AVIS FOSSANO dal sangue la vita

DICEMBRE 2023 - Supplemento al n° 44 de "la Fedeltà" del 29 novembre 2023 - 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.

resi mittente

Un sereno Natale a tutti

Carissimi avisini, siamo ormai giunti al termine di questo anno 2023 e ci apprestiamo a vivere il clima natalizio con il tradizionale rito degli auguri. Ci lasciamo alle spalle un anno che spero sia stato il più possibile sereno per voi tutti. Tuttavia ben dodici avisini o ex avisini ci hanno lasciati: a loro va il mio ricordo con sentimenti di affetto e di gratitudine; alle loro famiglie voglio esprimere la più sincera vicinanza mia e di tutto il Consiglio Direttivo e piena condivisione del loro dolore, nella certezza che la testimonianza di vita a favore del prossimo da parte dei loro defunti sarà sempre viva nella nostra mente.

È stato un anno laborioso, in cui finalmente siamo tornati alla normalità; ne è testimonianza la piena attività sociale che è ripresa secondo le solite abitudini pre-pandemia. L'anno iniziato con l'organizzazione della BefanAvisina è proseguito in primavera con la gita a Bergamo e in autunno con la camminata in Liguria, con piena soddisfazione degli avisini e simpatizzanti che vi hanno partecipato.

Anche l'attività delle donazioni ci conforta: il trend donazionale, complessivamente in calo a livello nazionale, ha registrato nella nostra sezione un aumento significativo, grazie anche all'inserimento in Sala Prelievi della quarta poltrona, come era in uso prima della pandemia. Abbiamo motivo di essere fiduciosi, ed i numeri di questo anno ci stanno confortando, che l'anno prossimo cresca ancora sia come presenza di soci sia come raccolta di sacche.

In particolare mi sento in dovere di segnalare la generosa partecipazione ed il coerente impegno dei donatori e delle donatrici che non hanno lasciato mancare il loro prezioso gesto di solidarietà, a conferma di una costante testimonianza di sensibilità e di altruismo.

Un grazie a tutti voi e soprattutto a coloro che nel periodo estivo, solitamente più critico, non hanno fatto mancare la loro donazione.

Dal punto di vista amministrativo, oltre ai soliti faticosi adempimenti burocratici, abbiamo compiuto un passo in più e da quest'anno siamo iscritti nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore.

Vi assicuro che sono stati traguardi per niente scontati, anzi, per essere raggiunti, hanno comportato un grande impegno dello Staff Sanitario e di tutto il Consiglio Direttivo, lavoro che è stato portato avanti con spirito di servizio nell'intento di mantenere alti gli standard della nostra associazione e con l'obiettivo di non far mancare il nostro apporto al sistema sanitario.

A tutti voi, avisini e famigliari , al Personale medico ed infermieristico e a tutti coloro che a vario titolo sostengono la nostra sezione rivolgo un sincero grazie per la collaborazione e porgo gli auguri di Buon Natale e di Felice Anno Nuovo.

Il Presidente Elio Reynaudo

Assemblea Annuale

SABATO 24 FEBBRAIO 2024

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 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.

Sabato 6 gennaio 2024

Prenotate per tempo
il giocattolo per i vostri figli!

vai a pag. 3

IL PLASMA, DONO PREZIOSO

"La donazione di plasma. Un dono prezioso" è il titolo del convegno organizzato il 14 ottobre dall'Avis Regionale Piemonte in collaborazione con l'Avis Provinciale Cuneo a Caramagna Piemonte, evento dedicato alla memoria di Giorgio Groppo, già presidente provinciale e regionale dell'Avis e consigliere Avis nazionale. Esperti, tecnici e volontari hanno sottolineato la necessità di un incremento della raccolta di plasma da aferesi da destinare alla realizzazione di specifiche terapie ed alla produzione di farmaci plasmaderivati, ambito in cui l'Italia non è autosufficiente e deve quindi provvedere ad importazioni dall'estero.
Interessante a questo proposito il progetto proposto dalla Src (Struttura Regionale di Coordinamento) trasfusionale, che prevede l'acquisizione di autoemoteche attrezzate per la donazione di plasma in aferesi (le "plasmamobili piemontesi") da mettere a disposizione delle associazioni di donatori e dei Simt per le raccolte sul territorio. Accattivante il titolo del progetto stesso: "Se il donatore non va alla plasmaferesi, la plasmamobile va al donatore".
Anche l'AslCn1 sta portando avanti una campagna informativa per fidelizzare donatori alla plasmaferesi. Pubblichiamo copia del pieghevole "Aiutaci a raccogliere più plasma" già in distribuzione presso il Centro Raccolta Sangue del nostro ospedale e reperibile presso la Sede Sociale.

COME SI DONA IL PLASMA

Donazione di sangue intero

5 - 10 minuti:
1 sacca da 250 ml circa di plasma
+ 1 sacca di emazie concentrate

Donazione multicomponent

45 - 60 minuti:
1 sacca da 400-500 ml circa di plasma
+ 1 sacca di emazie concentrate o di piastrine

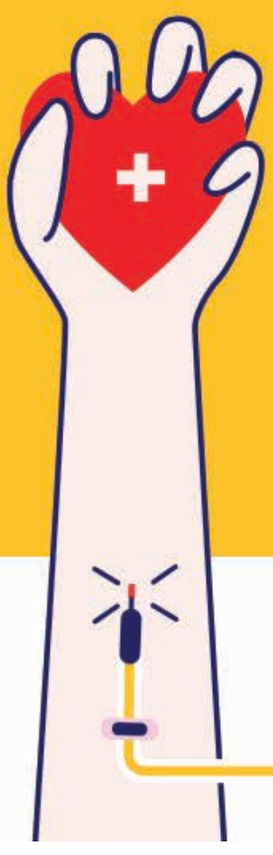
Plasmaferesi

45 minuti:
1 sacca da 700 ml circa di plasma

A.S.L. CN1

A cosa serve il PLASMA

Il plasma serve per correggere difetti della coagulazione del sangue che provocano o peggiorano sanguinamenti e per produrre emoderivati: Immunoglobuline, Albumina, Fattori della coagulazione. Le immunoglobuline sono utilizzate in molte patologie: soggetti immunodeficienti, gravidanza e parto, malattie autoimmuni ecc. ecc.
L'Italia non è autosufficiente: non produce abbastanza immunoglobuline rispetto alle sue necessità e deve quindi importarle dall'estero.



l'organismo riproduce il plasma donato con tutti i suoi componenti in circa **due settimane**
si possono effettuare:
- **fino a 17 plasmaferesi durante l'anno** oppure
- **fino a 8 plasmaferesi oltre alle donazioni di sangue effettuate**

www.aslcn1.it/donare-sangue-e-plasma

Torna la Befana Avisina
sabato 6 gennaio 2024
presso "ASD Autonomi Fossano"

La nostra sezione organizza per **sabato 6 gennaio 2024** la 11ª edizione della "Befana Avisina" presso il Palazzetto "ASD Autonomi Fossano" (viale Ambrogio da Fossano 12, 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 16,00 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) che rientri nella fascia d'età 0-12 anni. Per ovvi motivi organizzativi è necessario che gli avisini interessati procedano alla prenotazione compilando il modulo di richiesta presso la Sede Avis Fossano, via Roma 94, nei giorni di lunedì ore 9-11,30; mercoledì ore 9-11,30 e ore 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. 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 18 dicembre 2023 (su catalogo, compatibilmente con le giacenze di magazzino).

Gita sociale sul Sentiero dell'Onda e sulla Via Julia Augusta

Abbiamo partecipato in tanti, oltre 70 tra avisini, famigliari e simpatizzanti, alla gita di genere escursionistico che si è svolta domenica 15 ottobre. Si è compiuto un percorso ad anello partendo da Albenga per giungere ad Alassio-Località Santa Croce, per poi tornare ad Albenga lungo la Via Julia Augusta. Semplice trekking, ma intenso, che ha consentito un piacevole impatto con l'entroterra ligure, favorito anche dalla clemenza del tempo. La prima parte del percorso si è rivelata un continuo balcone immerso nella macchia mediterranea, poco sotto il crinale del monte Bignone, con vista sull'isola Gallinara e sulla costa fino a Capo Mele. La sosta-pranzo al sacco sulla piazzetta della chiesa di Santa Croce ha favorito, come sempre, l'inconfondibile clima di genuina freschezza dei momenti conviviali tra amici. La ripresa del percorso dalla chiesa fino ad Albenga lungo la Via Julia Augusta è stata una vera e propria passeggiata archeologica per la ricchezza di testimonianze di epoca romana. Al rientro ad Albenga per alcuni ha vinto l'attrazione delle vie centrali, per altri l'irresistibile richiamo del mare. Gran finale, per tutti, con la lauta cena a base di pesce presso il ristorante "Da Antonio" a Vado Ligure.

Ringraziamo di cuore i fedelissimi amici accompagnatori del Cai fossanese Lino Chiaramello e Silvio Bima, guide davvero preziose e sempre molto disponibili nei confronti della nostra associazione.

AVIS Atletica Fossano '75

Si è conclusa nel migliore dei modi la prima parte della stagione competitiva targata Avis Atletica Fossano 75: venerdì 7 luglio, come di consueto, si è tenuto il meeting delle vacanze al campo di atletica, un'occasione per 300 atleti delle categorie giovanili ed assoluti, provenienti dalla regione e non solo, che si sono cimentati in più specialità. È brillato in particolare, tra gli atleti di casa, Luca Scaparone, che si è aggiudicato il 1° posto con 56,30 m nel giavellotto.

Nel weekend dal 21 al 23 luglio si sono svolti a Grosseto i **Campionati italiani riservati alla categoria junior U20**. Lorenzo Mellano, portacolori dell'Avis Atletica Fossano, ha ottenuto il quarto posto nel decathlon maschile.

Nel fine settimana dal 28 al 30 luglio sono andati in scena, nella cornice estiva del campo di Molfetta, i **Campionati italiani riservati alla categoria assoluti**, occasione in cui tutti i migliori interpreti dell'atletica italiana si danno appuntamento per competere nel tentativo di vincere il titolo italiano di specialità. Andrea Cerrato, portacolori dell'Avis Atletica Fossano, ha ottenuto il settimo posto nella gara del decathlon maschile.

Dopo la pausa di agosto, un settembre ricco di partecipazioni:

- all'edizione 2023 della **Vertical Verezzi**, gara ormai tradizionale di inizio settembre con partenza da Borgio Verezzi e arrivo al borgo storico, al via anche il fossanese Andrea Aragno, che, dopo avere battagliato fino all'ultimo metro, ha chiuso la gara al 2° posto a una decina di secondi dal vincitore. In gara anche Marco Taricco che ha concluso la sua ottima prova al 22° posto assoluto.

- ai **Campionati piemontesi master** 2 titoli per l'Avis Atletica Fossano: nei 3000 mt femminili 1° Giuseppina Comba 19'01", mentre tra gli uomini ha vestito la maglia di campione regionale Onorato Tavella sm75 in 33'20".

-a Cuneo è andata in scena la 2ª edizione del meeting di fine estate: vittoria nei 200 m di Andrea Cerrato in 22"11; nel lancio del giavellotto: 4° posto per Alberto Riberi con 37,32 metri; sui 1500 m Simone Bioddo in 5'12"33, Alverio Giobergia in 5'55"38.

- **al campionato europeo master Pescara** Onorato Tavella è giunto 9° nella categoria master 70 sui 5000mt di marcia con il tempo di 32'50". Da notare che l'atleta ha gareggiato nella categoria dei più giovani, essendo lui già un master 75! Nel corso dello stesso campionato Giuseppina Comba, nella 20 km di marcia, ha portato a casa il titolo assoluto di campionessa europea master 65, mentre nella categoria maschile Paolo Fissore master 65, è giunto 5° assoluto e 3° italiano portando a casa il titolo di campione europeo a squadre con il tempo di 2h14'.

Al **trofeo delle regioni master a Lignano Sabbiadoro** l'Avis Atletica Fossano era rappresentata da Onorato Tavella, convocato nella gara dei 3000 mt. di marcia. L'atleta si è distinto giungendo 5° assoluto con il tempo di 19'30".

Domenica 8 ottobre, in una splendida giornata di sole, si è disputata la 20ª edizione della **Strafossan agonistica**, valida come 14ª prova della CorriPiemonte su strada, organizzata dall'Avis Atletica Fossano 75. 250 gli atleti provenienti da tutta la regione. Percorso cittadino di 4,7 km da percorrere due volte con arrivo in viale della Repubblica. Massiccia la presenza dell'Avis Atletica Fossano che, con 36 atleti, è risultata la società più numerosa.

Domenica 15 ottobre ad Alessandria si sono svolti i **Campionati italiani di marcia su strada**. Nel trofeo giovanile per regioni, nella categoria ragazze, sui 2km si sono presentate al via le atlete portacolori dell'Avis Atletica Fossano 75 Arianna Paschiero giunta 34ª con il tempo di 11'55" e Sofia Morino 51ª in 13'07".

Alla **mezza maratona a Palma di Maiorca** ha partecipato il fossanese Subash Manini, che ha chiuso la sua gara in 1h 25'08" in 40ª posizione.

Domenica 22 ottobre si è svolta l'edizione 2023 della **Monza half marathon** che prevedeva, oltre alla distanza della mezza maratona, anche la 10km e la 30km. Al via sulla 30km anche Pier Francesco Sulcis e sulla 10km Monica Contratto.

Al **2° trofeo di marcia su strada Città di Finale Ligure**, manifestazione per rappresentative regionali giovanili con gara di contorno master femminile e maschile km 5, erano presenti i marciatori fossanesi. Durante la premiazione l'atleta Paolo Fissore ha ricevuto le congratulazioni del rappresentante Avis di Finale Ligure, che si è compiaciuto che la ASD Atletica Fossano sia supportata da Avis Fossano con il logo ben visibile sulla tuta indossata alla premiazione.

Chiara Tortone

TriVivisport

Domenica 17 settembre a **Saint Raphael** si è svolto il triathlon sprint e olimpico della Costa Azzurra. La TriVivisport era presente con Lucia Gatti che tagliava il traguardo al 10' posto nella gara con distanza sprint, mentre Marco Taricco 11° e Francesco Pagliero 20° nella distanza olimpica.

Sabato 30 settembre ha partecipato in massa al mezzo e al full ironman circuito internazionale Bayman disputato a **Mont Saint Michel** nella Francia settentrionale. Podio per Renato Chiaramello 3° nella gara 70.3 e per Cristina Eula Libeccio 4°. Ottengono il 3° posto anche Pia Tealdi e Alberto Bernocco, neofiti nella distanza ironman. Alla loro prima esperienza anche Giuseppe Bernocco e Claudio Gala, quest'ultimo reduce da un intervento ai legamenti 9 mesi fa, che hanno portato a termine la fatica in maniera egregia. Ottima prestazione di Alessandro Prato, un veterano sulla distanza. Per concludere la spedizione in terra d'oltralpe Silvia Costamagna ha partecipato alla distanza olimpica concludendo la due giorni di full immersion nella triplice. Full, medio e olimpico rimarranno un ottimo ricordo della trasferta dell'onda blu.

La settimana precedente è stata ricca di gare a cui hanno partecipato gli atleti fossanesi. Camilla Amerio ha tagliato il traguardo al 4° posto al mondiale di **triathlon X-terra in Trentino**; Vincenzo Maione 6° di categoria nel 70.3 a **Sanremo** ha guadagnato la slot di partecipazione ai mondiali 2024 sulla distanza, mentre Valerio Taddei 4° nello sprint nella medesima manifestazione del circuito challenge della città dei fiori. A **Baldassarre sul lago Sirio** Nicola Indemini ha vinto la categoria nello sprint atipico , Max Rinero 1° nella gara distanza olimpica che ha visto tagliare il traguardo Andrea Barbero al 3° posto, Andrea Fornero 4° e Fabio Giubergia 5°. Infine Beppe Grimaldi ha portato a termine la fatica al 70.3 mezzo ironman all'**isola d'Elba**.

Domenica 15 ottobre si è conclusa la stagione agonistica con la partecipazione al **7° triathlon sprint città di Savona**. Sono saliti sul gradino più alto del podio Alberto Bernocco e Laura Mazzucco medaglie d'oro e Maria Pia Tealdi bronzo. Roberta Mondino e Francesco Chiaramello hanno tagliato il traguardo quarti di categoria e a seguire Nicola Indemini 7°, Valerio Taddei 9°, Marco Taricco e Massimo Delpozzo 20°, Danilo Brizio 1°, Davide Pellizzari 22°, Aldo Cerrato 25°, Alessandro Prato 28° dopo una rovinosa caduta nella frazione bici che gli ha compromesso la gara e Giuseppe Bernocco 32°. Si sono aggregati alla spedizione dell'onda blu i coniugi Daniele Lattanzio e Jessica Mellano, quest'ultima salita sul podio alla sua prima esperienza nella specialità della triplice. Il giorno precedente Lucia Gatti nella frazione nuoto e Marco Taricco nella fase corsa hanno sfiorato il podio nella staffetta swim run. Nello stesso weekend Camilla Amerio ha partecipato al **X-Terra Sardegna long distance**: 2 km nuoto, 60 km mtb e 18 km trail giungendo 7ª donna assoluta e 1ª di categoria, con qualificazione al mondiale 2024.

Per concludere su distanza olimpica Enzo Maione è arrivato 2° ad **Ostia** e Marco Panero finisher a **Desenzano** in meno di 2 ore e mezza.

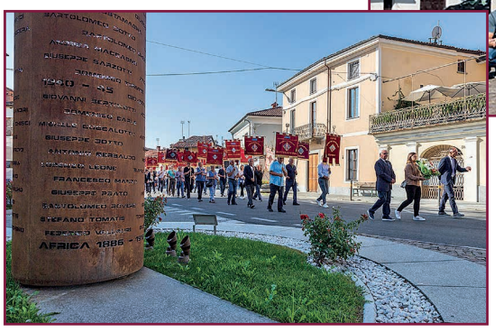
La società e tutti gli sponsor ringraziano i tesserati che gareggiano in giro per l'Italia ed Europa portando in alto il nome TriVivisport.

Il coordinatore del gruppo

65° Anniversario di Fondazione del Gruppo di Sant'Albano

Domenica 10 settembre il gruppo di Sant'Albano Stura ha festeggiato il 65° anniversario di fondazione. La cerimonia ha visto la partecipazione di oltre quaranta labari e di un centinaio di iscritti al pranzo.

Dopo un breve incontro conviviale al Parco Olmi, labari e banda musicale "Arrigo Boito", in corteo, hanno omaggiato gli ospiti della Casa di Riposo per poi recarsi in piazza Donatori di Sangue dove è stato reso omaggio alla stele Avis.



A seguire, dopo la posa al Monumento ai Caduti, la Messa e il pranzo al ristorante "La Ruota"di Pianfei. A fine manifestazione sono stati estratti 7 premi, di cui 5 in buoni spesa, assegnati tramite lotteria gratuita agli avisini partecipanti al pranzo. I buoni e gli omaggi consegnati alle sezioni consorelle sono stati acquistati nei negozi di Sant'Albano per promuovere, oltre alla donazione di sangue, anche le realtà locali. Il gruppo ringrazia tutti i partecipanti e tutte le persone che hanno collaborato alla buona riuscita dell'evento.

La coordinatrice del gruppo

Una giornata al Campo Giovani ad Acceglio

Domenica 20 agosto una delegazione della nostra sezione ha partecipato al Campo Giovani ad Acceglio organizzato dall'Azione Cattolica fossanese. Presenti circa 80 giovani, il Presidente Elio Reynaudo ed il vice-Presidente Carlo Di Marco con due volontari hanno posto all'attenzione dei partecipanti alcune riflessioni sulla donazione in generale e del sangue in particolare sottolineando quali sono i requisiti per chi vuole donare e come avviene la donazione. Ne è emersa l'importanza di uno stile di vita sano, attento agli altri ed al proprio benessere psicofisico, che, oltre ad essere a vantaggio della propria salute, favorisce l'idoneità a donare; altrettanto forte è stato il richiamo allo spirito di volontariato, che comporta un atteggiamento sensibile verso le richieste e i bisogni della propria comunità. Il sangue non si fabbrica, si dona. Tutti i giorni qualcuno ha bisogno di sangue, nessuno può essere certo di non averne mai bisogno; tutti, dunque, possiamo provare a donare. Data la necessità di sangue sempre in crescita e l'innalzamento dell'età media dei donatori, quelli che cessano di donare, principalmente per ragioni di età, non sono sostituiti da altrettanti giovani nuovi donatori e di questo passo anche in Piemonte entro il 2030 le donazioni potrebbero non coprire più il fabbisogno. Di qui l'importanza che le giovani generazioni siano sempre più capaci di un generoso slancio al senso civico e all'impegno sociale.

L'incontro, con il sostegno della ricca presentazione da parte del dottor Di Marco, si è svolto in un clima di particolare interesse ed attenzione.

La sensibilizzazione dei giovani alla donazione fa parte di un progetto portato avanti dall'Avis da alcuni anni e si va estendendo a tutte le scuole soprattutto superiori, per continuare a seminare la cultura del dono .

Si ringraziano gli organizzatori del Campo Giovani ed i partecipanti per l'attenzione prestata.

Un avisino

Famiglia Avisina in festa a Trinità

Con la presenza del Presidente e del Segretario della sezione Comunale di Fossano e dei rappresentanti dei gruppi di Genola, Salmour e Sant'Albano e della sezione di Centallo, un centinaio di donatori si sono riuniti domenica 19 novembre per festeggiare un positivo anno di donazioni.

Durante la Messa per ricordare i defunti avisini e ringraziare del dono della salute, il parroco don Bruno Misuracchi con un personale esempio ha espresso parole di incoraggiamento ai giovani (presenti numerosi per la festa di leva) a "vivere la vita" e valutare l'opportunità di donare.

Nel corso del pranzo il capogruppo Massimo Demichelis ha ringraziato il Presidente Elio Reynaudo ed il Segretario Franco Sansoldo per l'attenzione costante e puntuale alle iniziative del gruppo, il Comune di Trinità che sostiene le attività del gruppo insieme alle banche locali sensibili alle nostre iniziative. Ovviamente il ringraziamento più grande è stato rivolto ai donatori, che nei primi dieci mesi del 2023 hanno fornito al sistema raccolta sangue oltre 160 sacche. Un particolare incoraggiamento è stato indirizzato ai giovani, il cui numero cresce lentamente ma costantemente e consente il ricambio di coloro che devono cessare la donazione soprattutto per ragioni anagrafiche.

Sono state ricordate le iniziative con cui la "famiglia avisina" cerca di continuare a diffondere la cultura del dono: nelle scuole medie il concorso di disegno "gocce di vita", giunto ormai alla 8ª edizione; il "torneo dei rigori" che tanto appassiona i giovani.

Sono stati accolti con un benvenuto nella "famiglia avisina" i nuovi donatori 2023: Alessia Bono, Gioele Costamagna, Luigi Ravera, Marco Rebuffo e Andrea Gazzera.

Un pensiero di gratitudine è stato espresso al nutrito numero di veterani che hanno tenuto alta la bandiera Avis nella fase attiva della loro vita, fra i quali contiamo ancora due fondatori: Lucia Ferrero ved. Grosso e Giacomo Olivero.

Un caloroso augurio, infine, è stato rivolto a Giovanni Ferrero classe 1933 - località Bricco, il più anziano avisino in vita con il quale vogliamo festeggiare idealmente il 90° compleanno con l'auspicio che si rimetta presto in forma.

Non è mancato un ricordo doveroso a coloro che sono "andati avanti", ma hanno lasciato un segno profondo.

A tutti un grande grazie.

Il coordinatore del gruppo

I consigli del medico

Sconfiggiamo l'inverno con poche e semplici mosse

Le giornate assolate con temperature al di sopra delle medie stagionali che hanno caratterizzato l'inizio dell'autunno hanno ceduto ben presto il posto alle giornate buie e fredde dell'inverno. A questo punto sarebbe utile e conveniente attrezzare il nostro organismo con tutte le armi e le difese necessarie per scongiurare o limitare i principali disturbi a carico delle vie respiratorie che accompagnano il periodo più freddo 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. Per i soggetti anziani e fragili il Ministero della Salute raccomanda anche la vaccinazione contro l'infezione dalle nuove versioni del virus Covid.

La vera prevenzione delle malattie invernali va fatta tuttavia adottando un corretto stile di vita, che comprenda sia una sana alimentazione sia una giusta dose di attività fisica. Riguardo all'alimentazione sarebbe bene consumare ogni giorno una buona quantità di prodotti freschi che la natura ci offre in questo periodo dell'anno, come, ad esempio, i broccoli, i cavolfiori, i cavoli; questi ultimi tra l'altro possiedono anche potenti attività antitumorali. E non dimentichiamoci di frutti come i kiwi e le arance che contengono la vitamina C, vera panacea per la prevenzione dei malanni da raffreddamento. Per coloro i quali sono maggiormente inclini a contrarre infezioni delle alte vie respiratorie è possibile assumere dei complessi farmaceutici ad azione stimolante il sistema immunitario che contengono ad esempio l'Echinacea, la Propoli e minerali come lo zinco. Riguardo al movimento fisico, questo dovrebbe essere parte integrante della vita quotidiana di ognuno di noi. Non è necessario svolgere un'attività sportiva intensa per ottenere dei benefici a carico dell'apparato respiratorio e di rinforzo del sistema immunitario. Una passeggiata quotidiana di almeno 60 minuti, anche suddivisa in più frazioni, compiuta con una buona andatura, è in grado di apportare dei benefici. Non abbiamo paura di uscire anche quando le temperature sono più rigide, in quanto il nostro organismo ha capacità di adattamento straordinarie. Inoltre l'attività fisica svolta all'aperto permette di ottenere i benefici derivanti dall'irraggiamento solare, in primis la sintesi di vitamina D.

Foto di Andrea Piacquadio - Pexels

In conclusione, con semplici comportamenti preventivi è possibile passare indenni la stagione invernale e continuare a svolgere senza sosta la donazione periodica.

Buona prevenzione invernale a tutti!

dott. Gianluca Toselli

Tante nuove donazioni dall'Acaja Basketball

Venerdì 27 ottobre e venerdì 24 novembre l'Acaja Basket ha organizzato due giornate per la donazione di sangue presso il Centro Raccolta Sangue dell'ospedale cittadino. *"Con l'inizio della nuova stagione cestistica, viste le tre giornate organizzate lo scorso anno, l'Acaja Basket era desiderosa di continuare questa speciale iniziativa* - ha dichiarato l'allenatore Marco Fachino - *e così anche questa volta sono andati in 'campo' alcuni neo diciottenni, genitori e allenatori. Un ringraziamento particolare al dott. Carlo Di Marco e a tutto il personale infermieristico, al Presidente Elio Reynaudo e a tutti coloro che hanno donato!".*

Ammiriamo la generosità e lo spirito di solidarietà della società sportiva, fiduciosi che, anche grazie a queste giornate si riesca a superare il tetto dei 100 nuovi donatori nell'anno 2023.

STRAFOSSAN 2023

Alla Strafossan di domenica 8 ottobre, tra le varie associazioni di volontariato presenti all'interno del villaggio sportivo, c'era anche lo stand dell'Avis che, in collaborazione con le locali sezioni Admo e Aido e con una rappresentanza dei rispettivi Consigli Direttivi, ha offerto ai partecipanti opportune informazioni sui tempi e sulle modalità della donazione di sangue, sulla sua stretta interferenza con interventi di trapianto di organi, senza tralasciare indicazioni riguardo alla donazione di midollo osseo.

Piace constatare che la presenza di associazioni di volontariato negli ambienti sportivi è sempre preziosa occasione di sensibilizzazione alla cultura del dono.

Brevi da Fossano

Nascite

È nata **Lia** per la gioia di mamma Valentina Leone e di papà Ivano Sampò. Felicitazioni vivissime a tutta la famiglia, in particolare al nonno Luigi Sampò, donatore ed attivo componente del nostro Consiglio Direttivo, oltre che allo zio Maurizio, donatore.

Partecipiamo alla dolcissima emozione di Daniela Bosio, donatrice e preziosa collaboratrice presso il nostro Centro Raccolta Sangue, per la nascita del nipotino Nathan. Altrettanto vicini siamo alla gioia di Wilma Bonelli, già infermiera presso il nostro Centro Raccolta Sangue, per la nascita della nipotina Aurora, figlia di Alessandra e del donatore Fabio Panero.

Fiori d'arancio

Si sono uniti in matrimonio **Lucia Chey** e **Matteo Cogno**, entrambi donatori e figli rispettivamente di Irene Giordanengo e Roberto Chey e di Cristina Dutto e Guido Cogno (tutti donatori), oltre che nipoti delle donatrici emerite Costanza Riva e Adriana Bergese.
Agli sposi i migliori auguri da tutta la famiglia avisina.

Lutti

Sono mancati all'affetto dei loro cari: **Natalina Bima ved. Maestrelli**, mamma dei donatori Bruno e Paolo, suocera della donatrice Laura Frascati e nonna dei donatori Giulio e Giorgia Maestrelli. **Silvano Calvano**, papà della donatrice Silvia. **Giovanni Cravero**, papà dei donatori Matteo, Giuseppe e Anna (collaboratrice del nostro Consiglio Direttivo), zio di numerosi donatori. **Teresa Dalmasso ved. Picco**, mamma del donatore Danilo e suocera della donatrice Stefania Calandri. **Margherita Dolce ved. Costamagna**, mamma del donatore Gian Carlo, suocera della donatrice Ornella Chiaramello. **Matteo Gallo** (distintivo d'argento dorato), già componente per alcuni mandati del nostro Consiglio Direttivo ed attivo collaboratore, marito di Maria Teresa Volume e papà di Emanuele e Milena, tutti donatori. **Francesca Garnero in Fodone**, mamma del donatore Ilario. **Margherita Giacosa**, moglie del donatore Pietro Costantino. **Maria Renata Mandrile in Barolo**, mamma del donatore Pietro, cognata del donatore Angelo Barolo, zia di numerosi donatori. **Maria Maddalena Mondino in Bonardo** (distintivo d'argento dorato), mamma dei donatori Silvio e Gian Piero. **Marina Riva** (distintivo d'oro). **Giuseppe Torta** (distintivo d'oro con rubino), marito della donatrice Ornella Elisabetta Tortone.
Agli avisini ed ai loro famigliari giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della sezione.

Brevi da TRINITÀ

Nascite

Congratulazioni ed auguri ai nonni donatori Maddalena Rinero e Gianfranco Burdizzo per la nascita del nipotino **Andrea**.

Fiori d'arancio

Felicitazioni ed auguri alla donatrice **Sabrina Manassero** che si è unita in matrimonio con **Federico Serra**. Estendiamo le nostre felicitazioni al donatore e componente del Direttivo del gruppo Elio Manassero, papà della sposa.

Lutti

Condoglianze alla donatrice emerita e collaboratrice Angela Gallo ved. Bessone per la perdita del fratello **Giuseppe Gallo**, ai famigliari (fra i quali le pronipoti donatrici Elena ed Elisa Curti) per la perdita della donatrice veterana **Pasqualina Curti**, a tutta la famiglia per la perdita di **Giuseppe Perucca (Gepino)** ex donatore.

Congratulazioni

Congratulazioni ed auguri alla coppia di donatori **Flavia Bogetti** e **Renato Manassero** (nonché genitori della donatrice Giulia Manassero) che hanno celebrato 25 anni di matrimonio.
Congratulazioni ed auguri al più anziano donatore della famiglia avisina trinitese **Giovanni Ferrero** che ha superato il traguardo dei 90 anni.

Grazie

Il gruppo Avis di Trinità ringrazia la donatrice **Cinzia Dalmasso** contitolare con il marito di Agriverde per l'addobbo floreale al cippo Avis.

Brevi da SANT'ALBANO

Nascite

Un caloroso benvenuto al piccolo **Tommaso**, nipote del donatore Luigi Baudino.

Lutti

Le più sincere condoglianze alla donatrice Enrica Scotto, al marito ed a tutta la famiglia per la perdita della cara **Domenica Vaglienti**.

Brevi da GENOLA

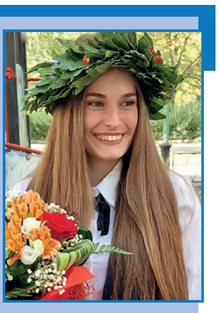
Nascite

Sentiti auguri a tutti i bambini e le bambine nate negli ultimi mesi, in particolare alla piccola **Azzurra**, nipote del nonno donatore Giampiero Pompejano.

Lutti

Le più sincere condoglianze a tutte le famiglie dei defunti del 2023.

Laurea



Congratulazioni a **Chiara Sacco**, figlia della nostra collaboratrice Franca Comandù, per il conseguimento con lode della Laurea Magistrale in Ingegneria per l'ambiente e il territorio presso il Politecnico di Torino. Da parte di tutto il Direttivo calorosissimi auguri per un futuro colmo di soddisfazioni.

Commemorazione degli avisini defunti e cena sociale

Sabato 11 novembre si è svolto, come di consuetudine, il ritrovo annuale degli avisini del gruppo Avis di Genola per la Messa in ricordo degli avisini defunti e per la cena sociale. Un sentito ringraziamento al Presidente dell'Avis Fossano Elio Reynaudo, al Sindaco Flavio Gastaldi, a Don Beppe Scotta, ai rappresentanti degli altri gruppi ed a tutti gli avisini che hanno partecipato all'iniziativa.
Come sottolineato dal Presidente, è stato un onore, oltre che motivo di orgoglio, vedere il gran numero di giovani genolesi che negli ultimi mesi hanno deciso di avviarsi alla donazione di sangue. Sicuri che questo sia solo l'inizio e che tanti altri giovani, contagiati dallo stesso entusiasmo e dall'amore per il prossimo, si uniscano al gruppo, ringraziamo infinitamente tutti per la bella serata trascorsa in un clima di fraterna amicizia.

il coordinatore del gruppo

Laurea

Si è laureata a pieni voti (110 e lode) in Fisioterapia presso l'Università di Torino **Chiara Canale**. Alla neo dottoressa, figlia del donatore Luca e nipote del donatore emerito Giuseppe Canale, le congratulazioni da parte di tutta la sezione e l'augurio di una piena realizzazione dei suoi sogni professionali.

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

AVIS FOSSANO dal sangue, la vita

I nuovi amici avisini della nostra sezione

Monica AIRALDI

Bruno ARAGNO

Alessia BONO

Francesco CHIERICI

Francesco CRAVERO

Maria DA ROS

Giulia DONADIO

Simone FOSCARIN

Davide GARINO

Tommaso GAVEGLIO

Alessia LUCACCHIONI

Mattia Livio MILANESIO

Alberto MONDINO

Klodjan PRECI

Luigi RAVERA

Fabio RIVA

Cristian TRUCCO

Anna VISSIO

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 2024 non si effettueranno donazioni nelle prime domeniche di FEBBRAIO, MAGGIO, AGOSTO e NOVEMBRE presso il Centro Raccolta dell'Ospedale di Fossano.** I donatori potranno comunque accedere (con prenotazione) al Centro Trasfusionale presso l'Ospedale di Savigliano la seconda domenica di ogni mese.

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

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

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Bilancio preventivo 2024 – dati in Euro

Fondi:

Settore arte, attività e beni culturali	531mila
Settore istruzione, educazione e formazione	386mila
Settore attività sportiva	242mila
Settore volontariato, filantropia e beneficenza	242mila
Settore sviluppo locale	120mila
Altri settori	506mila
Interventi per le Comunità locali	370mila
Totale	**2,397 milioni**

La Fondazione ha approvato il bilancio preventivo per l'anno 2024 con un aumento dei fondi disponibili per l'attività erogativa del 20%. Il contenimento dei costi, i buoni risultati reddituali della CRF SpA e degli altri investimenti consentono anche di incrementare i fondi patrimoniali di oltre 1 milione di Euro.

Il Segretario Generale
rag. Monica Ferrero

Il Presidente
dott. Gianfranco Mondino