



Immagine

< Nuove proposte al ristoro

AVIS Milano offre una colazione...in forma!

Dal mese di agosto AVIS Milano si impegna per la tua salute. Saranno offerti, in alternativa alle solite brioches, **pane fresco, marmellata e frutta fresca di stagione**, per meglio reintegrare liquidi, zuccheri e sali minerali dopo la donazione di sangue.

L'obiettivo è sostituire al servizio ristoro le brioches surgelate, troppo grasse poiché contengono olio di palma, con pane di segale (fonte di fibre), marmellata, frutta fresca di stagione e frutta secca (fonte di acidi grassi essenziali). Vorremmo ridurre al massimo la quota di grassi saturi, specialmente dopo la donazione, a favore di carboidrati semplici e complessi a basso indice glicemico (pane di segale) molto più facili da digerire e ottimali nel post donazione.

Colazione come una volta

Latte e caffè oppure the con pane (e marmellata) rappresenta una colazione bilanciata con le proteine del latte, i carboidrati complessi del pane ma **povera di grassi non salutari**.

Abbiamo finalmente colmato una lacuna...

grazie all'introduzione di pane e marmellata, frutta e cereali **anche i nostri donatori VEGANI** potranno concedersi una colazione senza prodotti di origine animale.

...e migliorato il servizio

Abbiamo anche preferito non esporre più gli alimenti non confezionati a portata di mano dei singoli ma tenerli all'interno e serviti dal personale addetto al ristoro. Grazie alle vostre osservazioni d'ora in poi possiamo suggerire un ristoro più vario e completo e offrire la massima attenzione al servizio anche nel totale rispetto delle normative vigenti.

< Innovation Running Day

Siamo giunti alla 4ª edizione dell'iniziativa che Avis Milano dedica ogni anno alla salute e allo sport[...]



< Turisti a Milano

Riprendono le visite guidate di **Turisti a Milano**, seguendo gli itinerari che ci porteranno[...]



< Nuove proposte al ristoro in Avis

AVIS Milano offre una colazione...in forma! Dal mese di agosto AVIS Milano si impegna per la tua salute[...]



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

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!



> **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



Sotterranei Monumentale

Info e ISCRIZIONI presso
turistimilano@gmail.com
Nella mail va indicato

- Nome e cognome di ogni partecipante
- Se donatori AVIS (con n. di tessera)
- L'eventuale accompagnatore del donatore
- Eventuali minorenni o over 65
- Un cellulare di riferimento

I prossimi appuntamenti:

Milano sotterranea
sabato 24/10, ore 15:30
Cenacolo e S.M. Grazie
sabato 31/10, ore 10:30

< Turisti a Milano

Riprendono le visite guidate di **Turisti a Milano**, seguendo gli itinerari che ci porteranno alla scoperta dei luoghi che rendono unica la nostra città.

Vi aspettiamo domenica 11 ottobre per una passeggiata tra i capolavori architettonici e scultorei del **Cimitero Monumentale**, in seguito sarà la volta di un tour tra i segreti custoditi nella **Milano sotterranea**. Il programma di ottobre culminerà con una visita al celebre Cenacolo di Leonardo da Vinci, nella **Basilica di Santa Maria delle Grazie**.

Nel mese successivo avremo occasione di ammirare la Chiesa di **San Bernardino alle Ossa** e gli antichi **chiostri dell'Università degli Studi**, la celebre Chiesa di **San Maurizio al Monastero Maggiore** (nota anche come la "Cappella Sistina di Milano") e ci concederemo un'escursione nell'epoca moderna attraverso le opere del **Museo del '900**.

Il prossimo appuntamento:

Il Cimitero Monumentale
Domenica 11 ottobre, ore 15:00

Il **Cimitero Monumentale**, vero e proprio "museo all'aperto" della **scultura** e dell'**architettura milanese**, conserva la stratificazione di diverse stagioni artistiche successive. Visitando il Cimitero Monumentale ripercorreremo la storia della città attraverso le vite dei suoi protagonisti, per riscoprire un patrimonio di grande richiamo per il turismo a Milano.

Costo a persona:

donatore AVIS: 5,00 euro
un accompagnatore del donatore: 5,00 euro
minorenni e over 65: 4,00 euro
intero: 7,50 euro

Iscrizioni fino ad esaurimento posti
presso turistiamilano@gmail.com

Avviciniamoci al piacere di-vino

Avis Comunale di Milano propone un corso di avvicinamento all'analisi sensoriale del vino articolato in 4 incontri e tenuto da Ambrogio Boniardi, enologo diplomato ONAV e AIS. Il corso si terrà presso la sede AVIS in Largo Volontari del Sangue 1, al termine di ogni incontro saranno distribuite delle dispense relative all'argomento trattato.

DATE Corso : 4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE **ORA DI AVVIO 21.00**

Costo a persona

donatore Avis: 60,00 €
accompagnatore donatore: 60,00 €
intero: 90,00 €
Iscrizioni presso:
turistiamilano@gmail.com



Locandina Innovation Running Day

La quota di iscrizione di 10 euro comprende:

- Sacca gara
- Assicurazione tecnica e medica
- Assicurazione RCT
- Ristoro all'arrivo
- Servizio di deposito sorvegliato e spogliatoio

PROGRAMMA

- 14:30 Ritrovo presso il Blocco Nord dell'Ospedale - Apertura dell'evento
- 15:30 Partenza Family Run (2 km)
- 16:15 Partenza gara 7 km
- 17:30 Premiazioni

< Innovation Running Day

Siamo giunti alla **4ª edizione dell'iniziativa che Avis Milano dedica ogni anno alla salute e allo sport**. Rispetto a quanto visto negli anni precedenti, vi presentiamo una nuova formula che renderà l'evento ancora più speciale.

Innovation Running Day sarà infatti ospitato dall'**Ospedale Niguarda**, per sottolineare il legame tra sport e stili di vita sani. Ai partecipanti verrà infatti proposto un programma di prevenzione, e con l'occasione sarà possibile incontrare alcune fra le tante associazioni che collaborano con l'Ospedale Niguarda.

Siamo quindi tutti invitati **sabato 17 ottobre** alla marcia che si articolerà in un percorso di gara non competitivo di 7 km, attraverso il verde del **Parco Nord**, e una corsa famiglie di 2 km con percorso interno ai viali dell'Ospedale. All'ingresso del **Blocco Nord** dell'Ospedale Niguarda sarà presente un **villaggio** dedicato a grandi e piccoli, ricco di intrattenimento per tutti i partecipanti. Sono previste inoltre **visite guidate** alla scoperta dei capolavori artistici conservati all'interno dell'Ospedale.

La quota di iscrizione di 10 euro darà diritto a una **sacca gara** contenente una t-shirt in materiale tecnico, il pettorale di gara e diversi campioni omaggio e buoni sconto offerti dagli sponsor di Innovation Running Day.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

ONLINE fino al 15/10/2015
presso www.mysdam.net/store/data-entry_32037.do
Pagamento con Carte di Credito/Paypal/Bonifici bancari diretti con sistema Sofort Banking

CON MODULO CARTACEO Inviando la scheda iscrizione scaricabile (www.avismi.it) e copia del bonifico bancario intestato a OTC SRL
BPM Banca Popolare Milano
IBAN: IT06J0558489271000000003535
Causale: iscrizione INNOVATION RUNNING DAY 2015
Il tutto andrà inviato a: iscrizioni@otc-srl.it o via fax 0312289708

PRESSO I PUNTI INFORMATIVI che saranno messi a disposizione presso la sede di AVIS Milano, in Largo Volontari del Sangue 1 e presso l'ingresso principale dell'Ospedale Niguarda, nella settimana precedente all'evento o direttamente il giorno della gara tra le 13.30 e le 15.00.



Maggiori informazioni
www.avismi.it