

DICEMBRE 2021 - Supplemento al n° 44 de "la Fedeltà" del 1° dicembre 2021 - 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.

Dai donatori di sangue un gesto prezioso soprattutto durante la pandemia

Carissimi donatori, oggi più che mai dobbiamo essere capaci di dare continuità alla donazione per garantire adeguate scorte di sangue presso gli ospedali. Grazie all'impegno dei nostri 1300 soci stiamo dimostrando di saper andare al di là dell'emergenza Covid con gesti concreti e mirati al sostegno dell'attività ospedaliera. In questi mesi, che hanno messo in discussione le nostre certezze, la risposta dei donatori è stata encomiabile, garantendo l'autosufficienza al sistema trasfusionale.

Grazie a tutti coloro che contribuiscono con generosità e responsabilità a diffondere la cultura del dono. Grazie alle donne, agli uomini e in particolare ai giovani che, attraverso la donazione del sangue, trasmettono un messaggio

di condivisione e di solidarietà. Il gesto dei donatori di sangue contribuisce a rafforzare l'azione di potenziamento dei valori fondanti della nostra società. Soprattutto in questo tempo di pandemia l'esigenza di proteggere la vita, la salute e i diritti della collettività è diventata un'emergenza assoluta. Gli avvenimenti che hanno cambiato la nostra vita non hanno comunque fermato l'opera capillare e preziosa dei donatori e delle associazioni di volontariato come la nostra che, nonostante le difficoltà, si sono impegnate a garantire comunque la realizzazione di quelle terapie e di quegli interventi salvavita che senza la donazione di sangue non sarebbero possibili.

Attendiamo con fiducia l'arrivo del Natale con la speranza di un futuro sempre più roseo. Augu-



ro quindi Buon Natale e Felice Anno Nuovo a tutti voi, avisini e famigliari, al Personale medico ed infermieristico e a tutti coloro che a vario titolo sostengono la

nostra associazione, con un sincero grazie per la costante e generosa collaborazione, grande risorsa per tutta la sezione.

Elio Reynaudo

Le NUOVE REGOLE per la raccolta sangue

Come già comunicato sui precedenti numeri del giornalino, sul sito e sulla pagina Facebook della nostra sezione, ricordiamo ai donatori che, nel rispetto delle restrizioni imposte dal Decreto Ministeriale in merito all'emergenza sanitaria, per evitare gli assembramenti nella sala d'attesa del Centro Raccolta Sangue all'interno dell'ospedale e per favorire l'adeguamento di tempi e modalità della raccolta di sangue in rapporto alle esigenze dei Centri Trasfusionali, è **INDISPENSABILE LA PRENOTAZIONE DELLA DONAZIONE** (contattare il Centro Raccolta Sangue al numero 0172 699270 dalle ore 7 alle 7,30 e dalle ore 10,30 alle 12 il martedì, mercoledì e venerdì).

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 2022 non si effettueranno donazioni nelle prime domeniche di GENNAIO, MARZO, MAGGIO e SETTEMBRE presso il Centro Raccolta dell'Ospedale di Fossano. I donatori potranno comunque accedere al Centro Trasfusionale presso l'Ospedale di Savigliano la seconda domenica di ogni mese.

Assemblea Annuale

SABATO 12 FEBBRAIO 2022

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

presso la Sede Sociale
Via Roma 94 - Fossano

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

BefanAvisina: la Befana porterà i suoi doni direttamente nella Sede Avis (via Roma 94)

Le incertezze legate alle misure anti-Covid non hanno consentito di organizzare la tradizionale festa dell'Epifania con il Mago Budini, appuntamento, purtroppo, già mancato a gennaio 2021. La Befana, però, non dimentica i bambini dei nostri donatori e porterà i suoi doni direttamente nella sede di via Roma. È previsto, come sempre, un dono a scelta per ciascun figlio dei donatori attivi (con almeno una donazione negli ultimi due anni) che rientri nella fascia di età 0-12 anni. Per motivi organizzativi è necessario che gli avisini interessati procedano, fin da ora, alla prenotazione compilando il modulo di richiesta presso la Sede Avis di via Roma 94, nei giorni di lunedì ore 9-12; mercoledì ore 9-12 e 20,45-22 (tel. 0172.634080, email: avis.fossano@libero.it), oppure presso il Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale



di Fossano nei giorni ed orari di donazione. Gli avisini dei gruppi di Genola, Trinità, Sant'Albano e Salmour potranno rivolgersi direttamente al Capogruppo Avis dei rispettivi comuni di appartenenza. 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 20 dicembre 2021 (su catalogo, compatibilmente con le giacenze di magazzino). Il catalogo è consultabile anche sul sito e sulla pagina Facebook della sezione.

I regali della BefanAvisina verranno distribuiti nei locali della sede di via Roma 94 giovedì 6 gennaio 2022 dalle ore 9 alle 12 e dalle ore 15 alle 17 (per informazioni cell. 339.7999782). Chi non potesse presentarsi personalmente potrà delegare un parente o un amico per il ritiro dei doni.

AVIS Atletica Fossano '75 **AVIS** Atletica Fossano '75 **AVIS** Atletica Fossano '75

Tanti fossanesi sul podio

È fossanese dalla nascita, classe 1992, atleta e mezzofondista da sempre tesserato Avis Atletica Fossano '75 Crf, il protagonista della 21esima edizione della Stralivigno. La famosa corsa di 22km che si è svolta su sentieri e pista ciclabile ha visto trionfare (con una vera dimostrazione di superiorità) Andrea Aragno; partito subito forte, ha staccato gli avversari e ha chiuso in 1h24.02.

Grandi risultati ai campionati italiani master di Rieti a settembre: Onorato Tavella sm70 quinto in 32'50" (PB); Paolo Fissore sm65 sesto in 30'19" e Mario Sampò settimo in 30'30" (PB).

Attività giovanile

Nella giornata di sabato 2 ottobre si è svolto il meeting regionale esordienti a Fossano organizzato dall'ASD Atletica Fossano '75 e dallo Staff tecnico esordienti Cuneo. Una giornata ricca di divertimento e specialità per ogni fascia d'età, con medaglie e merenda per chiudere con dolcezza il pomeriggio.

Quelli dell'open run

È partito tutto da pochi atleti che si ritrovano ogni martedì in pista per allenarsi insieme.

me. Adesso costituiscono un vero e proprio gruppo di allenamento, seguito con passione e professionalità da Andrea e Rachele. "Quelli dell'open run" comprende uomini e donne di tutte le età con una passione in comune: la corsa sulla media/lunga distanza.

Campionati europei

Dal 15 al 18 luglio c'è stata una nuova convocazione con la maglia italiana per una ragazza dell'Avis Atletica Fossano 75. La velocista Francesca Bianchi, infatti, ha partecipato a Tallin ai campionati europei di categoria nei 400m. e nella 4x400m. Proprio nella staffetta Francesca ha vinto la medaglia di bronzo.

Strafossan

Anche quest'anno la Strafossan non ha deluso le aspettative! La manifestazione agonistica ha visto protagonisti moltissimi atleti provenienti da tutta la regione. La camminata non competitiva, invece, si è svolta in maniera individuale, nel rispetto delle normative anti-Covid. Le numerose iniziative di contorno alla manifestazione anche quest'anno hanno coinvolto il pubblico fossanese, sempre partecipe al tradizionale appuntamento.

Elisa Chiaramello



Andrea Aragno a Livigno



Francesca Bianchi agli Europei (seconda da sinistra)



Gruppo dell'open run

Triathlon all'isola d'Elba e non solo

La TriVisport si è resa protagonista nei vari appuntamenti in giro per l'Italia. Dario Giovine ha vinto il triathlon sulla media distanza nella competizione internazionale Elbaman 2021 all'isola d'Elba, mentre Lorenzo Luoni è giunto tredicesimo. Anche Enzo Maione è salito sul podio, al terzo posto nella gara di triathlon olimpico a Baldassarre sul lago Sirio, in provincia di Torino. Da menzionare anche la performance di Beppe Grimaldi che ha portato a termine l'ironman 70.3 a Jesolo. Altri atleti TriVisport hanno partecipato a manifestazioni al di fuori della "triplice". Si tratta di Camilla Amerio vincitrice del Tour des Geant, gara in montagna di 142 km e 11000 metri di dislivello, e di Luca Cartasegna finisher alla maratona di Roma.



Domenica 17 ottobre è terminata la stagione agonistica della TriVisport di Fossano con un ottimo terzo posto per Silvia Costamagna nella 5ª edizione del triathlon sprint città di Savona, disputata in una bellissima giornata di sole. Da segnalare anche la prestazione di Enzo Maione, che ha mancato il podio per un solo centesimo di secondo. Ecco gli altri risultati di categoria: 5° Francesco Chiaramello, 7° Renato Chiaramello, 14° Giovanni Mondino, 16° Claudio Gala e 17° Aldo Cerrato.

Gli Aquathlon



Finalmente, dopo due anni di incertezze, sportive, la TriVisport di Fossano ha programmato due appuntamenti imperdibili: gli aquathlon, specialità che comprende 400 metri di nuoto e 4 Km di corsa, attività promozionale utilizzata come avvicinamento al Triathlon. Il primo appuntamento è stato giovedì 2 settembre presso la piscina di Cuneo ed ha visto la partecipazione di una decina di atleti. Il secondo si è svolto lunedì 6 settembre presso la struttura di Fossano con una nutrita presenza di ragazzi e ragazze provenienti da tutta la provincia.

VISITE MEDICO-SPORTIVE

Il Consiglio Direttivo, nella seduta dell'11 ottobre 2021, ha deliberato di corrispondere un rimborso di 20 euro sotto forma di buono spesa agli avisini che si sottopongono a una visita medico sportiva presso professionisti o strutture abilitate e presentino in visione la relativa fattura.

Il vino fa buon sangue, ma non dimentichiamoci dell'acqua!

“...e mi raccomando, oggi cerchi di bere molta acqua”.

Di che cosa stiamo parlando? Semplicemente della consueta raccomandazione che viene fatta ogni qualvolta si dona il sangue. Perché? Perché il sangue è costituito per la quasi totalità da acqua. Acqua che rappresenta anche buona parte dell'intero peso del corpo umano, con percentuali che vanno dall'80% nel giovane al 50% nell'anziano. Al giorno d'oggi viene attribuita molta importanza ad una corretta alimentazione ai fini della prevenzione e della cura di molti disturbi e malattie, ma altrettanto importante dovrebbe essere la raccomandazione a soddisfare le esigenze di acqua dell'organismo, dal momento che è accertato che quasi la metà delle persone (bambini, adulti ed anziani) non raggiunge quotidianamente il fabbisogno di acqua raccomandato.

Tutti sappiamo che si può sopravvivere senza cibo per diverse settimane, ma senza acqua l'organismo resiste solo pochi giorni. Perché l'acqua è così determinante per il nostro benessere?

L'acqua è considerata un nutriente essenziale privo di calorie che interviene in tutti i processi metabolici dell'organismo, dal drenaggio ed eliminazione delle tossine alla tonicità ed elasticità dei tessuti fino alla dispersione del calore durante un esercizio fisico mediante l'evaporazione del sudore sulla pelle.

L'assunzione di acqua avviene prevalentemente attraverso il cibo e le bevande. Molti alimenti, la maggior parte della frutta e molte verdure, contengono un'alta percentuale di acqua. Esiste un quantitativo di acqua raccomandato o a cui fare riferimento? Il fabbisogno di acqua è strettamente individuale ed è influenzato da numerosi fattori quali l'età, il sesso, le abitudini di vita, la pratica regolare di un'attività fisica o sportiva, le condizioni ambientali etc. Quanta acqua dobbiamo bere ogni giorno per soddisfare le necessità del corpo? La classica indicazione di bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno rappresenta, più che una regola universale, un invito ad assumere almeno 1-1,5 litri di acqua al giorno con le bevande. Esiste un metodo con cui ciascuno di noi può valutare il quantitativo individuale di acqua da assumere e prevenire un possibile stato di carenza o disidratazione? Un metodo esiste e consiste semplicemente nell'osservare il colorito delle urine emesse. Non deve mai essere giallo intenso o marroncino. Più il giallo è chiaro ed il liquido limpido, migliore è il livello di idratazione.

Quando bere? Ai pasti o lontano da questi? Il consiglio è di prediligere l'assunzione soprattutto lontano dai pasti, con regolarità ed a piccoli sorsi. Ai pasti è utile bere solamente per accompagnare la deglutizione dei cibi, magari con 2 dita di buon vino rosso per chi è solito accompagnare

I consigli del medico



il cibo non solo con l'acqua. Una buona abitudine, cosa che avviene oggi più che in passato, è quella di portare sul luogo di lavoro delle borracce o bottiglie che permettano di soddisfare le esigenze quotidiane di acqua.

Quali conseguenze comporta una carenza cronica di acqua?

La disidratazione è responsabile di numerosi disturbi cosiddetti vaghi ed aspecifici, tra i quali stanchezza cronica, sonnolenza, mal di testa, dolori muscolari, pelle secca ed anelastica, riduzione della concentrazione, dello stato dell'umore e della pressione del sangue.

In conclusione, attribuire importanza all'assunzione quotidiana di acqua è un aspetto cruciale nel mantenimento di un buono stato di benessere generale dell'organismo, che deve riguardare tutti ed in particolar modo chi dona il sangue, perché solo un donatore in salute può essere, con il suo generoso apporto, di aiuto a chi ne ha bisogno.

dott. Gianluca Toselli
direttore sanitario della sezione



AVISNet

AVISNet è la nuova app che permette di accedere direttamente ai servizi della nostra associazione. Chi è interessato può scaricarla da internet ed installarla sullo smartphone. Per ora i donatori possono usufruire dei seguenti servizi: tenere sotto controllo i propri dati associativi (numero tessera, gruppo sanguigno e numero totale di donazioni effettuate) e visualizzare, con relativa data, le benemerite acquisite. Quando verrà messa in atto un'unica connessione per la nostra sede ed il Centro Raccolta Sangue, sarà consentito prenotare la data della donazione e scaricare il referto degli esami. Un ottimo strumento, dunque, a disposizione del donatore.

Brevi da FOSSANO

► **Nascite.** È nata **Greta** per la gioia di mamma Sabrina, di papà Maurizio Sampò, donatore, e dei fratellini Tommaso e Lorenzo; congratulazioni a tutta la famiglia, in particolare al nonno Luigi Sampò, donatore e componente del nostro Consiglio Direttivo. Felicitazioni ed auguri al nonno donatore Riccardo Costamagna per la nascita della nipotina **Matilde**. Affettuosissimi auguri al nonno Michele Zornotti, donatore emerito, per la nascita di **Gioele**.

► **Fiori d'arancio.** Si sono uniti in matrimonio **Irene Fusta**, figlia dei donatori Guglielmina Giordano e Gianfranco Fusta, e **Alessandro Nicotina**, donatore. *Agli sposi i migliori auguri di tutta la famiglia avisina.*

► **Lutti.** Sono mancati all'affetto dei loro cari: **Franco Barroero** (distintivo d'oro con rubino), papà dei donatori Anna e Gabriele, suocero del donatore Davide Carlo Demichelis. **Bruno Fissore**, marito della donatrice Daniela Scotto. **Margherita Fissore ved. Franza**, mamma del donatore Stefano Franza. **Vittoria Lamberti**, sorella del donatore Lorenzo Lamberti. **Umberto Locori** (distintivo d'argento dorato), cognato della donatrice Maria Gabriella Grasso e zio di numerosi donatori. **Lucia Maddalena Maccagno** e **Costanzo Allocco** (distintivo d'argento), genitori dei donatori Aurelio ed Elisa Allocco. **Giuseppe Panero**, papà del donatore Enrico. **Annamaria Torre in Salomone**, mamma della donatrice Erika Salomone e suocera del donatore Angelo Scotto. *Agli avisini ed ai loro famigliari giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della sezione.*

► **È mancata Caterina Brizio, moglie del compianto Sebastiano Tomatis, che fu tra i fondatori della nostra sezione. Ai figli ed a tutta la famiglia rinnoviamo affettuose condoglianze.**

► **Offerte.** Sono pervenute in sede, a favore delle attività promozionali della sezione, le seguenti offerte: N.N. 50 euro in memoria della moglie Ornella, Teresa Aimar ved. Bellino 50 euro in memoria di Mario Bellino. *Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per i generosi gesti di solidarietà.*

Brevi da TRINITÀ

► **Nascite.** È nata **Marianna**, figlia dei donatori Stefano Manassero e Valentina Griseri. Felicitazioni ed auguri estensibili a tutta la grande famiglia di donatori Antonio Manas-

sero e Anna Bernelli (nonni), Daniela, Erika e Romina (zie). È nato **Francesco**, figlio della donatrice Lucia Gatti; felicitazioni ed auguri estensibili al donatore emerito e collaboratore Elio Gatti ed alla zia Chiara, donatrice. È nata **Ginevra**, nipote del donatore veterano Biagio Ravera (nonno), felicitazioni ed auguri.

► **Lutti.** È mancata **Caterina Damilano ved Ferrua**, storica donatrice, il gruppo Avis Trinità esprime condogliane e vicinanza ai famigliari. Altrettanto sentite condoglianze al donatore Antonio per la perdita della sorella **Laura Ferrero**.

► **Grazie.** Ringraziamo la donatrice **Cinzia Dalmasso** contitolare di "Agriverde" per l'allestimento floreale del cippo dedicato ai donatori.

4 I nuovi amici avisini della nostra sezione



ARAGNO
Dario



BAROLO
Matteo



FAIS
Gianpiero



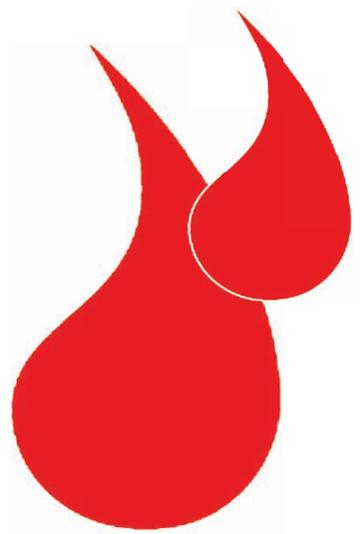
GERBAUDO
Amedeo



LAMBERTO
Alessandro



LIBOÀ
Paolo



MANA
Alberto



MELLANO
Alessandra



PASQUALOTTO
Simone



PRATO
Andrea



ROSSI
Paola



TESTA
Andrea



VALLE
Camilla



Pagina
Facebook
"Avis Fossano"
Cercateci
e unitevi a noi!

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

Brevi da GENOLA

► **Nascite.** È nato **Francesco**, per la gioia dei genitori donatori Stefania Testa e Daniele Cravero. Auguri al nonno donatore Corrado Testa per la nascita di **Chiara**. Auguri al nonno donatore Luciano Ruffino per la nascita del piccolo **Elia**.

► **Lutti.** È mancato **Giacomo Chiavassa**, donatore emerito, zio del donatore Antonio e cognato della donatrice Lucia Mondino, alla quale vanno anche le nostre più sentite condoglianze per la morte del fratello Francesco. È venuta a mancare, all'età di 101 anni, **Maria Disdero**, suocera del donatore Piero Cravero. Condoglianze alla donatrice Wanda Sola e al figlio Cristiano, per la morte della zia **Giuseppina Cravero**. È mancata **Caterina Fogliarino**, zia del donatore Luca. Condoglianze ai donatori Giulio e Mario Baudino, per la morte della mamma e zia **Caterina**. Un particolare pensiero di vicinanza a Mario, capogruppo Avis Genola, e Domenico Chiaramello, entrambi donatori, per la perdita della sorella **Caterina Chiaramello ved. Franco**.



Sabato 13 novembre: festa annuale dopo la messa in ricordo degli avisini defunti

► **Laurea.** Si è laureata a pieni voti in Scienze delle Attività Motorie e Sportive (corso di laurea triennale) **Elisa Chiaramello**. Alla neo dottoressa, valida collaboratrice del nostro giornalino, figlia e nipote di "storici" donatori, tra cui il nonno Mario Chiaramello capogruppo Avis Genola, le congratulazioni da parte di tutta la sezione e l'augurio di una piena realizzazione dei suoi sogni professionali.



Brevi da SANT'ALBANO

► **Nascite.** Vivissime congratulazioni ai nonni donatori Antonio Ghiglione e Sergio Bottero per la nascita della nipotina **Bianca**. Congratulazioni ai nonni donatori Silvano Martina e Caterina Rosa per la nascita della nipotina **Camilla**.

► **Lutti.** Sentite condoglianze alla donatrice **Giulia Tomatis** per la perdita della nonna Francesca. Sincere condoglianze anche al donatore **Enrico Politano** per la perdita del suocero Emilio.

ORARIO SEDE AVIS

La sede di Fossano, in Via Roma 94, è aperta secondo il seguente orario:
lunedì dalle ore 9 alle ore 12,
mercoledì dalle ore 9 alle ore 12
e dalle 20,45 alle 22

Associazione Volontari Italiani
del Sangue
SEZIONE di FOSSANO
Via Roma 94; 12045 Fossano (Cn)
Tel. 0172.634080



FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Bilancio preventivo 2022 – dati in Euro

Fondi:

▪ Settore arte, attività e beni culturali	440mila
▪ Settore istruzione, educazione e formazione	320mila
▪ Settore attività sportiva	200mila
▪ Settore volontariato, filantropia e beneficenza	200mila
▪ Settore sviluppo locale	100mila
▪ Altri settori	432mila
▪ Interventi per le Comunità locali	325mila

Totale 2.017mila

La Fondazione, garantendo l'autonomia della Cassa di 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 2022 il volume delle erogazioni rispetto ai precedenti esercizi.

Il Segretario Generale
rag. Monica Ferrero

Il Presidente
dott. Gianfranco Mondino