

PASQUA 2022 - Supplemento al n° 14 de "La Fedeltà" del 6 aprile 2022 - 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.

ASSEMBLEA ANNUALE 2022

Sabato 12 febbraio 2022 alle ore 17 nei locali della sede sociale si è svolta, come consuetudine, l'assemblea annuale di sezione. Riportiamo in buona parte il contenuto della

Relazione morale del Presidente

"...Si è appena concluso il primo anno del nostro secondo mandato. Il mio impegno personale e di gran parte del Consiglio Direttivo e dei numerosi validi collaboratori (non componenti del C.D. ma figure fondamentali per gestire la nostra associazione) è stato intenso e parecchio impegnativo, compito peraltro facilitato da alcuni componenti che, come sempre, con la loro capacità ed esperienza ci hanno saputo illuminare e indirizzare sulle decisioni da prendere. Un grazie particolare lo voglio rivolgere al nuovo segretario Franco Sansoldo per tutta l'attività amministrativa svolta, coadiuvato dall'assistenza di Sergio Formento.

Le restrizioni imposte dall'emergenza Covid hanno molto condizionato la realizzazione di attività associative, ma la Befana non si è dimenticata dell'Avis e non è mancato il tradizionale appuntamento con le famiglie dei nostri avisini. Non è stato possibile proporre lo spettacolo con il Mago Budini, ma i doni della Befana sono stati distribuiti direttamente nella nostra sede sociale.

Anche l'appuntamento di inizio anno che prevedeva gli incontri con gli studenti delle scuole superiori è stato disatteso per la difficile situazione scolastica provocata dalla pandemia. Abbiamo comunque provveduto a far pervenire agli studenti del quinto anno una lettera che illustrava l'importanza della donazione di sangue e le attività della nostra associazione. Va quindi un particolare ringraziamento ai Dirigenti scolastici che hanno permesso e favorito l'inoltro di questo messaggio.

Ricorreva nell'anno 2021 il 75° anniversario di fondazione della nostra sezione, ma per la situazione pandemica abbiamo deciso di spostare i festeggiamenti in onore

ANDAMENTO DELLE DONAZIONI

	2020	2021	+/-	%
Sangue intero	1.833	1.781	-52	-2,84
Plasma	487	522	+35	+7,19
Totale donazioni	2.320	2.303	-17	-0,73

PRIME DONAZIONI e NUOVI SOCI DONATORI

2020	2021	+/-	%
121	101	-20	-16,53

di tale ricorrenza al 2022. Speriamo che in questo anno la situazione migliori in modo da valorizzare questo importante evento, con tutto ciò che essa prevede: S. Messa con i rappresentanti delle sezioni consorelle, omaggio al monumento agli Avisini defunti, premiazioni e pranzo sociale.

La situazione finanziaria è adeguata a supportare i costi fissi di gestione e le necessarie risorse a sostegno delle iniziative promozionali ed associative oltre a quelle straordinarie (opere di ristrutturazione del Condominio Avis e probabile installazione dell'ascensore). Grazie al pieno appoggio unanime del Direttivo abbiamo

dato la possibilità di usufruire in affitto di comodato d'uso ad una famiglia in difficoltà il locale al piano superiore (...).

Ringrazio il personale medico ed infermieristico del Centro Raccolta di Fossano per la collaborazione e la competenza, il dott. Carlo Di Marco che da pensionato ha ripreso la funzione di medico prelevatore in modo gratuito e volontario, gli incaricati Avis che con la loro fondamentale presenza svolgono un prezioso lavoro di accoglienza e di assistenza ai donatori.

Tutto è stato possibile grazie alla disponibilità ed all'impegno costante dei componenti del Direttivo. Un infinito grazie a voi donatrici e donatori per la vostra generosità e per il vero spirito di volontariato

gratuito che dimostrate. Il vostro concreto gesto di solidarietà e di aiuto ai malati ripaga ampiamente il nostro impegno profuso anche in questo anno non facile per tutti.

Con la speranza che si torni presto alla normalità porgo a tutti un cordiale saluto ed un caloroso augurio per un proficuo nuovo anno di vita associativa.

Grazie a tutti.

Elio Reynaudo

92003030043

È il CODICE FISCALE da inserire nella tua dichiarazione dei redditi per sostenere l'Avis di Fossano

**Scegli di destinare
il 5 per mille
delle tue imposte**



**all'Avis
di Fossano**

**5x mille
volte
grazie**



PASQUA

#GIALLOPLASMA

Auguri di Buona Pasqua
a tutti gli avisini e famigliari
da parte del Direttivo



Brevi da FOSSANO

■ Nascite. A rallegrare i fratelli Filippo e Nicolò è arrivata **Matilde**, figlia di Elena e Paolo Frau (donatore); felicitazioni e auguri ai genitori ed ai nonni Maria Domenica e Fausto Frau (donatore) e Bruna e Giorgio Marengo. Il nostro Presidente Onorario Riccardo Bonavita è nonno bis (!) per la seconda volta: ad accrescere la gioia della sorellina Margherita e di tutta la famiglia è arrivato **Matteo**, figlio di Noemi e Stefano Armando (donatore), oltre che nipote della donatrice Alice Armando (zia) e del donatore ed attuale revisore dei conti nel nostro Direttivo Michele Armando (nonno). Congratulazioni e auguri da tutta la sezione.

■ Fiori d'arancio. Ancora un evento di festa in casa del nostro Presidente Onorario. La nipote donatrice **Alice Armando**, figlia di Michele e sorella di Stefano (entrambi donatori), si è unita in matrimonio con **Marco Lingua**.
Agli sposi i migliori auguri da tutta la famiglia avisina.

■ Lutti. Sono mancati all'affetto dei loro cari: **Eugenio Bosio**, fratello del donatore Franco Bosio. **Antonio Costamagna**, papà del donatore Gian Carlo e suocero della donatrice Ornella Chiaramello. **Bartolomeo (Meo) Costamagna** (distintivo d'oro con smeraldo). **Lorenzo Costantino**, genero della donatrice Maria Maddalena Mondino e cognato di Gian Piero e Silvio Bonardo, entrambi donatori. **Shirley Del Guerra ved. Mondino**, mamma di Giovanni Mondino, donatore sempre vicino alle esigenze della nostra sezione nell'esercizio della sua attività professionale. **Anna Maria Fiorito ved. Marro**, mamma del donatore Mauro Marro. **Gabriele Mangifesta** (distintivo d'argento dorato). **Rosetta Pirra in**

Cortese, mamma del donatore Roberto Cortese. **Giuseppe Serra** (distintivo d'oro con rubino). **Martina Silvano** (distintivo d'argento dorato), moglie del compianto Attilio Sordello che fu per tanti anni apprezzato consigliere ed alfiere della nostra sezione. **Antonio Villano**, marito di Elsa Bertola, suocero di Cristiano Allocco, cognato di Ugo Bertola e Marilena Falco e zio di Romina Ballario, tutti donatori.
Agli avisini ed ai loro famigliari giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della sezione.

È mancata la dott.ssa **Maria Viglietta in Blandino**, figlia dell'indimenticabile dott. **Roberto Viglietta** che fu tra i fondatori della nostra sezione. Al marito dott. **Franco Blandino**, al figlio ed a tutti i famigliari rinnoviamo affettuosissime condoglianze.

■ Offerte. Sono pervenute in sede, a favore delle attività promozionali della sezione, le seguenti offerte in memoria di Bartolomeo Costamagna: i condomini di via Primavera euro 50, la famiglia euro 100, i cugini euro 80, le famiglie Moraglio e Tolardo euro 100.
Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per i generosi gesti di solidarietà.

Il Presidente ed il Consiglio Direttivo ringraziano la Casa Editrice Esperienze per il bonifico indirizzato alla nostra sezione. La somma verrà destinata al potenziamento dell'attrezzatura medica della sala prelievi del Centro Raccolta Sangue dell'ospedale cittadino.

Brevi da GENOLA

■ Nascite. Sono venute alla luce: **Bianca**, nipote del donatore Mario Bossio (nonno) e pronipote del donatore Giuseppe Vassallo (non-

no bis!). **Eleonora**, figlia del donatore Andrea Cravero. **Matilde**, figlia del donatore Michele Abrate e nipote del donatore Tommaso Mario Abrate.

Felicitazioni e auguri da tutta la famiglia avisina.

■ Lutti. Sono mancate all'affetto dei loro cari: **Caterina Arese in Bedino**, mamma del donatore don Danilo Bedino. **Maddalena Malenchino ved. Olivero**, mamma del donatore Giovanni Olivero. **Francesca Lo Cascio ved. Melogno**, mamma del donatore Luca Melogno e suocera della donatrice Silvia Rinaudo.
Porgiamo sentite condoglianze agli avisini ed ai loro famigliari.

Brevi da SANT'ALBANO

■ Lutti. Sentite condoglianze al donatore Gualtiero per la perdita del caro papà **Emilio Menardi**.

La "Fera ed Sant'Alban"



Domenica 13 marzo, in occasione della fiera, il gruppo di Sant'Albano ha partecipato con un proprio stand alla locale manifestazione per promuovere e far conoscere la realtà dall'Avis ai tanti visitatori. L'occasione, inoltre, ha permesso di salutare e omaggiare con dei gadgets gli avisini che, a causa delle misure anti Covid, non avevano più avuto occasione di incontrarsi. Il Direttivo sta ora organizzando una nuova opportunità di ritrovo: una gita al Sentiero degli Acciugai, che, salvo imprevisti, si terrà il prossimo 19 giugno. Informazioni più dettagliate verranno fornite quanto prima.

Brevi da SALMOUR

■ Lutti. Sentite condoglianze al donatore Gian Mario per la perdita del caro papà **Renato Bertola**.

Festa per il 15° di fondazione



Domenica 12 dicembre 2021 il gruppo Avis Salmour ed i rappresentanti dell'Avis Fossano e dei gruppi di Genola, Sant'Albano Stura e Trinità si sono ritrovati in occasione della S. Messa per festeggiare il 15° anniversario di fondazione del gruppo salmourese. Molto apprezzati dall'assemblea i vari momenti di preghiera e di riflessione dedicati ai donatori Avis da parte di don Beppe, che ha sottolineato l'importanza della donazione di sangue verso i fratelli bisognosi come gesto d'amore e testimonianza di cristianità. Alla funzione religiosa è seguito un momento conviviale in un'atmosfera di cordiale amicizia.

Grazie a tutti i donatori presenti, ai rappresentanti della sezione e dei gruppi Avis e, in particolare, a don Beppe per la sua disponibilità.

il coordinatore del gruppo

Brevi da TRINITÀ

■ Nascite. È nato **Lorenzo Lipsi**, figlio della donatrice Erika Manassero; auguri, estesi anche ai nonni Antonio Manassero e Anna Bernelli ed a tutti gli zii donatori. È nato **Jacopo Cavallo**; vivissimi auguri al nonno Lorenzo Becotto, componente del Direttivo del gruppo e collaboratore della sezione. Congratulazioni ai nonni Giampiero Costamagna e Daniela Ellena, oltre che allo zio Francesco Costamagna, per la nascita di **Sebastian Bergese**.

Concorso "Gocce di vita"

È giunta alla 6ª edizione l'iniziativa del Gruppo AVIS di Trinità volta a sensibilizzare i ragazzi della terza media e le loro famiglie sul valore del dono del sangue. Il programma prevede un'illustrazione dell'argomento "educazione alla donazione", l'elaborazione di disegni sul tema da parte degli allievi, la successiva classificazione e premiazione con un buono acquisto di materiale didattico per la scuola. Con la fattiva collaborazione degli insegnanti si continua a seminare.

Si è costituito il nuovo Gruppo Giovani dell'AVIS

Si è costituita la Consulta Giovani dell'Avis provinciale di Cuneo che raggruppa alcuni giovani volontari under 35 anni con l'obiettivo di avvicinare altri giovani e sensibilizzarli alla cultura del dono. Grande l'ottimismo del Presidente dell'Avis provinciale Flavio Zunino: "I giovani sono il futuro, ma devono avere ruoli di responsabilità anche nel presente: da qui l'idea, di concerto con tutto il Direttivo Provinciale, di costituire il Gruppo Giovani Provinciale Cuneo. Sono sicuro che questi ragazzi, con il sostegno di tutta l'Avis, potranno avvicinare ancora di più le ragazze e i ragazzi della nostra provincia all'Avis, potendo ampliare il numero di donatori di sangue, plasma e emocomponenti". Di seguito l'elenco dei componenti con l'indicazione della sezione Avis di appartenenza.

Avis CUNEO: DOLCE Leonardo - Coordinatore

Avis SAVIGLIANO: OLIVERO Marco - Vice Coordinatore

Avis BRA: MAGNONE Anna - Segretaria

Avis CERVASCA: PAROLA Davide

Avis GOVONE: SCANAVINO Carlo

Avis LA MORRA - VERDUNO: TEZZO Marco

Avis MADONNA DEL PILONE: FISSORE Michela



Il Gruppo sta lavorando a progetti e iniziative per trasmettere ai giovani delle Avis comunali cuneesi l'importanza e allo stesso tempo la semplicità della donazione di sangue. Ci auguriamo che l'invito alla collaborazione venga accolto anche dai giovani della sezione fossanese, a onore dei valori su cui si fonda la nostra associazione (per ulteriori informazioni cell. 320.3751453).



Atletica Fossano '75



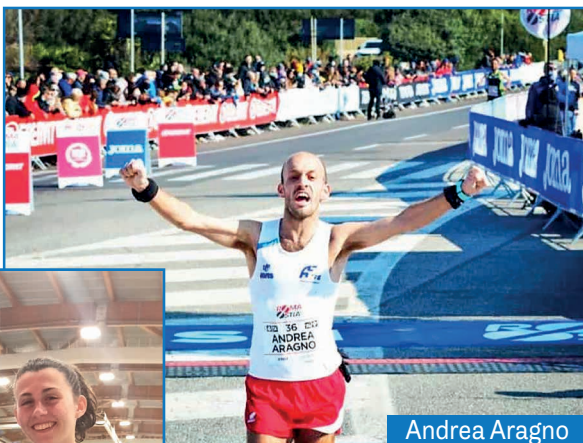
Atletica Fossano '75



Atletica Fossano '75

Maratona e mezza maratona

Il 1° dicembre due fitwalkers fossanesi hanno partecipato alla loro prima maratona. Si tratta di Raffaella Fea e Mirella Ridol-



Andrea Aragno

fo, che hanno terminato la gara con lo stesso tempo di 5h37'32". A Roma il fossanese Andrea Aragno giunge al traguardo dei 21km in 1:08:31, complessivamente al 36° posto.

Indoor

Stagione indoor di tutto rispetto quella per gli atleti fossanesi, che hanno



Anna Riccomagno e Anna Roccia

gareggiato diversi weekend nei palaindoor di Bra, Padova e Ancona. Titolo regionale Junior per Lorenzo Mellano nei 60hs. Titolo regionale nella stessa gara anche in campo femminile per Anna Riccomagno (9°26 e nuovo PB). Titolo regionale invernale anche per Sara Pepino nel lancio del giavellotto. Ai campionati italiani Francesca Bianchi chiude con un ottimo 8° posto i 400m (56"16) e 7° posto gli 800m (2'15"22). Ottimo piazzamento per Andrea Cerrato, che chiude con un 6° posto italiano (categoria assoluti) l'ephalon indoor; sempre nelle prove multiple 10° classificata Anna Riccomagno. Nella categoria Junior 10° posto per Lorenzo Mellano e 7° posto per Anna Roccia.

Marcia

Alla 1° prova del trofeo marcia Piemonte tenutosi ad Alessandria l'atleta Mario Sampò ha conquistato il 4° posto nei 5000m con il tempo di 29'23" (nuovo personal best).

Elisa Chiaramello



Lorenzo Mellano campione regionale 60hs

TriVivisport

Nonostante la situazione pandemica ancora difficile ed incerta, è ripartita la stagione della società TriVivisport di Fossano. Sabato 29 gennaio si è organizzato un allenamento di squadra con giro in bici e frazione di corsa con partenza dalla piscina di Fossano. Con il preparatore atletico Dario Giovine i triatleti hanno pedalato 30 km eseguendo varie tecniche di scia in gruppo e hanno corso 10 km con tecniche di allenamento rivoluzionarie. Si replicherà sicuramente anche perché le gare sono alle porte e la società vuole partecipare a numerose manifestazioni a partire dal Triathlon Sprint di Andora il 24 aprile, la gara che per tradizione darà il via alla stagione agonistica 2022. Intanto sono aperte le iscrizioni alla società TriVivisport. Per informazioni recarsi in piscina a Fossano oppure da Cerrato Sport. Intanto si ringraziano gli sponsor che collaborano e che rendono possibile realizzare tutto le nostre iniziative.

Il coordinatore del gruppo



I nuovi amici avisini della nostra sezione



ARAGNO
Gabriele



BAUDINO
Andrea



COSTAMAGNA
Gloria



FIANDRINO
Giacomo



GASTALDI
Elio



MAIONE
Vincenzo



MARENGO
Tania



PANERO
Lucia



RACCA
Irene



RACCA
Mariangela



ROCCIA
Agnese



ROMANYSHYN
Anastasia



ROSSI
Laura



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

I consigli del medico

Primavera: tempo di depurazione per un donatore più in salute



Ci sono 2 periodi dell'anno in cui è utile e salutare effettuare una disintossicazione e depurazione del nostro organismo. Parliamo dell'autunno e della primavera, stagioni che rappresentano il passaggio a condizioni ambientali e di abitudini di vita molto differenti. La primavera notoriamente (forse oggi non più come una volta) rappresenta la stagione della rinascita della natura dopo il letargo dovuto al gelido inverno. Le giornate progressivamente si allungano e con esse le ore di esposizione al sole, i cui raggi donano buonumore oltre a favorire la sintesi cutanea della preziosa vitamina D. Fare un pieno di vitamina D esponendoci regolarmente al sole in primavera ed estate permette di creare le sufficienti scorte per l'autunno e l'inverno, stagioni in cui, per le condizioni atmosferiche poco invitanti, si tende a passare la maggior parte della giornata chiusi in casa o comunque lontani dall'esposizione ai raggi solari. Godere di maggiori ore di luce permette di potersi dedicare ad attività all'aperto sia di natura ludica (passeggiate, orticoltura) che ginnico-sportiva (corsa, bicicletta, escursioni), i cui effetti benefici sulla salute in generale sono universalmente conosciuti e dimostrati.

Parliamo di alimentazione. I climi freddi dell'inverno portano naturalmente al maggior consumo di cibi caldi, saporiti e spesso più calorici con il rischio di accumulare qualche kilogrammo di troppo, che però possiamo facilmente eliminare abbinando ad un regolare movimento fisico un'alimentazione

più povera di grassi e di alimenti ipercalorici (dolci, intingoli). Anche l'alcool andrebbe ridotto sia perché possiede un apporto calorico non indifferente sia perché contribuisce ad affaticare il principale organo responsabile del destino metabolico di tutto ciò che viene introdotto con l'alimentazione. Si tratta del fegato, il "generale" del metabolismo umano ed importante organo di disintossicazione di vari tossici e veleni che vengono ingeriti, tra cui i farmaci e l'alcool, appunto. L'uso o l'abuso di tali sostanze unitamente ad uno stile di vita alimentare ipercalorico affatica il fegato rendendolo meno efficiente nello svolgere i suoi importanti compiti. Ecco perché la mutate abitudini di vita che avvengono in primavera devono tenere in considerazione anche una naturale depurazione del fegato, che si può attuare, oltre che con una riduzione o eliminazione delle bevande alcoliche ed una alimentazione ricca di verdura e frutta fresca, anche grazie all'utilizzo di soluzioni contenenti piante officinali dalle riconosciute proprietà disintossicanti e rigenerative epatiche (es. carciofo, tarassaco, cardo mariano etc.). Per una migliore depurazione generale dell'organismo non bisogna in ultimo dimenticarsi che è fondamentale bere acqua con regolarità durante la giornata anche sotto forma di tisane o infusi non zuccherati (argomento trattato nel precedente articolo).

Buona depurazione a tutti!

dott. Gianluca Toselli
direttore sanitario
della sezione

AVVISO IMPORTANTE

Ricordiamo ai donatori che nel piano di razionalizzazione delle operazioni di prelievo da parte dell'Asl, che comporta la riduzione del numero delle domeniche destinate alla raccolta di sangue, non si effettueranno donazioni nelle prime domeniche di **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 (previa prenotazione).

Le NUOVE REGOLE per la raccolta sangue

Come già comunicato sulle precedenti edizioni del giornalino, sul nostro sito e sul settimanale La Fedeltà, ricordiamo ai donatori che, per rispettare le 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 consentire di razionalizzare 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**).



FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Persegue scopi di utilità sociale e di promozione dello sviluppo economico, orientando la propria attività prevalentemente nei settori dell'arte, dell'istruzione, della sanità, dello sport, dell'assistenza alle categorie sociali deboli e dello sviluppo del territorio

