



Immagine

< Nutriti bene con Avis!

Vi proponiamo di seguito alcune pillole di curiosità dal Servizio di Nutrizione di Avis Milano...

5 regole d'oro per una dieta antiossidante

1. Mangia **frutta e verdura** di stagione: sono ricche di antiossidanti che ci aiutano nel prevenire i tumori. Mangiane di tutti i colori!
2. Usa **olio extravergine d'oliva** per condire i tuoi piatti
3. Limita i grassi saturi a favore di quelli insaturi: 20g di **frutta secca** possono essere un ottimo spuntino!
4. Preferisci i **cereali INTEGRALI**: sono ricchi di fibre che fanno bene all'intestino e a tutto l'organismo
5. Camminare per 30 minuti consecutivi al giorno ci aiuta a rimanere in forma ed ha un'azione anti infiammatoria!



GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

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



Avis Comunale Milano

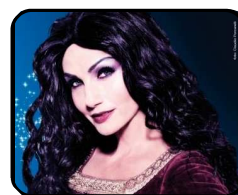


Avis Milano



< Giubileo del Donatore

Come annunciato a marzo da Papa Francesco, il "Giubileo Straordinario della Misericordia" [...]



< La magia di Rapunzel a teatro

Grazie ad una convenzione speciale riservata ai gruppi, il Teatro degli Arcimboldi premia i soci Avis [...]



< Nutriti bene con Avis!

Vi proponiamo alcune pillole di curiosità dal Servizio di Nutrizione di Avis Milano [...]

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.

Quest'anno, a seguito dell'obbligo all'accREDITAMENTO europeo siamo stati costretti a una significativa ristrutturazione degli ambienti sanitari con importanti costi economici a nostro carico.

AIUTIAMOCI CON IL 5x1000



Immagine

< Giubileo del Donatore

Come annunciato a marzo da Papa Francesco, il "Giubileo Straordinario della Misericordia" indetto per l'anno 2016 ha avuto inizio l'8 dicembre 2015, nella ricorrenza del cinquantesimo anniversario dalla fine del Concilio Vaticano II.

Nel quadro di questo importante avvenimento, che si concluderà il 20 novembre 2016, il Pontificio Consiglio per la promozione della nuova evangelizzazione ha concesso la possibilità di celebrare il **Giubileo del Donatore di Sangue**.

Donatori e volontari avranno infatti l'opportunità di partecipare all'udienza dedicata di Papa Francesco in Piazza San Pietro il 20 febbraio 2016.

L'accesso alla piazza avverrà a partire dalle ore 7.00, in attesa dell'udienza, prevista per le ore 11.00.

L'ingresso sarà consentito grazie a un apposito biglietto, che dovrà essere richiesto alla propria sede Avis **entro il 6 gennaio**, consentendo in tal modo di segnalare ad Avis Nazionale il numero di soci interessati a partecipare all'udienza.

Per motivi organizzativi non potranno essere accolte ulteriori richieste di partecipazione dopo la data del 6 gennaio 2016

Per informazioni e adesioni, vi preghiamo di rivolgervi tramite mail a giubileoavis@avismi.it



Maggiori informazioni
www.avis.it
giubileoavis@avismi.it

Finalmente online dallo scorso 16 dicembre il nuovo sito di Avis Milano, ricco di novità interessanti e decisamente più funzionale e dinamico!

La nuova veste, consultabile facilmente anche da tablet e smartphone, è stata progettata per Avis Milano da Babotel, agenzia di cui è titolare un nostro donatore.

Venite a trovarci su www.avismi.it: potrete inviare qualsiasi vostro suggerimento a info@avismi.it!



Immagine

< La magia di Rapunzel a teatro

Grazie ad una convenzione speciale riservata ai gruppi, il Teatro degli Arcimboldi premia i soci Avis con uno sconto sui biglietti per lo spettacolo "Rapunzel, il musical", in scena dal 18 dicembre 2015 con la regia di Maurizio Colombi.

Grandi e piccoli potranno emozionarsi e divertirsi con il celebre musical che vede la partecipazione di Lorella Cuccarini nel ruolo di Madre Gothel. Spettacolari scenografie ed effetti speciali faranno da sfondo alla favola senza tempo della principessa dai lunghi capelli, raccontata attraverso musica e danza.

I prezzi speciali sono riservati ai gruppi a partire da 10 persone, comprensivi di prevendita.

SETTORE	TARIFFA GRUPPI	
	Adulti	Under 14
PLATEA BASSA GOLD	€ 48,00	€ 34,50
PLATEA BASSA	€ 37,50	€ 34,50
PLATEA ALTA CENTRALE	€ 28,50	€ 23,00
PLATEA ALTA LATERALE - 1^ GALLERIA CENTRALE	€ 23,00	€ 23,00
1^GALLERIA LATERALE	€ 20,50	€ 20,50

DATE

MERCOLEDÌ 23 dicembre - h. 21.00

SABATO 26 dicembre - h. 16.00

VENERDÌ 1 gennaio - h. 16.00

LUNEDÌ 4 gennaio - h. 16.00