

## Donare è sempre una buona idea, soprattutto d'estate

Questo è un invito rivolto a voi, amici avisini, perché vi rendiate disponibili a una donazione di sangue prima o dopo le vacanze. D'estate, infatti, il fabbisogno di sangue negli ospedali aumenta, anche in forza del flusso di turisti presenti sul territorio e per i frequenti eventi di forte richiamo e aggregazione, come festivals e concerti.

In estate occorre la stessa quantità di sacche del resto dell'anno, perché non cala il numero di malati che necessitano di trasfusioni, non cala la frequenza di interventi chirurgici, non calano i casi di emergenza. Cala, invece, in modo preoccupante, a causa delle assenze di donatori per ferie o delle sospensioni per i viaggi all'estero, la disponibilità di quel sangue che abbiamo sempre potuto garantire grazie alle regolari donazioni nel corso dell'anno.

L'estate è sinonimo spesso di canicola e afa, ma con una giusta idratazione si può tranquillamente sopperire alla mancanza di liquidi.

Continuare a donare è fondamentale, soprattutto in questo periodo, per mantenere una programmazione continua e costante in linea con le esigenze del Sistema Trasfusionale. La solidità del nostro Servizio Sanitario e la salute di tantissime persone dipendono dal singolo gesto di ognuno di noi. Un gesto anonimo, gratuito, volontario, periodico, responsabile ed associato.

Siamo infinitamente grati a chi ha dato il proprio contributo in questi primi sei mesi dell'anno, infatti registriamo come Avis Fossano un aumento di donazioni e di nuovi donatori rispetto all'anno scorso. Un doveroso grazie, come sempre, è dovuto al personale medico ed infermieristico del Centro Raccolta



**BUONE VACANZE!  
A TUTTI GLI AVISINI E FAMIGLIARI**

DA PARTE DEL DIRETTIVO

di Fossano, che, operando in collaborazione, con i donatori e con l'associazione, permettono l'approvvigionamento necessario

di sangue e di emocomponenti. Fiducioso che tutto prosegua bene per i restanti mesi dell'anno in corso, auguro a tutti voi do-

natori una buona estate e delle rinfrancanti vacanze.

**Il Presidente  
Elio Reynaudo**

### Gita sociale per camminatori nell'entroterra ligure

È in programma per **domenica 15 ottobre**, con la collaborazione degli amici del Cai di Fossano, una gita di genere escursionistico sul **Sentiero dell'Onda** (Albenga - Alassio - Località Santa Croce) che concluderemo con una cena a base di pesce.

Notizie più ampie prossimamente sul nostro sito internet, sulla pagina Facebook, presso la sede sociale, sulla stampa locale, nella bacheca in via Roma e presso il Centro Raccolta Sangue dell'ospedale.

## Innovazioni sulla Sede di Raccolta di Fossano

L'attività di raccolta di sangue e di emocomponenti presso l'ospedale di Fossano è proseguita per i primi 6 mesi dell'anno garantendo 3 sedute di donazione alla settimana e 4 sedute domenicali.

Tale attività ha consentito di garantire l'approvvigionamento degli emocomponenti necessari agli ospedali dell'AslCn1 e la compensazione agli ospedali di Sassari e di Cagliari.

Importanti lavori di ammodernamento sono stati sostenuti dall'AslCn1: l'ottimizzazione del sistema di condizionamento della sala d'attesa e della sala prelievi consente una donazione più confortevole e sicura; l'interfacciamento tra il gestionale e le bilance e le macchine da aferesi permette la completa tracciabilità di tutta la fase di donazione; l'aggiunta della quarta poltrona aumenta lo spazio dedicato alla donazione sia di sangue che di plasma.

Gli adeguamenti strutturali hanno garantito senza difficoltà il superamento della visita ispettiva dell'industria del plasma.

Tutto l'impegno del personale del Servizio Trasfusionale per gli adeguamenti logistici e strutturali non varrebbe nulla senza il contributo di tutti i donatori, che ancora una volta vogliamo ringraziare insieme a tutto il Direttivo e ai volontari dell'Avis Fossano che collaborano per l'organizzazione del lavoro; un GRAZIE particolare merita il dottor Carlo



Di Marco che, con costanza e perseveranza, garantisce GRATUITAMENTE la sua presenza mettendo al servizio dell'Asl e dell'Associazione la sua professionalità.

Cogliamo l'occasione per ricordare a tutti i donatori l'importanza della donazione di plasma e che per ogni donazione è necessario **prenotare telefonando al numero 0172.699270** il martedì, mercoledì e venerdì dalle 7.00 alle 7.30 e dalle 10.30 alle 12.00.

Si ricorda, inoltre, che i donatori dell'Associazione possono

donare su tutte le sedi dell'ASL-CN1 e dell'Azienda Ospedaliera di Cuneo. In particolare, sulla sede di Savigliano e Mondovì, dal mese di giugno, è stata implementata la donazione *multicomponent*, una procedura all'avanguardia che consente in un'unica donazione di raccogliere due emocomponenti: una unità di Plasma e una unità di Globuli Rossi o due unità di Globuli Rossi.

Per chi fosse interessato e comunque per qualsiasi altra informazione è sempre possibile rivolgersi al numero 0172-

### Registro Unico Nazionale Terzo Settore

Anche la nostra associazione (sezione Avis Fossano) ha espletato le procedure per essere iscritta al nuovo Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) istituito presso il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, che garantisce la piena trasparenza degli Enti del Terzo Settore (ETS) fornendo informazioni sulla loro struttura e sulle loro attività. Tale iscrizione assicura agli Enti del Terzo Settore, di cui fa parte appunto la nostra associazione, il diritto di accedere alle agevolazioni previste per il terzo settore e permette loro di stipulare convenzioni con amministrazioni pubbliche per lo svolgimento in favore di terzi di attività o servizi sociali di interesse generale.

**Un ulteriore riconoscimento, dunque, per la nostra sezione della qualifica di Associazione di Promozione sociale.**

719265 dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 15.30.

**Ancora un grazie di cuore a tutti i donatori da parte del personale del Servizio Trasfusionale!**

Avis Fossano da oltre un decennio sviluppa, d'intesa con l'ASL di competenza e gli Istituti Scolastici fossanesi, una intensa attività di informazione riguardante il dono del sangue agli allievi delle scuole superiori, principalmente appartenenti alla fascia di età 17/ 19 anni classi quarte e quinte. Con la fine delle restrizioni sanitarie sono ripresi gli incontri in presenza.

Sotto il coordinamento del CSV (Centro Servizi Volontariato) che ha stilato un apposito calendario, sono stati avvicinati circa 700 studenti di 40 classi

## Ripresa alla grande l'attività Avis di "educazione al dono" nelle scuole superiori fossanesi

frequentanti gli istituti scolastici: Vallauri, Ancina, Cnosfap.

Con la presenza di un Medico del Servizio Trasfusionale, delle Associazioni Donatori di Midollo Osseo e Donatori di Organi, l'Avis Comunale di Fossano ha portato la preziosa testimonianza dei suoi oltre 75 anni di attività che hanno consentito oltre 120.000 donazioni di sangue.

Nel corso dei 15 incontri, oltre

alla illustrazione degli aspetti "tecnici", sono stati calorosamente evidenziati i principali concetti della missione Avis: *"Il sangue non si fabbrica, si dona. Nessuno può escludere di poter averne bisogno. Tutti possiamo provare a donare"*.

L'invecchiamento della popolazione provoca un calo delle donazioni, mentre le richieste di trasfusione aumentano. Entro dieci anni, se non arrivano

numerosi i nuovi donatori, mancherà il sangue che serve a salvare vite. Ne consegue un particolare appello ai giovani a riflettere sulla possibilità di provare a donare.

Conseguentemente a tutti i partecipanti è stato consegnato anche il volantino della "Campagna Avis Provinciale" rivolto ai giovani: *"a 18 anni puoi guidare, votare e donare il sangue... ti aspettiamo"*.

## Intenso e coinvolgente concerto-spettacolo di Raffaella Buzzi

Serata di grande musica per gli avisini e per la città martedì 18 aprile presso il teatro I Portici. Raffaella Buzzi, ormai un'amica della nostra associazione, ha regalato a tutti grandi emozioni con la replica del concerto-spettacolo "Pace in Canto". Con lei sul palco Andrea Stefanell al pianoforte, Luca Allievi alla chitarra, Roberto Testa alla batteria, Alessandro Loi al basso e le voci di Giulia Cavallera e Sara Ghiglia. È stato un vero e proprio spettacolo di musica e parole, al quale ha collaborato come regista ed autrice di testi e poesie Federica Faccaro. Ed è stato un racconto sulla vita, sul dono, sulla bellezza. Di particolare intensità l'interpretazione del brano *Esseri umani* di Marco Mengoni, tradotto nella lingua dei segni con la partecipazione di Silvia Simionato dell'associazione Federica Pelissero. Molto applauditi, tra i brani proposti, *Cambiare* di Alex Baroni, *Io sono l'altro* di Niccolò Fabi, *Nessun dolore* di Lucio Battisti, *Il mondo* di Jimmy Fontana. Una serata che ha toccato il cuore di tutti.



## Gita sociale a Bergamo

Finalmente, dopo gli anni del lockdown e delle restrizioni dovute all'emergenza sanitaria, la nostra sezione ha potuto ripristinare la tradizione della gita sociale. Il riconoscimento da parte del Ministero dei Beni Culturali di Bergamo come Capitale italiana della Cultura 2023 ha indotto a scegliere come meta questa città che, come Brescia, ha avuto un impatto violento con la pandemia, ma che proprio nell'interesse esercitato dalle sue ricchezze storiche ed artistiche trova motivo di risarcimento e di rilancio.

Con l'appoggio organizzativo dell'agenzia Fashion Travel domenica 25 giugno un nutrito gruppo di avisini, con i loro familiari e simpatizzanti, ha avuto modo di ricostruire nella splendida Capitale italiana della Cultura un ricco percorso di storia e di bellezza in un'atmosfera di familiarità e di amicizia. Vero scrigno d'arte, la parte alta della città ha comunicato a tutti il fascino di un patrimonio legato ai luoghi del potere e

della cultura: le Mura Veneziane, la Piazza Duomo (il "cuore antico della città") con la Cattedrale di S. Alessandro, la Basilica di S. Maria Maggiore, la Cappella Colleoni, il Battistero, il Palazzo della Ragione, che la separa da Piazza Vecchia (il "salotto rinascimentale") inconfondibile per la Torre Civica (il Campanone) e, al centro, la Fontana Contarini.

Nel pomeriggio spostamento in pullman nel territorio di Cavernago, alle porte di Bergamo, per la visita al Castello di Malpaga, un prestigioso maniero che ci ha guidati a fare un salto nel passato, ai costumi nobiliari del '400, in particolare alla vita di corte del condottiero bergamasco Bartolomeo Colleoni.

Ottime le guide turistiche che hanno reso più incisiva la percezione delle raffinate ricchezze artistiche e ne hanno sottolineato lo spessore culturale. Va dato atto che tanta bellezza, come sempre accade nei gruppi in cui si crea un'atmosfera di amicizia e di



simpatia, è stata colta spontaneamente dai partecipanti, si è tradotta in sguardi di ammirazione e si è espressa con parole semplici ma sostanziate di umana saggezza. Anche questi segreti leggiamo nel cuore di tanti avisini e li riportiamo, allora, alla generosità che li spinge a far parte dell'associazione e a condividerne le finalità. Preziosa per la sua efficienza la collaborazione del nostro accompagnatore Davide.

Grazie al Presidente e ai suoi collaboratori, che hanno ideato e organizzato una piacevole giornata.

**Una partecipante**



# AVIS Atletica Fossano '75

**G**li atleti dell'Avis Atletica Fossano '75 Crf nel periodo marzo/giugno 2023 hanno regalato importanti partecipazioni ad eventi sul territorio ma anche nazionali e internazionali con grandi soddisfazioni.

Ad aprile si è svolta a Milano l'edizione 2023 della maratona, che ha visto la partecipazione di Marco Bogliotti e Francesco Costamagna. A Parigi si è svolta l'edizione 2023 della maratona: Andrea Aragno ha concluso la propria gara con un ottimo 2h33'15". A Torino si è svolta l'edizione 2023 della mezza maratona e 10km. Al via più di 30 atleti OpenRun. Al trofeo Città di Maddaloni (Caserta), gara su strada, presente Vincenzo Maione. Alla mezza maratona di Nizza anche Marco Taricco e, sulla 5km, Lucia Gatti. Alla *Sant'Alban* *ad cursa* presenti ben 63 atleti/camminatori del gruppo OpenRun/Fitwalking. Ad arricchire ancora di più la giornata il podio maschile tutto OpenRun - Atletica Fossano (1° Andrea Bravo - 2° Andrea Aragno e Marco Testa). Sul podio femminile al secondo posto anche la nostra Mirella Brizio.

Maggio ha visto la partecipazione a Crava alla 5000m in centro paese, a Bene Vagienna l'edizione 2023 della non competitiva; gli atleti hanno conquistato la vittoria con Marco Testa e il secondo posto con Mirella Brizio.

Non è mancata la presenza a Grinzane Cavour, dove si è svolta l'edizione 2023 della Barolo-Castelli, a Borgo San Dalmazzo per il Giro dei Carrubi, dove la coppia Daniele Peano e Andrea Bravo si è aggiudicato il terzo posto assoluto.

A giugno si sono svolte l'edizione 2023 della 5km del Colla a Boves, la notturna di San Luigi a Villafalletto, la

Due Castelli a Chiusa Pesio e la seconda delle quattro gare che compongono la Maratona Reale a Moncalieri. Mercoledì 21 giugno, giorno del solstizio d'estate, al Villaggio Sportivo Santa Lucia a Fossano si è svolta la prima edizione della SunsetRun ideata e organizzata dal gruppo OpenRun/Atletica Fossano.

Per quanto riguarda le categorie giovanili, ultimo appuntamento della stagione indoor per l'Atletica Fossano, nel weekend 11/12 marzo con Lorenzo Mellano, che ha preso parte alle fatiche del Campionato italiano di prove multiple categoria Juniores. Al termine della prima giornata Lorenzo raggiungeva la sesta posizione, mentre nella seconda giornata, grazie a un ottimo quarto posto nei 60h e alla vittoria sui 1000m, otteneva la quarta posizione in classifica.

Il 29 e 30 aprile, primo weekend di gare della stagione outdoor a Desenzano del Garda in occasione del Garda Stars - gara internazionale di prove multiple decathlon - Andrea Cerrato ha preso parte alla manifestazione concludendo le due giornate di competizione con il nuovo Personal Best di 7247 punti.

Sabato 29 aprile si è svolta la prima giornata dei campionati provinciali per le categorie giovanili. Da sottolineare i titoli di campioni provinciali di Nicolò Cravero nel getto del peso (11.29m) e di Arianna Paschiero nella marcia 2km (12'11"89); altro podio con la medaglia di bronzo per Raicha Nabi nei 600m (1'53"74).

Nel weekend del 27/28 maggio,

l'impianto sportivo di Vercelli ha ospitato i Campionati di Società categoria cadetti.

Al meeting Attilio Bravi di Bra il 3 giugno l'Atletica Fossano 75 ha partecipato con le categorie ragazzi e cadetti. Per i cadetti: Giorgia Reinaudo ha conquistato la medaglia di bronzo negli 80m e nei 300m, mentre Alessandro Melis ha ottenuto il terzo posto negli 80 m. Anche per Ginevra Gallo terzo gradino del podio nei 300 ostacoli!

Buoni risultati dai campionati individuali della categoria ragazzi dell'11 giugno con Samuele Ternavasio, che ha conquistato la finale nei 60m ostacoli ottenendo la 5° posizione in 10"01.

Nel weekend dal 16 al 18 giugno si sono svolti ad Agropoli i campionati italiani riservati alla categoria promesse. Anna Riccomagno, portacolori dell'Atletica Fossano, ha ottenuto la medaglia di bronzo nella gara dell'epathlon femminile.

Nel weekend dal 23 al 25 giugno si sono svolti a Caorle i campionati italiani riservati alla categoria allievi. Serena Barletta ha ottenuto un ottimo dodicesimo posto nella gara dell'epathlon femminile con il punteggio di 3796 punti.

La specialità cross ha portato gli atleti alla Festa del cross a Gubbio domenica 12 marzo, valevole sia come campionato individuale assoluto che di società. Quest'anno la compagine fossanese dopo alcuni anni di assenza è riuscita a qualificare la squadra allieve, che si è ben comportata classificandosi al 35° posto. Le quattro allieve in gara, sulla distanza dei 4 km, sono state Cecilia Bianco 91°, Ambra Malabocchia 174°, Camilla Toselli 186°, Sofia Delsoglio 201°.

Per le categorie master ad Ancona si sono disputati i campionati italiani individuali indoor con tre podi conquistati dagli atleti fossanesi: argento e bronzo nella marcia 3 km per Giuseppina Comba MW 65 e Onorato Tavella M70, bronzo nelle prove multiple maschili (pentathlon) per Cristiano Mana M40, 6° posto per Paolo Fissore nei 3 km M65.

Per il fitwalking, domenica 16 aprile un folto gruppo ha partecipato alla 6/12 miglia sulle strade dei campioni. Bellissimo percorso nella campagna di Scarnafigi e Lagnasco dove si allenavano i fratelli Damilano, campioni olimpici di marcia. Il 7 maggio 15 camminatori del gruppo Fitwalking Atletica Fossano '75 hanno partecipato in parte alla mezza e in parte alla maratona "Francigena Collina Morenica Marathon". Cristina Rossotto ha partecipato alla Run for whales, bellissima half Marathon da San Bartolomeo al mare a Sanremo.



...insomma: una stagione ricchissima!!! Grazie agli atleti, alla dirigenza e ai tecnici, che con passione svolgono un grande e silenzioso lavoro. Buona estate a tutti!

**Chiara Tortone**

## TriVivisport

Con la trentunesima edizione del triathlon sprint di Andora è ufficialmente iniziata la stagione agonistica della TriVivisport Fossano. Tre gli atleti del team fossanese che hanno preso il via alla manifestazione. Danilo Brizio all'esordio nella tripla è stato il migliore tra i portacolori dell'onda blu giungendo trentesimo di categoria, Giuseppe Garbarino ventiquattresimo e Mauro Roà trentaseiesimo. Tutti finishers sotto l'ora e mezza, un risultato di assoluto rispetto (foto 1). Nutrita la partecipazione al triathlon sprint di Sommariva Perno organizzato dalla società Alba Triathlon che festeggiava i 30 anni di fondazione. Il 2 giugno 18 atleti della compagine fossanese si sono presentati al nastro di partenza conquistando numerosi podi. Hanno conquistato l'oro di categoria: Alberto Bernocco, Enrico Cantamessa all'esordio sulla distanza e Alberto Casetta per quanto riguarda gli uomini; Laura Mazzucco, Camilla Amerio, Cristina Eula per le donne. L'argento uomini è toccato a Fabrizio Scotto, Renato Chiaramello e Francesco Chiaramello (padre e figlio arrivati insieme al traguardo), Marco Taricco; per le donne a Roberta Mondino. Bronzo per Gabriele Triverio, che insieme a Francesco Chiaramello ed Enrico Cantamessa ha completato il podio con tutti atleti TriVivi. Quarto posto per Lucia Gatti, ritornata alle gare dopo un periodo di pausa. Si concludono i risultati con Aldo Cerrato settimo, Giuseppe Bernocco e Andrea Audisio ottavi. Un plauso particolare va a Gabriele Cantamessa che ha concluso la prova in maniera egregia. Non bisogna dimenticare Vincenzo Maione, la punta di diamante dell'onda blu, che si è aggiudicato il terzo posto assoluto con un'ottima prestazione. Nelle foto i 18 partecipanti e il podio tutto TriVivi composto da Cantamessa, Chiaramello e Triverio (foto 2 e 3).

Domenica 11 giugno a Cagnes sur Mer in Francia la compagine fossanese ha fatto incetta di premi partecipando al medio e olimpico del circuito internazionale challenge. Per quanto riguarda l'olimpico (nuoto



foto 1



foto 2



foto 3

1500 mt, bici 55 km, corsa 10 km) Enzo Maione ha tagliato il traguardo al 21° posto assoluto sotto le 3 ore, risultato decisamente positivo. Sulla stessa distanza nelle varie categorie Davide Garella 25°, Aldo Cerrato 19°, Francesco Pagliero 41° e Lucia Gatti 11°, finishers tutti sotto le 4 ore. Nel mezzo ironman (nuoto 1900 mt, bici 95 km, corsa 21 km) conquistano il gradino più alto del podio i coniugi Massimo Rinero e Laura Mazzucco, mentre il cannibale Renato Chiaramello

ha la meglio su Alberto Bernocco rispettivamente primo e secondo, Cristina Eula 3° e Fabrizio Scotto 4° portandosi a casa le slot di partecipazione ai campionati mondiali in Slovenia. Gli altri risultati evidenziano Giuseppe Grimaldi 7°, Marco Taricco 8°, Francesco Chiaramello e Prato Alessandro Prato 13° con Giuseppe Bernocco anche lui finisher.

**Il coordinatore del gruppo**

## Società Pescatori Avis Fossano

Domenica 2 aprile si è svolto l'ottavo trofeo Avis di pesca alla trota in torrente nella bealera di Sant'Albano Stura. Quaranta pescatori di cui 6 pierini si sono presentati per partecipare e alle 8,30 si è dato il via alla competizione. Vincitore della manifestazione è stato Pietro Bongioanni, che si è portato a casa una canna da pesca 7 metri offerta dalla sezione Avis di Fossano. Al secondo posto si è classificato Davide Bossio, premiato con un mulinello offerto da Cerrato Sport di Fossano, mentre sul terzo gradino del podio è salito Eugenio Borello, veterano della società e storico pescatore fossanese. Tutti i pierini sono stati premiati con un trofeo del giovane pescatore offerto dalla Cassa di Risparmio di Fossano con l'auspicio che possano continuare a calcare le sponde dei fiumi.

**Il coordinatore del gruppo**



## Inaugurato alla Materna di Genola lo scivolo donato dal gruppo Avis Il taglio del nastro durante la festa di saluto ai bambini dell'ultimo anno

**G**iovedì 25 maggio è stato inaugurato presso la Scuola Materna "G.B. Reyneri" di Genola il nuovo scivolo donato dal locale gruppo Avis. Presenti i gruppi Avis di Genola, Fossano, Sant'Albano, Trinità e Salmour, l'Amministrazione comunale, tanti donatori e tutte le famiglie i cui figli frequentano questa bella realtà genovese. I bambini hanno ringraziato in coro con una dolcissima canzone. Profonde e commoventi sono state le parole di riconoscenza della Direttrice Simona Vannucci: *"È con profonda stima e gratitudine che la nostra scuola riceve un utile e prezioso gioco per il cortile: un coloratissimo scivolo per l'attività ludica e motoria all'aria aperta, ecosostenibile, posizionato in zona green, completo di battuto sottostante e tappeto di sicurezza. Un sussidio didattico atto al divertimento e allo stesso tempo un aiuto per una completa crescita psico-fisica del bambino, che implica sinergia di movimento e coordinamento, arricchisce e stimola intraprendenza e scoperta, ma anche dal risvolto educativo nella gestione di emozioni, di rispetto, di pazienza nell'aspettare il proprio turno. Non bastano le parole per descrivere la generosità del gruppo volontari*



*avisini di Genola, che esiste e vive proprio grazie a persone giovani e meno giovani che donano sangue e plasma in gratuità per il bene dell'altro, per il bene di tutti, senza discriminazioni. Dare senza avere in cambio nulla. Aiutare per la vita altrui. Quanto insegnamento...!"*

Un sentito ringraziamento a tutti i partecipanti, alla Direttrice, al personale scolastico, al

Consiglio di amministrazione, al sindaco Flavio Gastaldi, all'Amministrazione Comunale, al parroco don Beppe e a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo progetto.

Sicuri che ogni piccolo gesto di oggi possa portare a grandi risultati domani, auguriamo a tutti i bambini tanto divertimento!

**Il coordinatore del gruppo**

## Premiazione Concorso Avis "Gocce di vita" "Donare il sangue salva la vita" il messaggio dai ragazzi delle Scuole Medie di Trinità

**È** giunto ormai alla settima edizione il tradizionale concorso Avis indetto tra gli allievi della terza media di Trinità, ideato da Elio Gatti ex donatore e storico collaboratore dell'Avis con l'intento di sensibilizzare i ragazzi e le loro famiglie sul valore del dono del sangue.

L'argomento "educazione alla donazione" illustrato dagli addetti Avis e la proiezione dello spettacolo "Appena un po' di sangue" realizzato dalla Compagnia teatrale Trinitese hanno introdotto il tema del concorso ad inizio maggio.

Quindi ne è seguita la fase di elaborazione di disegni da parte degli allievi, cui è seguita la classificazione.

Infine la premiazione in data 9 giugno 2023 nel cortile della scuola a chiusura dell'anno scolastico 2022-23 con la partecipazione di tutta la scolaresca oltre alle Insegnanti, del Presidente Avis Fossano Elio Reynaudo, del Sindaco di Trinità Ernesta Zucco, del capogruppo Avis Trinitese Massimo Demichelis e dei componenti del Direttivo. Particolarmente signifi-

ficativa la testimonianza di Luigi Rovere, trinitese doc, al quale la combinata donazione di organi e di notevoli sacche di sangue hanno ridato la vita ormai 25 anni fa. Un messaggio "dal vivo" che vale più di mille discorsi.

Sono intervenuti altresì i rappresentanti della Banca Territori del Monviso - Bcc di S. Albano e Casalgrasso con un omaggio di fine anno agli allievi delle terze.

Da parte dell'Avis un premio "buono acquisto" per materiale didattico alla scuola, un gadget



significativo per i primi classificati (tre per ognuna delle due classi terze) ed un premio di partecipazione per tutti gli alunni.

Grazie alla disponibilità della Dirigente ed alla collaborazione delle Insegnanti, i primi classificati

hanno spiegato ai compagni di tutte le classi riunite la loro visione sull'argomento espressa attraverso disegni ispirati ad opere d'arte.

**Contribuiamo a far crescere la passione del dono del sangue.**  
**Il coordinatore del gruppo**

## Anche l'Avis al Torneo dei Rigori di Trinità

**A**l fine di incoraggiare il gruppo di giovani trinitesi che hanno rilanciato il "Torneo dei Rigori" l'Avis ha contribuito al sostegno dell'iniziativa. L'evento ha richiamato oltre 200 partecipanti giovani e giovanissimi da ogni parte della provincia, oltre ad un consistente pubblico. Un'ottima occasione per sensibilizzare nuovi potenziali donatori.



## Donare durante la stagione estiva: istruzioni per l'uso

La stagione estiva è caratterizzata da un aumento delle temperature ambientali a causa della maggiore incidenza perpendicolare dei raggi solari sulla superficie terrestre. La presenza di alti tassi di umidità contribuisce ad aggravare ulteriormente la sensazione di caldo percepita dal nostro organismo. Il nostro corpo funziona bene all'interno di un intervallo di temperatura corporea ben definita ed un eccesso può portare a disturbi che vanno dal colpo di calore ad altri ben più gravi.

Per mantenere la temperatura nei limiti di normalità il corpo utilizza il meccanismo della sudorazione e precisamente l'evaporazione del sudore per dissipare il calore in eccesso. In presenza di alti tassi di umidità l'evaporazione è ostacolata e la sudorazione aumenta con il rischio di una notevole perdita di liquidi. Il calore estivo ha poi un effetto dilatante sui vasi sanguigni determinando in molte persone un abbassamento della pressione arteriosa che si manifesta con una sensazione di fiacchezza.

A causa di tutto ciò molti donatori preferiscono sospendere la donazione nel periodo estivo con la preoccupazione che la quantità di sangue prelevato possa comportare dei disagi o dei rischi per la salute in generale. Sfortunatamente la richiesta di sangue aumenta proprio nel periodo estivo per il maggior numero di interventi chirurgici legati agli incidenti stradali per la maggior circolazione dei vacanzieri. È quindi necessario che, soprattutto nel periodo estivo, la fornitura di sangue non subisca delle riduzioni, ma preferibilmente aumenti.

Quali consigli è possibile dare al donatore

per contrastare gli effetti del caldo sull'organismo e permettergli di continuare la sua meritoria opera di donazione?

Innanzitutto evitare le lunghe esposizioni ai raggi diretti del sole (salvo ci si voglia abbronzare) senza prevedere un costante e regolare apporto di liquidi per compensare le perdite della sudorazione. Il quantitativo di liquidi assunti deve essere maggiore in presenza di clima umido e se si svolge attività sportiva e/o lavorativa intensa. Oltre all'acqua pura cercare di mangiare verdura e frutta ai pasti ed agli eventuali spuntini, in quanto sono cibi contenenti un'alta quantità di acqua libera.

È necessario utilizzare integratori vari? Il sudore è costituito per la maggior parte da cloruro di sodio (il comune sale da cucina), pertanto è per lo più sufficiente salare leggermente i cibi anche se molti di essi, tipo affettati e formaggi e lo stesso pane e derivati, ne contengono già quantità spesso abbondanti. Un altro minerale contenuto in misura minore nel sudore è il potassio, il quale è ricavabile mangiando frutta e verdura, mentre potrebbe essere utile integrare il magnesio soprattutto in chi soffre di frequenti crampi. Un sistema semplice per valutare se l'apporto di liquidi è sufficiente è quello di osservare il colore delle urine quando si va al bagno: una buona idratazione del corpo corrisponde ad un colorito giallo paglierino delle urine. Il viraggio verso una colorazione più intensa - giallo scuro o arancione - denota uno stato di disidratazione che va corretto.

Soprattutto dopo una donazione è bene tenere in considerazione l'apporto di liquidi in modo da ristabilire nel minor tempo possibile la parte acquosa prelevata con la donazione.

### I consigli del medico



Concludendo, la donazione di sangue non va ritardata o posticipata durante il periodo estivo sia perché i possibili disagi dovuti alle temperature del periodo possono essere affrontati con semplici accorgimenti sia perché la richiesta di sangue è maggiore nel periodo in questione.

Ricordiamoci sempre che ciò che contraddistingue il vero donatore è considerarsi non solo un donatore, ma un possibile ricevente.

Buona donazione e vacanze a tutti.

**dott. Gianluca Toselli**



## Il Baseball Club Fossano ha dedicato una giornata alla donazione di sangue

Pubblichiamo volentieri le considerazioni di Ileana Marmi, collaboratrice dell'associazione sportiva: "Il 26 maggio il Baseball Club Fossano ha organizzato la prima giornata di donazione sangue presso il Centro Raccolta Sangue dell'ospedale cittadino. Si sono resi disponibili alla donazione la Presidente Miranda Scotto e i coach Claudio Sandrone e Davide Geraci. Insieme a loro ha partecipato un gruppo di genitori degli atleti della società e altri hanno già programmato date future. Un plauso a tutto lo staff dell'Avis Fossano ed al dottor Carlo Di Marco che ha facilitato l'organizzazione dell'evento. Il Baseball Club Fossano è da sempre impegnato nel sociale e nel volontariato e crede che l'attività sportiva debba essere in sinergia con la donazione di sangue poiché promuove uno stile di vita sano e controllato. La speranza è che molti altri seguano questo impegno altruista dedito alla tutela della vita con un semplice ma indispensabile gesto concreto di solidarietà".

Davvero apprezzabile l'esempio di apertura alla solidarietà attiva da parte del Baseball Club Fossano! Grazie alla Presidente Miranda Scotto ed a tutto lo staff della società sportiva.



## Brevi da Fossano

### ► Nascite

Auguri festosi alla donatrice Lidia Testa per la nascita del nipote **Antonio**.

Felicitazioni vivissime al donatore Michele Mondino per la nascita del nipote **Filippo**.

### ► Lutti

Sono mancati all'affetto dei loro cari:

**Domenico Bossolasco**, marito di Caterina Becchio, papà di Daniela e Simone Bossolasco, suocero di Massimo Operti (amministratore della nostra sezione) e cognato di Piero Becchio (instancabile componente del nostro Consiglio Direttivo), tutti donatori.

**Cecilia Colombano ved. Ferrero**, mamma di Bruno Ferrero, nonna di Giulia e Annalisa Ferrero, tutti donatori.

**Maria Mandrile ved. Dalmazzo**, mamma dei donatori Pier Giuseppe e Paolo, suocera di Luminita Avasiloaei e nonna di Sara Dalmazzo, entrambe donatrici.

**Maria Olivero ved. Lingua**, mamma del donatore Piero.

**Stefano Scotti**, papà della donatrice Daniela.

**Giuseppe Tavella**, papà del donatore Roberto, suocero della donatrice Daniela Morra.

**Antonia Villano ved. Panero**, suocera del donatore Giorgio Ferrero.

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

### ► Offerte

È pervenuta in sede, a favore delle attività promozionali della sezione, la seguente offerta: Giuseppe Uberto euro 50 in memoria della moglie Ornella.

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

## Brevi da SANT'ALBANO

### 65° anniversario di fondazione

Come già anticipato nella precedente edizione del giornalino, è confermata per **domenica 10 settembre** la festa per il 65° anniversario di fondazione del gruppo. Il ritrovo è previsto presso il parco Olmi e, a seguire, prima della S. Messa, si svolgerà la sfilata per le vie del paese con i labari e la partecipazione della banda musicale Arrigo Boito.

Il pranzo, offerto a tutti i donatori attivi ed emeriti, si terrà al ristorante "La Ruota" di Pianfei.

Vi aspettiamo numerosi, non prendete impegni! Troverete maggiori dettagli nelle locandine affisse nei negozi oppure sull'invito che riceverete quanto prima.

Alessia

## Brevi da TRINITÀ

### ► Nascite

Felicitazioni ed auguri al donatore e componente del direttivo Antonio Ferrero (nonno) per la nascita del nipotino **Mirko**.

### ► Fiori d'arancio

Felicitazioni ed auguri al donatore e componente del direttivo Ambrogio (Gino) Dogliani per il matrimonio della figlia **Sara** con **Marco Giovanni Pane**.

### ► Lutti

Condoglianze al Fondatore Giacomo Olivero (zio) per il decesso del nipote **Attilio Giordano** e al donatore emerito Mario Vaira per il decesso del fratello **Marco Vaira**, pure donatore.

## Brevi da SALMOUR

### ► Lutti

È mancato all'affetto dei suoi cari **Marco Vaira**, donatore distintivo d'argento nonché fattivo collaboratore del gruppo. Giungano alla famiglia le più sentite condoglianze da parte di tutti gli avisini salmouresi.

**Il 17 settembre 2023 il gruppo Avis Salmour organizza una camminata non competitiva con relativo pranzo. Il ricavato della manifestazione sarà devoluto all'associazione "Donna per Donna" di Cuneo. Maggiori dettagli verranno pubblicati sui social.**

## EMERGENZA ALLUVIONE in EMILIA-ROMAGNA

La nostra sezione ha partecipato alla Raccolta Fondi a favore delle zone dell'Emilia-Romagna più colpite dall'alluvione inviando un contributo di 8.000 euro al comune di Russi (provincia di Ravenna). La scelta di una precisa destinazione è stata motivata dalla segnalazione giunta a noi da parte di Roberto Alessandria, responsabile radiotrasmissioni della Protezione Civile di Cuneo, che durante l'intervento nelle zone colpite dall'alluvione ha individuato i territori più danneggiati dagli eventi calamitosi, tra cui il comune di Russi. Il nostro Presidente Elio Reynaudo, a nome di tutta la sezione, ha indirizzato una lettera al Sindaco per finalizzare la donazione "alla ricostruzione di qualche servizio prezioso per la città (scuola, istituto, biblioteca...) nel rispetto dello spirito di solidarietà che è alla base della nostra associazione".



Foto Corriere Cesenate

### Il ringraziamento del Sindaco

Gent.mo Presidente,

*La ringrazio con sincero e profondo senso di riconoscenza e gratitudine per quanto avete ritenuto di fare in favore della nostra comunità. La prego di volere estendere la mia e nostra gratitudine anche a tutti i Vostri soci e donatori.*

Con stima

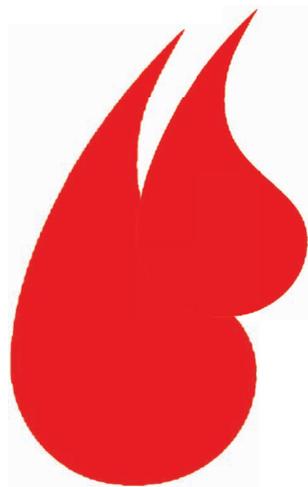
Valentina Palli

## Avis con Admo e Aido al "Villaggio della Salute"

Anche quest'anno l'Avis fossanese, insieme alle locali sezioni Admo e Aido, è stata presente al "Villaggio della Salute" organizzato dal "Lions Club Fossano e Provincia Granda" domenica 7 e lunedì 8 maggio (festa di S. Giovenale), due giorni di screening gratuiti in cui la cittadinanza ha avuto la possibilità di effettuare controlli per prevenire eventuali patologie fisiche e monitorare il proprio stato di salute. Per la nostra associazione è stata occasione per fornire informazioni sulla donazione di sangue e per sottolineare la stretta collaborazione con interventi di trapianto di organi. Altrettanto preziosa è stata l'opportunità di offrire indicazioni per sottoporsi alla tipizzazione ai fini della donazione di midollo osseo.

Sono, queste, le circostanze in cui le associazioni Avis, Admo e Aido si rivelano "sorelle" nella promozione della cultura del dono.





# I nuovi amici avisini della nostra sezione

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



ARAGNO  
Nicoletta



AVALLE  
Davide



BALLARIO  
Domenico



BERGESE  
Andrea



BOSIO  
Elena



CAVALLO  
Marco



CHEY  
Romina



COSTAMAGNA  
Gioele



DANIELE  
Simone



FORESTELLO  
Monica



FRUTTERO  
Laura



GAGLIARDO  
Roberto



GERACI  
Davide



GIANOGLIO  
Lorenzo



GIORDANO  
Lucia



MONDINO  
Annalisa



SERNIA  
Cristiana



ULLAH  
Sami

## Avviso importante

Ricordiamo ai donatori che nel piano di razionalizzazione delle operazioni di prelievo da parte dell'Asl è confermata anche per l'anno in corso la riduzione del numero delle domeniche destinate alla raccolta di sangue. **Per l'anno 2023 non si effettueranno donazioni nelle prime domeniche di AGOSTO 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 domenica di ogni mese.

## REGOLE per la raccolta sangue

Come già comunicato nelle precedenti edizioni del giornalino, sul nostro sito e sul settimanale La Fedeltà, ricordiamo ai donatori che, 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).**



URGESE  
Antonio



## FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Bilancio 2022 – dati in Euro

Incremento dei fondi del patrimonio 673mila

Erogazioni deliberate:

- Arte, attività e beni culturali 821mila
- Educazione, istruzione e formazione 187mila
- Attività sportiva 249mila
- Assistenza 178mila
- Sviluppo locale 197mila
- Altri Settori 297mila
- Fondo Nazionale per il volontariato 62mila

**Totale 1.991mila**

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. Gli ottimi risultati patrimoniali e reddituali della CRF SpA e la redditività degli investimenti finanziari consentiranno alla Fondazione un ulteriore incremento delle risorse a disposizione per gli interventi del 2023

Il Segretario Generale  
*rag. Monica Ferrero*

Il Presidente  
*dott. Gianfranco Mondino*