

NATALE 2024 - Supplemento al n° 45 de "La Fedeltà" del 4 dicembre 2024 - 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.



Consiglio Direttivo Avis: a febbraio si rinnova per il 2025-2028

Il 2024 è l'anno conclusivo del mandato dell'attuale Direttivo e segna la fine del mio secondo mandato come presidente. Anni che ci hanno visti impegnati su numerose iniziative con la partecipazione di molti avisini e non solo. Siamo passati attraverso la pandemia, gestita non senza le difficoltà del caso, ma garantendo sempre l'afflusso costante delle donazioni.

Il 2 ottobre 2022 abbiamo celebrato, seppur con un anno di ritardo a causa della pandemia, il 75° anniversario di fondazione della sezione, a cui hanno preso parte molte sezioni consorelle avisine, durante la quale sono state consegnate le numerosissime benemeritenze ai donatori. Superato il periodo critico, abbiamo ripreso ad organizzare gite e camminate in Liguria ed in Langa, iniziative che segnano un momento importante di socializzazione tra i donatori, come anche la manifestazione BefanAvisina, che quest'anno segna un anno di pausa.



GRAZIE AVISINE E AVISINI per la vostra generosità e per il vero spirito di volontariato che avete dimostrato; la vostra motivazione e l'atteggiamento altruistico di aiuto solidale ai malati ripagano ampiamente l'impegno profuso in questi anni e sono certo che il nuovo Consiglio Direttivo, che sarà rinnovato con le prossime elezioni previste a fine febbraio 2025, si adopererà con le stesse motivazioni e spirito di sacrificio che i dirigenti avisini, nella lunga storia della nostra sezione, hanno sempre dimostrato.

È importante trovare sempre nuovi stimoli per mantenere costante l'attenzione sulla donazione di sangue e plasma e sulla necessità di avvicinare alla nostra grande famiglia avisina sempre nuovi e, possibilmente giovani, donatori.

Auspico l'ingresso di nuove figure da affiancare agli attuali dirigenti avisini che vorranno ricandidarsi (alcuni dovranno essere sostituiti per ragioni diverse) possibilmente con figure femminili e giovani perché i nostri tempi richiedono nuove idee e fresco entusiasmo.

Il rinnovo delle cariche è un momento fondamentale ed occasione per favorire un equilibrato ricambio generazionale; nella nostra associazione la parola

continua a pag. 2

ATTENZIONE

Sabato 22 febbraio 2025
Assemblea Annuale

Sabato 22 e Domenica 23 febbraio 2025

Elezioni nuovo Direttivo

(servizio alle pagine 2-3)

Iniziativa benefica per bambini che vivono in zone di guerra

La tradizionale manifestazione BefanAvisina quest'anno non avrà una nuova edizione, ma sarà sostituita da un'iniziativa benefica a favore dei bambini che affronteranno il prossimo inverno in ben noti scenari di guerra non lontani da noi (Siria, Gaza, Ucraina). I fondi che negli anni precedenti erano finalizzati all'acquisto di giocattoli per i figli dei donatori fossanesi saranno destinati a rendere meno freddo il Natale di tanti loro coetanei meno fortunati. Tali fondi, infatti, verranno inviati all'associazione "Centallo viva", promotrice dell'iniziativa, che provvederà a far pervenire maglie termiche ai bambini che vivono nelle zone di guerra che purtroppo conosciamo.



NATALE CON MENO FREDDO
Le bombe spengono sempre il sorriso

una maglia termica può fare la differenza

ORGANIZZIAMO UNA RACCOLTA DI MAGLIE TERMICHE DA INVIARE AI BAMBINI CHE VIVONO IN ZONA DI GUERRA. LE AFFIDEREMO AL CLOWN "IL PIMPA", CHE IL 12 DICEMBRE SARÀ A CENTALLO PER RICORDARE INSIEME A NOI LE 12 BAMBINE E LE 12 SUE SORRE CHE 80 ANNI FA MORIRONO NEL BOMBARDAMENTO DEL NOSTRO ORFANOTRUPPO. IMPEGHATO A FAR SORRIDERE I BAMBINI CHE VIVONO SOTTO I BOMBARDAMENTI. IL CLOWN PORTERÀ I LORO LE NOSTRE MAGLIE NEI GIORNI DI NATALE. SE ANCHE TU VUOI CONTRIBUIRE CON UNA OFFERTA DI QUALSIASI ENTITÀ A RENDERE MENO FREDDO IL NATALE DI QUESTI BAMBINI PUOI INVOLGERTI ALLA SEDE DI CENTALLO VIVA. OPPURE PUOI TELEFONARE AL 3349970652. TI RINGRAZIAMO DA PARTE LORO FIN DA ADESSO.



Auguri di Buone Feste da parte del Direttivo a tutti gli avisini e famigliari


COMUNALE FOSSANO
Associazione Volontari Italiani Sangue
Via Roma 94 - 12045 Fossano (Cn)

TAGLIANDO DELEGA ALL'ASSEMBLEA ANNUALE AVIS DI FOSSANO

Chi non può intervenire all'Assemblea annuale, ma desidera esprimere comunque una partecipazione, può delegare un/a altro/a socio/a, compilando e consegnando a tale persona il tagliando qui sotto riportato. **Ai sensi dell'articolo 8 c. 5 ciascun socio può rappresentare sino ad un massimo di cinque soci.**

Io sottoscritto/a
nato/a il Tessera Avis n.
delego Il/la socio/a
a rappresentarmi nell'Assemblea Annuale Avis di Fossano del 22 febbraio 2025.

In fede.
Fossano..... Firma.....


COMUNALE FOSSANO
Associazione Volontari Italiani Sangue
Via Roma 94 - 12045 Fossano (Cn)

AUTOCERTIFICAZIONE

allegata al modulo candidatura e corredata
da fotocopia di un documento d'identità

Io sottoscritto/a
nato/a il/...../..... a prov.
residente a prov.
via n.
codice fiscale

consapevole che le dichiarazioni mendaci, la formazione e l'esibizione di atti falsi o l'esibizione di atti contenenti dati non più rispondenti a verità sono puniti ai sensi delle norme del codice penale (e delle leggi speciali in materia) richiamate dall'Art. 76 del D.P.R. 445 del 28 dicembre 2000 fermo restando, a norma del disposto dell'Art. 75 dello stesso D.P.R. n. 445/200, nel caso dichiarazione non veritiera, la decadenza dai benefici eventualmente conseguiti e sotto la mia personale responsabilità,

ATTESTO E DICHIARO

- ai sensi della vigente normativa antimafia, che nei miei confronti non sussistono le cause di divieto, di decadenza o di sospensione previste dall'art. 67 del D.Lgs. n. 159/2011 e successive modificazioni ed integrazioni;
- di non essere a conoscenza di carichi pendenti nei miei confronti;
- che nei miei confronti non è stata emessa sentenza di condanna passata in giudicato, o emesso decreto penale di condanna divenuto irrevocabile o sentenza di applicazione della pena su richiesta ai sensi dell'Art. 444 del codice di procedura penale;
- di aver preso attentamente visione delle cause di incompatibilità di cui all'Art. 21 commi 2, 3, 4 e 5 del Registro Avis Nazionale

Luogo e Data

firma per esteso e leggibile

Autorizzazione trattamento dei dati

Il sottoscritto dichiara inoltre, ai sensi del Regolamento UE 2016/679, di essere stato informato che i dati personali contenuti nella presente dichiarazione saranno trattati, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente dichiarazione viene resa.

firma

ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

A norma dello Statuto è indetta per il **giorno 22 febbraio 2025**, presso la sede sociale in via Roma 94-Fossano alle ore 12 in prima convocazione ed alle ore 16 in seconda convocazione, l'Assemblea Annuale dei Soci.

Ordine del giorno

- 1) Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
- 2) Relazione morale del Presidente dell'Avis Comunale di Fossano, discussione ed approvazione
- 3) Relazione del Direttore sanitario
- 4) Bilancio consuntivo esercizio 2024, illustrazione, discussione ed approvazione
- 5) Relazione dei Revisori dei Conti
- 6) Bilancio preventivo 2025, illustrazione, discussione ed approvazione
- 7) Ratifica commissione Verifica Poteri
- 8) Presa d'atto del regolamento di Avis Nazionale
- 9) Delibera sul numero dei consiglieri da eleggere per il quadriennio 2025-2028
- 10) Nomina della commissione elettorale
- 11) Nomina dei delegati all'Assemblea Provinciale
- 12) Varie ed eventuali
- 13) Apertura delle operazioni di votazione per la nomina del Direttivo e per la nomina dell'Addetto Contabile e di Bilancio.

Il presente annuncio vale come convocazione ufficiale dell'Assemblea

N.B. Lo Statuto ed il Regolamento sono a disposizione sul sito della sezione.

Il bilancio - rendiconto consuntivo 2024 è in visione presso la segreteria previo appuntamento nei 30 gg. precedenti l'Assemblea.

Tutti gli avisini sono calorosamente invitati a partecipare all'Assemblea, momento importante per la condivisione da parte dei soci dell'attività dell'Associazione, oltre che sede appropriata per la verifica dell'attività svolta e per la programmazione delle iniziative future.

Da gennaio 1946
al 30/11/2024

n. 117616 donazioni
di sangue e plasma.



Consiglio Direttivo Avis... continua dalla prima pagina

“rottamazione” non è contemplata, perché l'esperienza acquisita in tanti anni di vita associativa non può in un attimo essere accantonata, ma è indispensabile trovare nuovi dirigenti disponibili nel cuore e nella mente ad aprire le porte a tutti quei volontari che con le loro idee possono dare un contributo di vitalità e slancio alla

nostra insostituibile missione.

ATTENDIAMO NUOVE PROPOSTE DI CANDIDATURE da far pervenire per iscritto presso la sede sociale di Via Roma 94 o al Centro Raccolta Sangue dell'ospedale o, se è più comodo, utilizzando la posta elettronica (avis.fossano@libero.it) almeno 8 giorni prima della data dell'Assemblea

annuale, compilando l'apposita scheda per la candidatura, posta nelle pagine interne del giornale. Per informazioni e chiarimenti ci si può rivolgere alla segreteria della sezione (tel. 0172/634080) o utilizzare la posta elettronica. Nel corso dell'Assemblea annuale, che avrà corso il 22/02/2025, affronteremo nel dettaglio le tematiche

che interessano la nostra Associazione e valuteremo insieme il lavoro svolto nel quadriennio. Auspico una numerosa partecipazione all'Assemblea.

Buon Natale ed un sereno 2025 a tutti gli avisini, ai collaboratori ed alle loro famiglie.

**Il Presidente
Elio Reynaudo**

Norme elettorali per il rinnovo del Direttivo e per la nomina dell'Addetto Contabile e di Bilancio

Quando si vota e dove

Si vota **sabato 22 febbraio 2025** dalle ore 17,30, cioè dal termine dell'Assemblea Annuale, alle ore 19,30 presso la sede Avis in via Roma 94 a Fossano. Si vota **domenica 23 febbraio 2025** dalle ore 9 alle ore 17,30 sempre presso la sede Avis in via Roma 94 a Fossano.

Chi può votare

A norma del comma 1 dell'articolo 4 dello Statuto può votare il socio che dona periodicamente il proprio sangue (almeno una donazione negli ultimi due anni), il socio che per ragioni di età o di salute ha cessato l'attività donazionale e partecipa con continuità all'attività associativa e chi, non effettuando donazioni, esplica con continuità funzioni non retribuite di riconosciuta validità nell'ambito associativo.

Chi bisogna eleggere

Attualmente il Consiglio Direttivo dell'Avis Comunale di Fossano è composto da 24 consiglieri, di cui 16 rappresentanti della sezione di Fossano e 2 rappresentanti per ognuno dei gruppi di Genola, Salmour, Sant'Albano e Trinità.

L'Assemblea elettiva, prima dell'apertura delle votazioni, dovrà stabilire il numero dei nuovi componenti del Consiglio Direttivo da eleggere. Coloro che verranno eletti, come da Statuto, esprimeranno le varie cariche sociali compresa quella del Presidente della sezione.

Dovrà anche essere nominato l'Addetto Contabile e di Bilancio.

Quanti voti si possono esprimere

Sulla scheda non possono essere aggiunte preferenze diverse da quelle indicate nella lista dei candidati.

L'elettore può esprimere un numero di preferenze non superiore ai 2/3 dei componenti degli organi sociali da eleggere, pena la nullità della scheda (art. 32 del Regolamento).

Sulla base di 24 componenti da eleggere nel Consiglio Direttivo si potranno esprimere al massimo 16 preferenze.

Chi può essere eletto

Possono essere eletti tutti i soci (attivi e non attivi) purché abbiano presentato la propria candidatura a norma dell'articolo 26 del Regolamento.

Ogni socio persona fisica può proporre la propria candidatura all'elezione a componente del Consiglio Direttivo.

La proposta di candidatura a componente del Consiglio Direttivo deve essere formalizzata per iscritto e fatta pervenire - almeno 8 giorni prima della data dell'Assemblea elettiva - al Presidente dell'Avis Comunale. All'atto della presentazione della candidatura la domanda del proponente, in forma di autocertificazione, dovrà essere corredata da dichiarazione antimafia, dichiarazione attestante l'assenza di condanne penali passate in giudicato e di carichi pendenti, nonché l'assenza di incompatibilità di cui all'articolo 21 cc. 2, 3, 4 e 5 del Regolamento. A tale dichiarazione dovrà essere allegata fotocopia di un documento d'identità.

L'avvenuto rispetto del termine di cui al precedente comma è attestato dal timbro postale di spedizione oppure dalla ricevuta di presa consegna a mano oppure dalla ricevuta del fax o copia della mail. Le candidature pervenute tardivamente, per qualsiasi ragione, non possono essere accolte.

Ulteriori proposte di candidatura possono essere effettuate solo in sede di Assemblea purché sostenute da parte di almeno il 10% dei soci presenti all'Assemblea medesima.

Chiunque abbia presentato la propria candidatura - e fatti salvi i

casi di assenza giustificata - deve essere presente all'Assemblea elettiva della propria Avis Comunale.

L'articolo 27 del Regolamento, infine, prevede che le singole candidature, pervenute o presentate nel modo sopra descritto e raccolte dal Presidente competente, vengano inserite in lista unica sulla base della quale l'Assemblea esprimerà il proprio voto.

Chi risulta eletto

Risultano eletti coloro che abbiano riportato il maggior numero di voti, di cui, sulla base di 24 componenti, 16 in rappresentanza della sezione di Fossano e 8 in rappresentanza dei gruppi (2 per ogni gruppo). In caso di parità di voti risulterà eletto il candidato più giovane. Nel caso in cui un candidato eletto non accetti la carica sociale, verrà sostituito seguendo l'ordine decrescente della graduatoria dei non eletti.


AVIS **COMUNALE FOSSANO**
Associazione Volontari Italiani Sangue
Via Roma 94 - 12045 Fossano (Cn)

TAGLIANDO DELEGA PER IL RINNOVO DEL DIRETTIVO

Chi non può partecipare direttamente alle votazioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo per il periodo 2025-2028, può delegare un/a altro/a socio/a, compilando e consegnando a tale persona il tagliando qui sotto riportato.

Ai sensi dell'articolo 8 c. 5 ciascun socio può rappresentare sino ad un massimo di cinque soci.

Io sottoscritto/a

nato/a il Tessera Avis n.

delego Il/la socio/a.....

ad esprimere in mia vece il voto in occasione delle elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo per il periodo 2025-2028, che si terranno nei giorni 22 e 23 febbraio 2025.

In fede.

Fossano..... Firma.....


AVIS **COMUNALE FOSSANO**
Associazione Volontari Italiani Sangue
Via Roma 94 - 12045 Fossano (Cn)

FAC-SIMILE DI DOMANDA PER ESSERE INSERITO NELL'ELENCO DEGLI ELEGGIBILI

La proposta di candidatura a componente del Consiglio Direttivo deve essere formulata per iscritto e fatta pervenire - almeno 8 giorni prima dell'Assemblea elettiva - al Presidente dell'Avis comunale, corredata, in forma di autocertificazione, da dichiarazione antimafia.

Io sottoscritto/a

residente a in via

Telefono in qualità di socio/a

Tessera Avis n., mi candido ad essere eletto

nel Consiglio Direttivo della Sezione.

In fede.

Fossano..... Firma.....

Quando è tempo di resoconto, ci stupiamo delle molteplici manifestazioni che vedono la partecipazione degli atleti Avis Atletica Fossano 75 e ancor più ci meravigliamo degli importantissimi risultati conseguiti. Stilando il racconto del periodo estate/autunno 2024, per non sovrabbondare, ci soffermiamo sugli avvenimenti più significativi, tenendo a precisare, però, che ogni partecipazione è importante al di là della prestazione. Domenica 2 giugno si è svolto a Mondovì il meeting di primavera, giornata di gare iniziata con le prove per i bambini (6-11 anni) organizzate dallo staff esordienti. Per l'Atletica Fossano erano presenti Geremia Canelli, Andrea Pasero, Giacomo Cera, Gioele Grosso, Simone Marzo, Ariele Ghibaudo, Emanuele Lingua, Alessandro Mosso, Elia Cravero, Alice Bratulich e Lara Calabrese. Da sottolineare la presenza di 3 bambini che fanno parte dell'associazione RealEyes (che si occupa di attività sportiva in tutto il territorio nazionale per bambini ipovedenti e ciechi). Luca Olivero, Emma Olivero e Riccardo Mercenati si allenano da 3 anni con i tecnici dell'Atletica Fossano e per la prima volta hanno avuto la possibilità di gareggiare con i compagni di pari età e cimentarsi nelle varie specialità dell'atletica prendendo parte alla corsa a ostacoli, al lancio del disco, al lancio del vortex, al salto in lungo e ai 400m.



allo stadio Acqua Cetosa di Roma si sono svolti i Campionati Italiani Master su pista. La fossanese Giuseppina Comba, nella gara dei 5000mt di marcia, ha vinto l'argento con il tempo di 33'03"; inoltre, nel mese di agosto, ai Campionati Mondiali Master Gothenburg, nella 20km di marcia Giuseppina è giunta 2°, medaglia d'argento dietro alla statunitense col tempo di 2h22'20" e davanti alla coreana.



Nel weekend 29-30 giugno si sono svolti i Campionati Italiani Assoluti a La Spezia. Al via 4 atleti fossanesi tutti nelle prove multiple: Andrea Cerrato, Simone Demichelis, Lorenzo Mellano nel decathlon e Anna Riccomagno nell'eptathlon. Andrea e Lorenzo hanno concluso le 10 gare rispettivamente al 2° e 3° posto colorando di bianco e azzurro il

podio italiano.

Ottima stagione per Nicolò Cravero e Samuele Ternavasio, categoria ragazzi, che si sono laureati

campioni provinciali, regionali di specialità e nelle prove multiple.

Appuntamento fisso per la società è stata la Strafosan, che si è svolta domenica 13 ottobre nel ricordo di Giorgio Silvestro, fondatore della società e presenza preziosa al campo di atletica in questi anni, scomparso durante l'estate.

Chiara Tortone



TriVivisport

Sabato 5 ottobre a **Peschiera del Garda** la TriVivisport di Fossano ha partecipato in massa alla triathlon internazionale Follow Your Passion. Sulle distanze del medio e dell'olimpico i portacolori del team fossanese hanno ottenuto ottimi risultati. Sulla distanza 70.3 le punte di diamante TriVivisport, vale a dire il fossanese Renato Chiamarello e il monregalese Massimo Rinero, sono secondi di categoria, mentre Silvia Costamagna medaglia di bronzo, Alberto Casetta 14°, Luca Cartasegna 19°, Marco Taricco 20°, Andrea Barbero 21° e Giuseppe Bernocco 31°. Per quanto riguarda la distanza olimpica nella categoria donne Cristina Eula ha tagliato il traguardo in 5° posizione, superata solamente da campionesse di livello nazionale, Roberta Mondino si è qualificata 8°, Lucia Gatti 11° e Maria Pia Tealdi 19°. Per la categoria maschile Massimo Scabbia è giunto 38°. Nello stesso weekend all'isola d'Elba si è svolto l'Elbaman, mezzo ironman 70.3 nel quale Enrico Cantamessa si è ben distinto arrivando 2° di categoria.

Sabato 12 ottobre in **Sardegna nel**



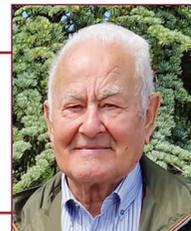
comune di Castiadas, Camilla Amerio è giunta settima assoluta, prima di categoria e prima challenge Italia.

livello agonistico per la TriVivisport di Fossano, aspettando la programmazione della prossima stagione si-

curamente ricca di appuntamenti e di risultati come lo è stato il 2024.
il coordinatore del gruppo

Sotto una pioggia insistente e con il mare mosso domenica 13 ottobre si è svolta l'ottava edizione del triathlon sprint di **Savona**, l'ultima gara della stagione per il team fossanese in condizioni meteo proibitive. Nonostante questo, i risultati di qualità non sono mancati. Su 300 atleti alla partenza i portacolori dell'onda blu si sono ben distinti nella categoria donne con il 3° posto di Giulia Massimino, mentre per gli uomini si è qualificato 7° Fabrizio Scotto, 11° Nicola Indemini, 22° Aldo Cerrato e 26° Paolo Candela. Ora si attende un riposo a



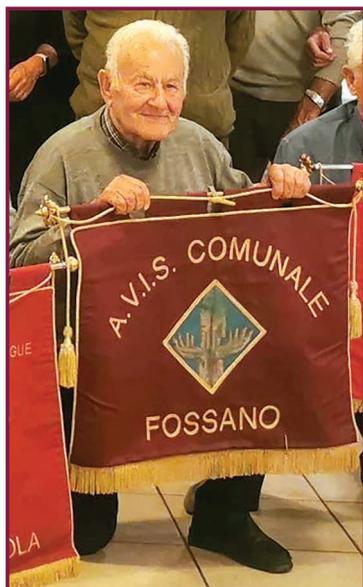


È MANCATO PIERO BECCHIO

zelante alfiere, generoso collaboratore, un grande amico

Con profonda commozione abbiamo accolto la notizia della morte improvvisa di Pietro Becchio, il popolare Piero. Negli ultimi tempi accusava qualche segno di stanchezza, ma non rinunciava a seguire le iniziative della sezione ed a fare visita in sede per uno scambio di notizie o per intrattenersi in scherzose conversazioni.

Assiduo donatore, aveva raggiunto la più alta benemerita con le sue 100 donazioni (Croce d'oro). Componente del Consiglio Direttivo per più mandati, fino a pochi anni fa era l'"istituzionale" alfiere della sezione e portava con fierezza il labaro, simbolo dell'associazione che amava con vero spirito di servizio e piena disponibilità al sostegno



della funzionalità della sede e dei suoi adempimenti. Popolare amico di tutta la sezione, era diventata un'istituzione anche la sua attività di servizio e di accoglienza ai donatori presso il Centro Raccolta Sangue dell'ospedale cittadino.

Proprio per il suo modo di vivere il volontariato fu premiato da parte della sezione con l'"Oscar della generosità" in occasione dei festeggiamenti ufficiali per il 70° anniversario di fondazione.

Inconfondibili, soprattutto, di Piero erano l'animo schietto e lo spirito arguto con cui animava la sua generosità e con cui riusciva sempre a vivacizzare i momenti associativi. Ed era contagioso il suo attaccamento alla sezione, tanto che con facilità spesso



portava nuovi donatori e, nell'ambito della famiglia e delle sue conoscenze, sapeva coinvolgere persone disponibili a collaborare per le nostre necessità pratiche.

Noi ti ringraziamo, Piero, per la tua esemplare testimonianza di generosità e per la tua sincera amicizia. Non dimenticheremo la spontanea giovia-

lità con cui hai sempre contribuito a rendere piacevole ed accogliente la vita di sezione.

Anna Maria per tutti

Alle sorelle, ai nipoti ed a tutti i famigliari, tra cui molti donatori, le nostre affettuose condoglianze.

Gita sociale nell'entroterra di Borgio Verezzi



Eravamo tanti, circa 80 tra avisini, famigliari e simpatizzanti, a compiere il percorso ad anello programmato nell'entroterra ligure domenica 29 settembre in collaborazione con il CAI di Fossano. Meta: le quattro caratteristiche borgate di Verezzi (Poggio, Piazza, Roccaro e Crosa) incastonate in un panorama di roccia e di mare tutto da ammirare. Con il favore di un tempo atmosferico ancora estivo

(tanto che nel primo pomeriggio è stata possibile una sosta balneare), l'amico Lino Chiaramello, che ringraziamo per la sincera amicizia che lo lega alla nostra associazione, ci ha guidati con giusto passo lungo gli stretti carruggi e lungo le mulattiere e le stradine che un tempo erano destinate ai muli ed ai carri. Abbiamo così scoperto, anzi riscoperto, l'"anima" più vera della Liguria, quella che ancora resiste,

almeno in buona parte, alle speculazioni edilizie. Si è rivelata una meravigliosa finestra panoramica sul mare anche l'unica piazzetta della borgata Piazza, in cui è situata la chiesa di S. Agostino e dove abbiamo fatto sosta per il pranzo.

Non meno coinvolgente il percorso all'interno delle grotte di Valdemino, un vero scrigno, dove la natura sembra rivelare tutta la sua fantasia con la forza dell'acqua

che distrugge e nello stesso tempo costruisce; davvero spettacolari le stalattiti che sembrano sfidare la forza di gravità sviluppandosi in tutte le direzioni.

Giornata davvero piacevole, condita da frizzante e scherzosa amicizia, che ha avuto il suo culmine, come ormai è tradizione, nella convivialità di una gustosa cena a base di pesci.

Assolutamente da ripetere.

Scacco in 4 mosse alle malattie dell'inverno

Come ogni anno, le miti temperature che accompagnano la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno lasciano spazio a quelle più fredde e meno assolate, che ci traghettano verso il "Generale" inverno con tutte le problematiche a carico dello stato di salute che lo contraddistinguono.

Le basse temperature, unitamente ad una vita sociale condotta per lo più in ambienti chiusi, favoriscono la trasmissione di patologie di natura infettiva a carico dell'apparato respiratorio, che vanno dal semplice raffreddore fino alla classica influenza.

È quindi importante, soprattutto per i soggetti più anziani e/o affetti da patologie croniche (diabete, cardiopatie, patologie respiratorie etc.) giocare d'attacco e cercare di rinforzare l'organismo con alcune strategie che possiamo riassumere in 4 punti:

1) seguire con costanza una dieta equilibrata ricca di prodotti per lo più freschi e di stagione. Nella stagione invernale la natura ci offre una vasta varietà di verdura e frutta che sono ricchi di vitamine (soprattutto la C) e di importanti antisettici ed antiossidanti. Via libera quindi agli agrumi, ai kiwi, ai peperoni, ai broccoli ed ai cavolfiori senza dimenticare di aggiungere ai cibi spezie come il peperoncino, il rosmarino, il timo e lo zenzero che possiedono proprietà antinfiammatorie.

Nei soggetti anziani e nei cosiddetti "fragili" può essere raccomandato l'utilizzo ciclico di

complessi vitaminico/minerali e di integratori naturali ad azione immunostimolante come l'echinacea, il propoli.

2) evitare, laddove possibile, di frequentare ambienti al chiuso con un'alta concentrazione di persone, che rappresenta una situazione favorevole alla trasmissione di malattie infettive del tratto respiratorio. Salvo controindicazioni, cercare di trascorrere parte della giornata all'aria aperta soprattutto nelle ore più calde sfruttando in tal modo l'esposizione ai raggi del sole, i quali, anche d'inverno, rappresentano uno stimolo naturale alla sintesi della vitamina D, preziosa alleata del nostro sistema immunitario.



Foto Matteo Fusco - Unsplash

3) nei mesi invernali le persone tendono a diventare più sedentarie ed a muoversi di meno, mentre una regolare attività fisica è in grado di migliorare lo stato di salute generale sia con-

I consigli del medico



trollando le patologie croniche più frequenti (ipertensione, diabete non insulino dipendente, dislipidemia) sia stimolando direttamente l'efficienza del sistema immunitario.

Anche semplici passeggiate fatte all'aria aperta, per i motivi espressi precedentemente, possono rappresentare una buona scelta ed alla portata di tutti per rimanere attivi.

4) in ultimo, non dimentichiamoci che soprattutto i soggetti anziani ed i malati cronici hanno a disposizione la vaccinazione antinfluenzale e, negli ultimi anni, quella anti-Covid, che possono ridurre le complicità di un'eventuale infezione.

In conclusione, le classiche insidie della stagione invernale non rappresentano necessariamente un destino ineluttabile, ma è possibile affrontarle e superarle apportando semplici cambiamenti a carico del nostro stile di vita.

Rimanere in salute significa poter continuare a donare con regolarità ed essere di aiuto per chi riceve il nostro sangue.

Dott. Gianluca Toselli
Direttore Sanitario della Sezione

Continua la collaborazione dell'Acaja Basketball con la nostra associazione

Venerdì 27 settembre è stata una nuova giornata di donazione sangue da parte della società sportiva presso il Centro Raccolta dell'ospedale cittadino. "Con l'inizio della nuova stagione cestistica

e sull'onda del successo delle precedenti giornate, siamo felici di aver coinvolto tanti genitori - così commenta Marco Fachino -. Un grazie di cuore a tutti i partecipanti, nuovi donatori e veterani, che

hanno contribuito a questa iniziativa. Ogni goccia di sangue donato rappresenta una speranza per chi ne ha più bisogno!". Splendida testimonianza di solidarietà! Grazie Acaja Basket!



Nuove testimonianze di solidarietà dall'ambiente sportivo

Accogliamo calorosamente l'iniziativa di collaborazione con la nostra associazione avviata dall'ASD Sant'Albano calcio, che prevede la sensibilizzazione di allenatori, giocatori e genitori dei ragazzi di quella che è ormai "una grande famiglia" sant'albanese alla donazione di sangue e plasma.

Martedì 26 novembre sono già "scesi in campo" presso il Centro Raccolta Sangue dell'ospedale sei nuovi donatori accompagnati da Alessia Bella, coordinatrice del gruppo Avis di Sant'Albano e promotrice del nuovo progetto. Grazie Alessia! Grazie calciatori sant'albanesi!



Brevi da Fossano

► Lutti

Sono mancati all'affetto dei loro cari: **Guido Alessandrini**, papà del donatore Alessandro, che è componente del nostro Consiglio Direttivo, e suocero di Denis Primo, pure donatore. **Claudio Bergese**, donatore distintivo d'argento. **Germana Cerati in Grasso**, donatrice distintivo d'argento dorato, moglie del donatore emerito Giuseppe Grasso, cognata della donatrice emerita Maria Gabriella Grasso ved. Bonacossa e zia dei donatori Lorenzo e Luigi Bonacossa. **Carla Lingua**, donatrice distintivo d'oro con rubino. **Lorenzo Magliano**, donatore distintivo d'oro, papà del donatore Oscar. **Margherita Martina ved. Patriti**, donatrice distintivo d'oro con smeraldo, zia del donatore Renato Martina. **Vittorio Reynaud**, papà del donatore Massimo e cugino del nostro Presidente Elio Reynaud. **Giorgio Silvestro**, fratello del donatore Carlo e cognato della donatrice Margherita Ambrogio. **Maddalena Vassallo ved. Pirra**, donatrice distintivo d'argento dorato. **Antonio Vernassa**, papà del donatore Guido e suocero della donatrice Ada Chiappello. **Lucia Anna Vairoletti in Santi**, mamma del donatore Davide. **Lucia Viale ved. Testa**, mamma di Lidia e Silvia Testa, suocera di Enrico Bonino, tutti donatori. **Filippo Zuzi**, marito di Giuseppina Zabbona, papà di Daniela e nonno di Serena Oreglia, tutte donatrici. *Agli avisini ed ai loro famigliari giungono 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: le sorelle ed i nipoti 100 euro in memoria di Pietro Becchio. *Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la sezione, ringrazia per il generoso gesto di solidarietà.*

Brevi da SANT'ALBANO

► Nascite

Congratulazioni alla donatrice Giulia Tomatis e ad Alessandro per la nascita di **Alice**.

► Lutti

Condoglianze alla donatrice Monica Airdali per la perdita del caro papà **Lorenzo Airdali**.



Il 15 settembre si è svolta la gita sociale del gruppo Avis di Sant'Albano Stura al sito archeologico di Roccerè in Valle Maira.

La giornata è stata splendida sotto tutti i punti di vista: un bel sole caldo ha accompagnato gli avisini e i simpatizzanti per tutta la camminata. La guida Walter Isoardi ha saputo attirare l'interesse di tutti e trasmettere con umorismo tutte le particolarità e le curiosità del luogo. Il pomeriggio si è concluso con la merenda sinoira presso il ristorante albergo "Roccerè". L'appuntamento è per il prossimo anno!



la coordinatrice del gruppo

TRINITÀ - Festa della famiglia avisina

Domenica 10 novembre, con la presenza del Presidente della sezione Avis di Fossano Elio Reynaud e del vice-Presidente Carlo Di Marco, degli alfiere della sezione di Fossano e dei gruppi di Genola, Salmour e Sant'Albano, la festa avisina è iniziata con una messa di ringraziamento e di commemorazione dei defunti. Particolarmente incisive le parole del sacerdote celebrante, don Bruno Misuracchi, che ha sottolineato l'invito a farsi donatori di sangue e di organi. Dopo la messa una breve sosta al cippo Avis eretto per ricordare alla comunità che dal 1975, nell'anonimato, la famiglia avisina dona sangue. Successivamente presso il ristorante Corona d'Italia si sono riuniti un'ottantina di avisini, famigliari e simpatizzanti per il pranzo dell'amicizia.

Il capogruppo Massimo Demichelis nel saluto di apertura ha ringraziato il Sindaco e vice-Sindaco per la disponibilità a favore dell'Avis, come pure le banche locali Cassa di Risparmio di Fossano, Fondazione Cassa di Risparmio di Fossano e Banca Territori del Monviso, che sostengono le iniziative del gruppo avisino. Un ringraziamento particolare è stato rivolto ai donatori attivi (oltre 120) che forniscono annualmente al Servizio Trasfusionale più di 200 sacche di sangue e plasma (177 sacche nei primi 10 mesi del 2024, 10 in

Brevi da GENOLA

► Nascite

Felicitazioni alle famiglie di donatori Testa e Cravero, in particolare ai donatori Daniele e Stefania, per la nascita del piccolo **Michele** e del cuginetto **Gabriele**.

► Lutti

Sentite condoglianze ai donatori Massimo e Chiara Picco per la scomparsa del papà e nonno **Ambrogio Picco**, alla donatrice Barbara D'Alessio per la scomparsa della mamma **Rosa Rina Giaccardi**, ai famigliari dello storico donatore **Sebastiano Olocco**. Il gruppo si stringe attorno al capogruppo Mario Chiaramello, al figlio Diego, al fratello Domenico ed a tutta la sua famiglia per la duplice scomparsa della moglie **Caterina Reynaud in Chiaramello** e del fratello **Oddino**.

LAUREA

Congratulazioni a **Anna Chiaramello**, nipote del capogruppo di Genola Mario Chiaramello, per il brillante conseguimento della Laurea Triennale in Lingue e Letterature Moderne presso l'Università di Torino. Da parte di tutto il Direttivo calorosissimi auguri per un futuro colmo di soddisfazioni.



GENOLA - Commemorazione degli avisini defunti e cena sociale

Sabato 16 novembre il gruppo si è riunito per il consueto appuntamento della cena sociale, quest'anno rinnovato con un breve aperitivo informativo iniziale, L'A(PER)LAVIS, che ha permesso di riflettere sull'importanza della donazione, anche attraverso delle testimonianze. Come ogni anno, vi è stata una grande partecipazione, di oltre ottanta persone, sia degli storici ed emeriti donatori sia delle new entry. Il connubio di esperienza ed innovazione è motivo di grande soddisfazione per la realtà di Genola, che ancora una volta si è dimostrata sensibile all'altruismo e ai valori della donazione. Un sentito ringraziamento al Presidente dell'Avis Fossano Elio Reynaud, al sindaco Flavio Gastaldi, al parroco don Beppe ed a tutti i partecipanti. Arrivederci al prossimo appuntamento!

il coordinatore del gruppo



Brevi da TRINITÀ

► Nascite

È nato **Pacher Nicholas**, congratulazioni ed auguri alla mamma Francesca, al papà Dario Vaira e ai nonni Mario Vaira e Margherita Tecco, tutti donatori. È nata **Sveva**, felicitazioni ed auguri ai genitori Monica Longo ed al papà avisino Andrea Molinero.

► Lutti

È mancata **Irene Panero ved. Garelli**. Condoglianze ai donatori Alessandro Garelli e Deborah Zollina, rispettivamente figlio e nuora.

► Offerte

Il Direttivo ringrazia una donatrice, che vuole restare anonima, per l'offerta di 100 euro all'Avis.

► Grazie

Grazie alla donatrice **Cinzia Dalmasso**, conitolare con il marito Flavio Bessone di Agriverde, fornitori dell'addobbo floreale al cippo Avis.

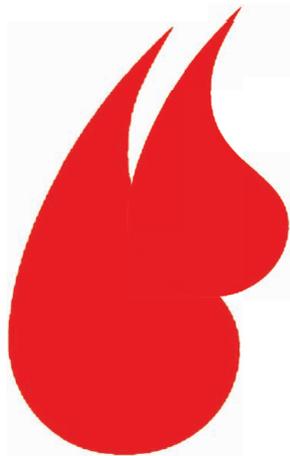


nuovi donatori, in parte alla prima donazione, in parte trasferiti a Trinità e provenienti da altri luoghi. A loro è stato consegnato un piccolo gadget.

Si è anche accennato alle attività del gruppo trinitese finalizzate a diffondere la cultura del dono ed a far conoscere l'importanza di donare con una continua opera di sensibilizzazione: il concorso di disegno "gocce di vita" nelle scuole trinitesi inventato e portato avanti dal nostro veterano Elio Gatti, giunto alla 9ª edizione; il "torneo dei rigori" con i giovani trinitesi; la partecipazione alle iniziative della società ciclistica (nel 2024 sono state ben 3 le gare di livello nazionale amatoriale cui eravamo presenti, rispettivamente il 26 maggio, il 2 agosto ed il 29 settembre; la partecipazione, con la sezione comunale di Fossano, agli incontri con le scuole superiori per stimolare nei giovani il desiderio di provare a donare, coinvolgendo anche studenti trinitesi. Concluso il lauto pranzo, si è proceduto al rinnovo del Direttivo con l'inserimento di due nuove figure, Laura Aragno e Amalia Mondino, con l'intento di incrementare nuove idee e nuova linfa. Si tratta, ovviamente, di un Direttivo informale, che rappresenta comunque un aspetto importante per la vitalità del gruppo. L'incontro è terminato con il saluto da parte del Presidente della sezione di Fossano, denso di apprezzamenti per l'attività degli avisini trinitesi e l'augurio a ben proseguire.

il coordinatore del gruppo





I nuovi amici avisini della nostra sezione

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 2025 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 al Centro Trasfusionale presso l'Ospedale di Savigliano la seconda domenica di ogni mese.

Associazione Volontari Italiani del Sangue

Sezione di Fossano
Via Roma 94, 12045 Fossano (Cn)
Tel. 0172.634080

Orario sede:

lunedì dalle 9 alle 12,
mercoledì dalle 9 alle 12
e dalle 20,45 alle 22



ALLASIA
Andrea



ARAGNO
Laura



BARICALLA
Lorenzo



BURDIZZO
Simone



CAPUOZZO
Luana



CARLETTO
Gabriele



CHIAVASSA
Jessica



FIANDRINO
Maria Sole



GALLO
Lucrezia



GENESIO
Patrizia



GIORDANO
Gabriele



GIRAUDO
Maria



GROSSO
Andrea



MANA
Davide



MARTINO
Federico



MONASTEROLO
Federica



MURA
Francesco



OPERTI
Fabio



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



PAPPADOPOLO
Roberta



PEPINO
Giorgia



PETTITI
Cristina



ROSSO
Stefano



SALVETTI
Enrica



SALZOTTO
Diego



TRIGARI
Giulia



FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

Bilancio preventivo 2025 – dati in Euro

Fondi:

Settore arte, attività e beni culturali	531mila
Settore istruzione, educazione e formazione	386mila
Settore attività sportiva	250mila
Settore volontariato, filantropia e beneficenza	250mila
Settore sviluppo locale	120mila
Altri settori	508mila
Interventi per le Comunità locali	420mila
Accantonamenti a fondi per erogazioni	142mila

Totale

2,607 milioni

La Fondazione ha approvato il bilancio preventivo per l'anno 2025 con un aumento dei fondi disponibili per l'attività erogativa e accantonamenti di fondi per il futuro per 1,3 milioni di Euro. Il contenimento dei costi, gli ottimi risultati reddituali della CRF SpA e degli altri investimenti consentono anche di incrementare i fondi patrimoniali di oltre 1,7 milioni di Euro.

Il Segretario Generale
Monica Ferrero

Il Presidente
Giancarlo Fruttero