



< Non Dimenticare di Prenotare!

Per l'ottimizzazione dei tempi di attesa, da gennaio Avis Milano, ha dato il via al nuovo Programma per la Prenotazione della donazione.

Prenotando l'appuntamento della propria visita medica a cui seguirà la donazione tradizionale o aferesi, si avrà la possibilità di accorciare i tempi d'attesa donazionale. Ciò permette una adeguata programmazione delle unità di sangue di cui necessita ogni giorno l'Ospedale Niguarda, consentendoci di agevolare il donatore nella preziosa risorsa tempo e garantirgli una gestione più efficiente

Prenotare è semplice e consentirà di organizzare meglio la propria mattinata. Non dimenticare di prenotare la tua prossima donazione, utilizzando le indicazioni nella tabella accanto!!



Quando e come prenotare:

- durante la **visita medica** della donazione in corso
- a mezzo **mail** servizio.donatori@avismi.it (indicando nome, cognome, data di nascita e n, telefono)
- per **telefono** 02 70635020 Servizio Donatori, int 207, Accettazione, int. 226.

*Avis Milano ti augura
Buone Vacanze!!*

in breve... in breve... in breve... >



Donate il 5x1000 all'Avis di Milano
Continuiamo a sostenere l'associazione anzi creiamo un vero e proprio network di promotori dell'elargizione. Soprattutto quest'anno ci troviamo a sostenere significative difficoltà:

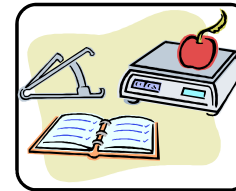
- Minore risorse complessive del 5x1000
- Una necessità inderogabile, di riuscire in tempi brevissimi a

sostituire la vecchissima Unità Mobile, immatricolata nell'anno 1976, per non dover rinuncia re alle raccolte sangue presso le aziende e nel territorio.



< Giornata Mondiale del Donatore di sangue

Come ogni anno, anche nel 2014 si è svolta la giornata Mondiale del Donatore di Sangue. Avis Milano si è attivata sul territorio [...]



< Nutrizione

La dott.sa Gloria Romeo, biologo nutrizionista, da quest'anno opera presso la nostra struttura AVIS nel servizio di prevenzione e presso il Policlinico di San Donato [...]



< Non Dimenticare di Prenotare!

Per una migliore ottimizzazione dei tempi, da gennaio Avis Milano, ha dato il via al nuovo Programma per la Prenotazione della tua donazione [...]

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!





< Giornata del 14 Giugno

Come ogni anno, anche nel 2014 si è svolta la giornata Mondiale del Donatore di Sangue. Avis Milano è scesa in campo con punti informativi, raccolte sangue e un Flashmob eseguito non solo nella nostra città ma con una coreografia realizzata da Avis Nazionale ed eseguita in moltissime piazze d'Italia.

Per ringraziare i nostri preziosi donatori, anche quest'anno abbiamo realizzato alcune attività, anche in collaborazione con il Comune di Milano. L'impegno del Comune di Milano si è concretizzato nella realizzazione di una campagna di sensibilizzazione a tutti i diciottenni di

Milano, che hanno ricevuto una lettera sull'importanza del dono e attraverso l'esposizione del manifesto sottostante, in tutta la città.

Proprio per il 14 giugno abbiamo avviato la prima **Raccolta di Quartiere di Avis Milano**, realizzata in zona Rubattino, con il posizionamento dell'unità mobile in P.za Vigili del Fuoco.

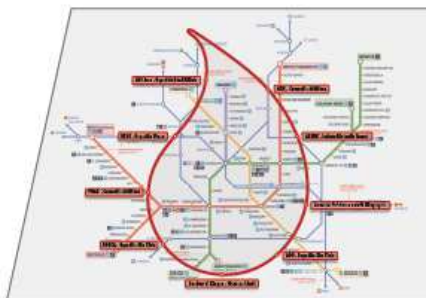
Grazie alla collaborazione con il gruppo Accademy del Milan, abbiamo avuto la possibilità di partecipare con uno stand informativo all'evento "**Milan Cup**" che ha contato migliaia di visitatori, dandoci l'opportunità di parlare direttamente con loro di donazione di sangue e raccogliere molte adesioni di aspiranti nuovi donatori.

Avis Nazionale ha organizzato un **Flashmob**, che a Milano si è svolto presso la stazione Centrale.

Decine di sostenitori e donatori si sono scatenati sulle note di "Dare" di Shakira, uno dei tormentoni di quest'estate e colonna sonora dei mondiali di calcio in Brasile. L'evento è stato trasmesso in diretta radiofonica da Radio 105. Tra i partecipanti c'era anche il cantante Marco Ligabue, testimonial di Avis. La partecipazione è risultata numerosa e molto attiva, ottenendo l'obiettivo di richiamare l'attenzione di molti in transito in Stazione Centrale.

Flashmob realizzato in Stazione Centrale a Milano

A Milano stiamo potenziando un'altra linea rossa. Aiutaci anche tu.



diventadonatoredisangue.it

È una linea che conta già 40.000 donatori, ma che deve diventare ancora più grande. Perché il sangue deve arrivare a tutti coloro che ne hanno bisogno. Riprovalo e chi lo sta ancora aspettando.

14 giugno 2014
World Blood Donor Day
"Celebrating your gift of blood"

Manifesto affisso in tutta la città, realizzata con il Comune di Milano



Immagine

< Nutrizione

La dott.sa Gloria Romeo, biologo nutrizionista, da quest'anno opera presso la nostra struttura AVIS nel servizio di prevenzione e presso il Policlinico di San Donato Milanese (nella U.O. di "Diabetologia e Malattie Metaboliche")

L'applicazione di un corretto stile di vita è la ricetta vincente per la prevenzione di diverse patologie. La recente constatazione che un numero significativo di donatori AVIS Milano sono sovrappeso/obesi ha avvalorato la necessità di mantenere e addirittura potenziare il Servizio di Nutrizione.

Si è ad esempio aggiunto il monitoraggio motorio metabolico con Sense-wear Armband che valuta lo stato di sedentarietà/attività motoria dell'individuo fornendo informazioni circa le calorie spese quotidianamente e l'intensità delle attività ordinarie sportive.

È ovvio che per effettivo beneficio occorre un rapporto di collaborazione stretto tra AVIS Milano e donatore, ovvero è necessario che il donatore mantenga più alta possibile la sua periodicità di donazione, perché questo consente in modo automatico di aggiornare la "fotografia" del suo stato di salute.

La presenza del Nutrizionista in Avis Milano è davvero una grande opportunità per quei donatori che, pur consapevoli di un eccesso ponderale più o meno significativo, non hanno modo o tempo o stimolo a cercare di migliorare questo problema che, se trascurato, può essere origine di tutta una serie di condizioni patologiche quali dislipidemia, ipertensione arteriosa, prediabete e diabete, malattie cardiovascolari, respiratorie (sindrome da apnea nel sonno) osteoartrite e addirittura alcuni tumori.

Durante la visita con il nutrizionista, vengono valutati lo stato di salute attuale, gli esami ematochimici, i valori antropometrici e le abitudini alimentari. Lo step successivo consiste nella stesura di norme o di uno schema nutrizionale personalizzati.

Prossimamente sarà possibile valutare la composizione corporea (in termini di massa grassa e massa magra) attraverso l'utilizzo della bioimpedenziometria e stimare, quindi, il livello del grasso viscerale ma anche la variazione delle masse ad ogni controllo.

Maggiori informazioni

www.avis.it

<http://blog.avismi.it/>

[Avis Comunale Milano](#)

[Avis Milano](#)

