno manifestato nei confronti della nostra associazione e dell'Aido una profonda sensibilità.

Giacomo Marro, di anni 83, aveva lasciato all'Avis di Fossano la roulotte di famiglia affinché potesse essere utile ai terremotati di Osoppo.

Biagio Piumatti, di anni 72, aveva partecipato con la nostra sezione ai viaggi ad Osoppo per portare aiuto ai terremotati e aveva conservato per noi... di allora una vera amicizia. Pochi mesi fa, incontrandolo, chi scrive era riandato con il pensiero a quell'esperienza ricordando che con noi c'era anche Oddino Bima e Biagio, ripensando alla tendopoli di Osoppo, non ricordava piu il nome del sindaco, ma aveva ben chiari nella mente l'amicizia che si era instaurata con lui e i disastri che avevamo visto. Oreste Lerda, di anni 83, era il papà di Nicoletta Lerda alla quale è intitolata la sezione fosssanese dell'Aido. Vogliamo ricordarlo perché lui e la sua famiglia in quei tempi lontani si erano adoperati per donare gli organi della giovanissima Nicoletta.

Alle loro famiglie il nostro affettuoso ricordo e la viva partecipazione al loro lutto.

Riccardo Bonavita





Le note del Cuore Serata al Teatro I Portici

rande appuntamento **giovedì 5 dicembre** ore 21 al Teatro I Portici: concerto-spettacolo "Le note del Cuore" con Raffaella Buzzi per la regia di Federica Faccaro. Sarà un concerto di Natale ma senza le tipiche canzoni natalizie, che si svilupperà attraverso brani della musica italiana e internazionale per raccontare affetti, amicizia, solidarietà, generosità, famiglia... Diplomata al conservatorio Ghedini, Raffaella Buzzi è docente di canto moderno. Cantante dall'età di vent'anni, non ha mai abbandonato la passione musicale che la vedeva impegnata nella danza fino a poco prima. Ha perfezionato il canto con il maestro Antonio Juvarra e, dopo esperienze pop e rock che l'hanno vista esibirsi in trasmissioni televisive come "Help", condotta da Red Ronny, e collaborazioni con artisti come Mario Rosini, si è appassionata alle affascinanti melodie del Fado portoghese. Decisivi, a questo proposito, il suo incontro con la grande artista portoghese Dulce Pontes e la sua collaborazione con il chitarrista e amico Luca Allievi. Il suo bisogno di esprimersi l'ha spinta anche a coltivare la passione per il teatro ed a frequentare corsi e match di improvvisazione teatrale; attualmente collabora come cantante-attrice in spettacoli teatral-musicali con la regista astigiana Federica Faccaro. Un percorso artistico, il suo, ma anche spirituale, che si arricchisce sempre di più come una vera esperienza di vita. Raffaella di sé dice : "È ricercando le radici che mi spoglio di ogni meccanicismo e di ogni ipocrisia vocale. Cantare veramente è un'instancabile ricerca spirituale che mi accompagnerà fino a quando avrò voce".

Il concerto-spettacolo la vedrà accompagnata da una band di eccezione con musicisti nuovi all'ascolto per il panorama fossanese e con altri ospiti, per una serata davvero ricca di suggestioni.



Torna la **Befana Avisina** lunedì 6 gennaio 2020 presso Palazzetto" Danze Milord"

Avis Comunale di Fossano organizza la 7ª edizione della "Befana Avisina" che si svolgerà **lunedì 6 gennaio 2020** presso il Palazzetto "Danze Milord" (viale Ambrogio da Fossano 12, a lato Palestra Comunale).

La manifestazione è gratuita ed aperta a tutta la cittadinanza con la consegna della "calza della befana" contenente dolci a tutti i bambini presenti.

Lo spettacolo "Il trucco c'è... ma non ci credo" in compagnia del Mago Budinì avrà inizio alle ore 16 e si protrarrà fino alle ore 17,30. Durante lo spettacolo verrà consegnato un dono a scelta, previa prenotazione, a ciascun figlio dei donatori attivi Avis (con almeno una donazione negli ultimi due anni) di età inferiore ai 12 anni. Per ovvi motivi organizzativi è necessario che gli avisini interessati procedano, fin da ora, alla prenotazione compilando il modulo di richiesta presso la Sede Avis Fossano, via Roma 94, nei giorni di lunedì ore 9-12; mercoledì ore 9-12 ore 20,45-22; (tel. 0172 634080, e mail: avis.fossano@libero.it), oppure presso il Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale di Fossano nei giorni ed orari di donazione. Per ogni prenotazione verrà richiesto un contributo al fondo di solidarietà di 5 euro.

TERMINE ULTIMO per effettuare la scelta e la prenotazione del dono lunedì 16/12/2019 (su catalogo, compatibilmente con le giacenze di magazzino).





AVIS Atletica Fossano '75 Atletica Fossano '75

Tanti fossanesi sul podio

a stagione estiva dell'Avis Atletica Fossano 75 Crf, per le specialità su pista, ha avuto inizio con îl campionato italiano individuale su pista andato in scena l'8 e 9 giugno e dove erano presenti Giovanni Rinaldi nella specialità 400h, Simone Massa nei 400m e Anna Riccomagno nei 400m e nei 100h. Il 23 giugno Anna Riccomagno, Andrea Pace, Nicolò De Lio e Enrico Trocello erano impegnati al 20° meeting di Primavera. Ottimi i risultati ottenuti con il 2° posto nei 400h di Roccomagno e il 2° posto di Pace nel lancio del disco.

Il 26 giungo all'uscita infrasettimanale per il 9° meeting regionale 5000m hanno preso parte Daniele Peano, Andrea Bravo, Andrea Aragno, Lorenzo Secco, Raffaele Ballatore, Mauro Botta, Pier Francesco Sulcis, Eleonora Giobergia.

La stagione sociale è terminata venerdì 28 giugno con una bella e partecipata cena al Campo di Santa Lucia, a cui hanno aderito 150 tra atleti, piccoli e grandi, famiglie e simpatizzanti. Organizzata dai "giovani" della società, ha acquistato ancora più valore, come ha dichiarato il presidente Paolo Braccini: "Grazie a tutti. Avete creato quel tipo di atteggiamento che noi «seniores» di settore ci auguravamo, cioè una società con le idee chiare sui propri obiettivi, che si pone dei traguardi e li persegue; voi giovani l'avete saputo fare con il sorriso, a volte con ironia, nonostante le difficoltà, dritti verso il risultato. È bello constatare lo stato di salute dei germogli, del futuro".

A seguire, nella specialità strada l'atleta fossanese Andrea Aragno sabato 6 luglio ha chiuso vincendo il giro a tappe dell'Isola di Favignana, gara della durata di una settimana, divisa in 4 tappe rispettivamente a Marettimo, Levanzo e Favignana. Tutte le tappe erano strutturate su percorsi da 7 km, che Andrea ha sempre concluso in prima posizione.

Domenica 8 settembre a Canelli si sono svolti i campionati italiani assoluti su strada sulla distanza di 10 km con la partecipazione di Lorenzo Secco, Raffaele Ballatore e Mauro Botta 3°

Alla 36ª edizione della Cuneo Michelin di sabato 28 settembre, sulla distanza di 10 km, erano presenti 11 atleti. Categoria femminile: 39ª Silvana Pellegrino,

48ª Elena Ravina. Categoria maschile: 21° Lorenzo Secco, 42° Andrea Bravo, 46° Raffaele Ballatore, 50° Simone Zerbo, 68° Mauro Botta, 113° Antonio Marchisio, 141° Giuliano Melis, 186° Federico Tallone, 213° Alverio Giobergia.

Domenica 13 ottobre a Fossano si è svolta la 34ª edizione della Strafossan, con la corsa competitiva e la passeggiata family. Oltre 30 gli atleti presenti. Domenica 20 ottobre a Roma si è svolta la gara su

strada di 15 km Urbis Mundi. Presenti Andrea Aragno, giunto al traguardo 4º assoluto, e Daniele Ansaldi 6°

Ai campionati piemontesi assoluti su pista del 13 e 14 luglio, nei 400m uomini, Simone Massa 2° in 49"26, nel salto con l'asta Simone Demichelis campione regionale con 4,20m, nel lancio del disco Andrea Pace campione regionale con 44,99m; nei 400h Giovanni Rinaldi si è laureato campione regionale con il tempo di 56"8.

Il 22 settembre si sono disputati i campionati piemontesi giovanili di prove multiple e i campionati piemontesi individuali allievi con Lorenzo Mellano sui 100h e Stefano Canelli. I due atleti si sono cimen-

tati anche nel salto in lungo e nel lancio del giavellotto. In campo femminile gli 80m piani sono stati corsi da Lucrezia Gallo, Sara Pepino, Camilla Rattalino, Valentina Racca. Le atlete si sono messe alla prova anche nel salto in alto, nel salto in lungo, lancio del giavellotto. Per la categoria allievi, Nicolò De Lio nei 400h si è classificato 4° in 1'00"75.

Per la specialità Marcia, sabato 6 luglio, ai campionati italiani Master di Campi Bisanzio, Giuseppina Comba ha ottenuto la seconda posizione nei 5000m categoria MF60. Il 20 e 21 luglio erano impegnati al trofeo delle regioni master su pista a San Biagio di Callata (Treviso). Nella rappresentativa piemontese erano presenti Ivana Roggero, Giuseppina Comba, Gian Maria Gerbaldo, Paolo Fissore. Fuori gara Bianca Mottura

Al 15° trofeo Franco Florio disputatosi il 31 agosto ad Alba, nella gara di marcia 5000m donne, 3° posto per Ivana Roggero, 4° per Giuseppina Comba. Nella Atletica Fossano '75



3° posto per Paolo Diego Fissore, 4° per Gian Maria Gerbaldo. La piccola, grande Sofia Delsoglio, domenica 1settembre, nella 3 km di marcia a Chiasso (Svizzera), ha ottenuto un ottimo secondo posto.

A Fossano, domenica 15 settembre si è disputato il 2° trofeo di Marcia Fossano, valido come 5a prova diarciapiemonte e races walking Giuseppe Malaspina. Una bella giornata di sport, con la presenza di Pietro Pastorini, allenatore nazio-

nale. Il trofeo è andato alla fossanese Martina Ansaldi tesserata all'Atletica Brescia. L'atleta ha disputato i 5000m in 24'35". Nel fine settimana del 20 ottobre, la rappresentativa giovanile piemontese di marcia è volata a Grottammare per il trofeo delle regioni categoria ragazzi e campionato italiano di società. Per l'Avis Atletica Fossano 75 Crf erano presenti Francesco Parola, Mattia Fea, Tommaso Vernassa, Sofia Delsoglio e Claudia Borello. Gli atleti fossanesi non si sono fatti intimidire dal gran numero di partecipanti provenienti da tutta Italia. Francesco Parola, con una prestazione strepitosa, è riuscito a concludere la gara nelle prime dieci posizioni portando punti preziosi alla squadra piemontese. Bravissimi anche Mattia Fea 23° e Tommaso Vernassa 28°. Le ragazze hanno concluso la gara in 26ª posizione Sofia Delsoglio e in 37ª Claudia Borello. Da incorniciare il 3º posto ai campionati italiani di società master femminile con Giuseppina Comba 2ª e Bianca Mottura 4ª. Ottimo anche Paolo Fissore 4° nella categoria M60.



Società Pescatori Avis

Domenica 7 luglio si sono svolti in località Martinetto presso Fossano la settima edizione del trofeo Avis e il secondo Memorial Roberto Oliva. Luca Chiaramello dei garisti Artico Fossano si è aggiudicato il trofeo, Marco Gazzera (garisti Artico) si è classificato secondo, mentre sul terzo gradino del podio è

arrivato Luigi Cossu della società di Savona. Ha vinto il Memorial Oliva il portacolori della società di Cortemilia Diego Garavagno. Nella categoria femminile è risultata prima Maria Deluca dei garisti Avis davanti a Gabriella Giraudo e Nadia Tallone. Per la categoria Pierini si è aggiudicato il gradino più alto del podio Lollo Traverso di Savona che ha preceduto Stefano Bovero dei garisti Artico e Cristian Dotta dei garisti Avis. Ha vinto il premio dedicato al primo pescatore di Fossano Marco Gazzera. Erano presenti alla premiazione Sergio Formento vice presidente Avis di Fossano, Giacomo Pellegrino presidente Fipsas sezione Cuneo e vice sindaco di Fossano, i figli Paolo e Daniela, il fratello e la sorella del compianto Roberto Oliva a cui è stato dedicato il Memorial. La so-



cietà Pescatori Avis ringrazia tutti i partecipanti alla manifestazione, tutti gli sponsor che hanno contribuito al montepremi, la famiglia Oliva, la sezione Avis di Fossano.

Il Direttivo Società Pescatori Avis





TRIVIVISport

di oltre 110 donatori e famigliari

Molto impegnative, ma tutte lusinghiere nei risultati, le prestazioni fatte registrare dagli atleti della squadra fossanese di triathlon. Ne segnaliamo alcune.

Peschiera del Garda

A Peschiera del Garda si è svolto il trio Kuota Volkswagen Garmin gara a livello internazionale, che ha visto alla partenza anche campioni del calibro di Massimiliano Rosolino e Martina Dogana. Sulla distanza olimpica con 800 partenti hanno partecipato Enzo Maione giunto 18', Fabrizio Scotto 20', Marco Taricco 53', Giuliano Melis 57', Giovanni Mondino 80', Massimo Delpozzo 94', Denny Biasiolli 60', Aldo Cerrato 128', mentre per la categoria femminile ottimo 24' posto di Roberta Mondino. Sulla distanza sprint Lucia Gatti è giunta 8' di categoria e 80' assoluta.

I "mini atleti"

Domenica 29 settembre nel parcheggio della piscina di Fossano si è svolta la manifestazione per far conoscere il mondo triathlon ai bambini di età compresa tra 8 e 14 anni. Molti volontari della Trivivisport hanno allestito un campo di gara e di allenamento che ha visto gli agguerriti concorrenti darsi battaglia per 2 ore. Sul percorso bici, la zona cambio e il percorso corsa i mini atleti sotto gli occhi dei genitori, parenti e amici si sono divertiti e hanno dato vita al

progetto che da parecchio tempo sta molto a cuore al Direttivo della società: creare una squadra di triathlon kids.

Recco

Al quattordicesimo triathlon olimpico di Recco domenica 14 luglio, in una gara molto dura nella fase in bici e con un caldo pazzesco nella corsa, 2 atleti sono saliti sul gradino più alto del podio: Laura Mazzucco e Massimo Rinero, che si confermano i due top Player della società, mentre terzi di categoria i due fossanesi doc Silvia Dray e Renato Chiaramello. Perde il podio solamente per un secondo il giovane Luca Mondino che è giunto quarto di categoria. Hanno partecipato alla manifestazione tagliando tutti il traguardo le donne Cristina Eula 6'. Nadia Porta 8', mentre i maschi si sono così classificati; Vincenzo Maione 9', Giuliano Melis 22', Massimo Scabbia 26', Paolo Reynaudo 42', Giuseppe Toscano 51', Alberto Ribezzo 41', Aldo Cerrato 29', Andrea Filippi 45'.

Cervia

A Cervia si è svolto l'ironman che ha visto Corrado Pellegrino atleta fondatore della Trivivisport portare a termine la gara con un ottimo tempo finale.

Chiaverano

A Chiaverano sul lago Sirio l'onda grigio blu è salita più volte sul podio di categoria: sul gradino più alto Vincenzo Maione e Fabrizio Moscarini, secondo Massimo Rinero. Ottime prestazioni da parte di tutti gli altri atleti: 4° Fabio Giu-

bergia, 5ⁱ Silvio Paluzzi e Alessandro Prato, 8° Mario Ghiglia, 9° Luca Mondino e Giuliano Melis, quattordicesimo Edoardo Sibona. Nella categoria femminile è giunta 5^a Silvia Costamagna che ha concluso la gara pur essendo reduce da una caduta in bici durante un allenamento.

Sanremo

A Sanremo sotto una pioggia battente per tutta la gara ottimo 5° posto di categoria per Fabrizio Scotto, 17' Silvio Musso e 18' Marco Taricco. Da menzionare Lucia Gatti che all'esordio sulla distanza olimpica ha vinto la sua categoria.

Savona

Domenica 13 ottobre si è svolta la 4ª edizione del triathlon sprint di Savona.
Hanno preso
il via oltre 400
atleti provenienti da
tutta Italia.
La squadra
fossanese
Trivivisport

è stata rappresentata da Luca Mondino, Fabrizio Scotto, Massimo Delpozzo, Aldo Cerrato, Paolo Reynaudo, Silvio Musso e Gabriele Cantamessa. I partecipanti hanno nuotato nello specchio d'acqua adiacente la piscina olimpionica, hanno pedalato in mezzo ad una marea di spettatori dando vita ad una frazione spettacolare di bici ed hanno corso intorno alla fortezza simbolo della città di Savona.

Triathlon de la Madeleine

Sabato 24 agosto si è svolto in Savoia francese il triathlon de la Madeleine con un'ascesa di 2200 mt in 50 Km. Andrea Fornero ha vinto la categoria, mentre i compagni si sono così classificati: Renato Chiaramello 8°, Giuliano Melis 9°, Fabio Giubergia 11° e Denny Biasiolli 45'.











Doniamo sì, ma in salute

onostante il tempo ci abbia fino a pochi giorni fa regalato giornate assolate con temperature al di sopra delle medie stagionali, è inevitabile che a breve dovremo affrontare e combattere il clima freddo del Generale Inverno. In attesa del suo arrivo sarebbe utile e conveniente attrezzare il nostro organismo con tutte le armi e le difese necessarie per scongiurare o limitare i principali disturbi che accompagnano questo periodo dell'anno.

Le armi a nostra disposizione sono tante. Innanzitutto a chi soffre da tempo di patologie croniche a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, è raccomandata la somministrazione del vaccino antinfluenzale il quale può, se non evitare, almeno limitare i sintomi della malattia.

La vera prevenzione delle malattie invernali deve tuttavia essere messa in atto attraverso l'adozione di un corretto stile di vita ove per stile di vita si intende sia una sana alimentazione sia una giusta dose di movimento/attività fisica.

Riguardo all'alimentazione non dovrebbero mancare ogni giorno sulla tavola buo-

ne quantità di prodotti freschi dell'orto, che in questo periodo ci regala ad esempio i broccoli, i cavolfiori, i cavoli; questi ultimi tra l'altro possiedono anche potenti attività antitumorali. E poi frutti come le arance che contengono la vitamina C, vera panacea per la prevenzione dei malanni da raffreddamento. In casi particolari e selezionati è ipotizzabile l'utilizzo di specifici integratori multivitaminici e minerali per compensare eventuali carenze dietetiche. Questi preparati inoltre sono spesso associati a sostanze ad azione stimolante per il sistema immunitario, come ad esempio l'Echinacea e la Propoli.

Riguardo al movimento fisico, questo dovrebbe essere parte integrante della vita quotidiana di ognuno di noi. Per i più giovani e motivati si tratta spesso di un'attività sportiva svolta anche a livello agonistico amatoriale, ma va precisato che per ottenere dei benefici generali sull'organismo sono sufficienti anche delle passeggiate quotidiane svolte a buon ritmo o con passo alternato. Non dimentichiamoci inoltre che con il passare degli anni la muscola-



tura scheletrica tende a perdere forza e vigore, pertanto è necessario sollecitarla svolgendo delle attività contro resistenza, quali possono essere dei lavori manuali, il portare le borse della spesa per le scale di casa fino ad effettuare delle vere e proprie sedute in palestra con l'ausilio di macchine o pesi liberi.

Ecco che con piccoli, ma puntuali e costanti accorgimenti sarà possibile superare indenni le insidie dell'inverno mantenendoci in buona salute e soprattutto sarà una garanzia per non interrompere la regolare donazione di sangue.

dott. Gianluca Toselli

AVVISO

Si comunica che, a seguito di disposizioni dell'ASL CN1, dal 14/01/2019 l'orario prelievi presso il centro Raccolta Sangue di Fossano rimane invariato (martedì, mercoledì, venerdì e 1° domenica del mese dalle ore 7,30 alle ore 9,30) ma con possibilità di prenotazione per n. 3 posti sangue intero dalle ore 8,30 alle ore 9,00 in tutti i giorni di donazione.

La prenotazione deve essere effettuata al numero 0172.699270 dalle ore 10 alle ore 12 il martedì, mercoledì e venerdì.

È inoltre possibile effettuare la stessa prenotazione per le donazioni presso i Centri Raccolta Sangue di Saluzzo e Savigliano. **SALUZZO:** prenotazioni al numero 0175.215301 dalle ore 7,30 alle ore 12,00 il lunedì e giovedì per 3 posti sangue intero dalle ore 9,15 alle ore 10,00

SAVIGLIANO: prenotazioni al numero 0172 719265 dalle ore 13 alle ore 15 dal lunedì al venerdì per 5 posti sangue intero dalle ore 9,30 alle ore 10,30.

STRAFOSSAN 2019





Tanti, tantissimi avisini hanno partecipato alla 34° edizione della Strafossan domenica 13 ottobre

Anche quest'anno, tra le varie associazioni di

volontariato che hanno offerto la loro collaborazione all'interno del villaggio sportivo inserendosi nel "percorso salute" c'era lo stand dell'Avis con una rappresentanza del Direttivo, che ha fornito ai partecipanti opportune informazioni sui tempi e le modalità della donazione ed ha messo a disposizione il servizio di controllo della pressione.



Brevi da Fossano

Nascite

Sono venuti alla luce: **Giulia**, figlia della donatrice Elsa Basso. **Nicolò**, figlio di Massimiliano Operti e di Valentina Dotta, nipote di Gregorio Dotta e di Giancarlo Operti nonni, di Stefania Operti zia.

Ai nuovi arrivati carissimi auguri da tutta la famiglia avisina.

M netti

Sono mancati all'affetto dei loro cari: Paolo Aimetta, donatore. Renato Barberis, distintivo d'oro, per tanti anni amministratore della sezione, papà del donatore Marco. Agostino Becchio, papà di Maria Grazia e nonno di Viviana, entrambe donatrici. Baldassare Bongioanni, papà del donatore Alberto. Pietro Cravanzola, donatore medaglia d'argento dorato. Giuseppe Dutto (Nini), donatore benemerito, marito di Adriana Bergese e papà di Cristina, entrambe donatrici. Giacomo Marro, papà del donatore Mauro e nonno della donatrice Marcella. Dario Nitardi, distintivo d'argento. Bartolomeo Pirra, distintivo d'argento dorato. Maria Roccia ved. Chiaramello, mamma del donatore Lino Chiaramello. Diego Rosso, papà del donatore Manuel. Lucia Sampò ved. Sampò, donatrice distintivo d'argento dorato, mamma del donatore Lorenzo. Spirito Silvestro, papà del donatore Massimo.

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

Offerte

Sono pervenute in sede, a favore delle attività promozionali della sezione, le seguenti offerte: famiglia Parola Livio e Graziella, 310 euro in memoria di Maria Calandri ved. Parola. Famiglia Aimetta 200 euro in memoria di Paolo Aimetta.

Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per i generosi gesti di solidarietà.

Brevi da **GENOLA**

Nascite

È venuto alla luce **Ryan Gonella**, nipote del donatore Claudio Massano. *Auguri carissimi*.

Fiori d'arancio

Si sono uniti in matrimonio **Francesca Testa** e **Stefano Gagliasso**.

Felicitazioni agli sposi e congratulazioni alla donatrice Luciana, mamma della sposa.

M Lutti

Siamo vicini ai donatori e alle famiglie in lutto per la morte di: Maddalena Giordano ved. Tosco, mamma di Rocco e suocera di Gianpiero Pompeiano. Giuseppina Paglieri, mamma di Silvano Borello e nonna di Giorgio. Battista Ariaudo, distintivo d'oro, uno dei primi donatori del gruppo. Raffaele Bava, suocero del donatore Franco Testa.

Laurea

Congratulazioni a **Sara Sacco**, figlia di Franca Comandù, per la laurea in ingegneria civile conseguita il 26 luglio.

Offerte

Il gruppo Avis di Genola ringrazia gli amici di Rocco Tosco per l'offerta di 100 euro.

Brevi da TRINITÀ

Nascite

Felicitazioni ai nonni Gianpiero Costamagna e Daniela Ellena, allo zio Francesco Costamagna, tutti donatori, per la nascita di **Elide**, figlia di Miriam Costamagna e Andrea Bergese.

D Lutti

Condoglianze a: Elio Manassero, consigliere del gruppo Avis di Trinità, alla moglie Bruna Favole ed alla figlia Sabrina Manassero per la scomparsa di **Biagina Demichelis ved. Manassero**, rispettivamente loro mamma, suocera e nonna. Ai donatori Andrea Botta e moglie Irene Sampò per la scomparsa di **Giovanni Botta**, rispettivamente loro papà e suocero. Alla famiglia Vaira per la scomparsa della mamma nonché donatrice **Antonietta Olocco ved. Vaira**.

Laurea

Complimenti alla dott.ssa. Sabrina Manassero, donatrice, brillantemente laureata in medicina e chirurgia presso l'università di Torino con votazione 110 e lode, dignità di stampa e menzione speciale alla carriera.

Brevi da SALMOUR

b Lutti

Sono mancati all'affetto dei propri cari **Albina Grosso in Sineo**, donatrice medaglia d'oro. **Sergio Morra** donatore.

Porgiamo inoltre sentite condoglianze a Daniele Giubergia e Gian Mario Bertola figlio e genero di **Claudia Botto**, non solo donatrice ma cofondatrice e tesoriera del nostro gruppo. Lascia in noi un grande vuoto, ma allo stesso tempo fiducia che il suo splendido esempio di dedizione e sacrificio sia seguito da tanti. Al marito Luciano, ai figli Silvia e Daniele, ai parenti e amici tutti va il nostro sincero abraccio. Ai famigliari tutti giungano le più sentite condoglianze da parte di tutti gli avisini salmouresi.

Offerte

Un vivissimo ringraziamento a Deborah Panero, donatrice e segretaria del gruppo, per la generosa offerta in memoria del papà Giulio.

Brevi da SANT'ALBANO

Nascite

È venuta alla luce **Elide**, figlia di Miriam Costamagna e Andrea Bergese, nipote in linea diretta di Livio Bergese e di Marisa Cavarero ed in linea collaterale di Loris Bergese, tutti donatori.

Ai neo genitori, ai nonni ed allo zio giungano felicitazioni vivissime da parte della famiglia avisina.

GENOLA

Sabato 2 novembre: festa annuale dopo la messa in ricordo degli avisini defunti



GITA SOCIALE A VARAZZE

Un nutrito gruppo di avisini, con famigliari e simpatizzanti, non si è arreso alle previsioni di maltempo e di pioggia ed ha partecipato domenica 22 settembre alla gita sociale a Varazze. L'inaspettata clemenza del tempo ha consentito in mattinata, come da programma, ad alcuni di avventurarsi nell'entroterra fino al Santuario della Madonna della Guardia nel Parco del Beigua, ad altri di arrivare fino a Cogoleto percorrendo il Lungomare Europa.

Nel pomeriggio non bastavano gli ombrelli, a tratti, per trovare riparo dalla pioggia scrosciante, ma il gran finale della tradizionale cena a base di pesci ha offerto a tutti un meritato ristoro, condito, come sempre, di amicizia e di frizzante convivialità. Ringraziamo di cuore i fedelissimi amici accompagnatori del CAI fossanese, guide davvero preziose nella scelta e nella realizzazione delle nostre camminate escursionistiche.









I nuovi amici avisini della nostra sezione



LAGHRABI Mustapha



ABRAMI Francesco



CAGNAZZO Marta



CAPRARO Samuele



CHIARAMELLO Alessia



GIRAUDO Luca



KALAJ Klodiana



LINGUA Francesco

AVVISO IMPORTANTE Ricordiamo ai donatori che nel piano di razionalizzazione delle

operazioni di prelievo da parte

dell'Asl è confermata anche per l'anno nuovo la riduzione del numero delle domeniche destinate alla raccolta di sangue. Per l'anno

2020 non si effettueranno dona-

zioni nelle prime domeniche di

GENNAIO, GIUGNO e NOVEMBRE

presso il Centro Raccolta dell'Ospedale di Fossano. I donatori

potranno comunque accedere al

Centro Trasfusionale presso l'Ospedale di Savigliano la seconda



LISSANDRO Noemi



LUCARELLI Alessia



MACAGNO Ivano



MANA Francesco



MINOZZI Elisa



MORRA Luciana



PANERO Sofia



RINALDI Alessandra



SILVESTRO Giulia



TORTONE Davide



TOSA Marta

Associazione Volontari Italiani del Sangue

Sezione di Fossano - Via Roma 94, 12045 Fossano (Cn) Tel. 0172.634080. Orario sede: lunedì dalle 9 alle 12, mercoledì dalle 9 alle 12 e dalle 20,45 alle 22.

Centro raccolta sangue all'interno dell'Ospedale di Fossano

Plasmaferesi (su prenotazione): Martedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-9,30 (per prenotare o disdire la plasmaferesi contattare il Centro raccolta sangue 0172.699270 il martedì, mercoledì, venerdì dalle 7 alle 7,30 o dalle 10,30 alle 12.

Donazione sangue: Martedì - Mercoledì - Venerdì 7,30-9,30. Prima Domenica di ogni mese 7,30-9,30



domenica di ogni mese.

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Bilancio preventivo 2020

E' confermato, nell'anno 2020, l'impegno per il territorio con erogazioni per Euro 1.725.000

Risparmio di Fossano SpA, consente alla stessa di proseguire il sostegno alle aziende ed alle famiglie del territorio. I buoni risultati reddituali della CRF SpA e degli altri investimenti consentono di aumentare per il 2020 il volume delle

Il Segretario Generale rag. Monica Ferrero

dott. Gianfranco Mondino

