



< Orchestra Verdi

Dopo lo splendido concerto dedicato alla **Giornata Mondiale del donatore**, che si è tenuto il 14 giugno grazie alla preziosa collaborazione della Fondazione Orchestra Verdi con Avis e le altre associazioni di donatori di sangue della città di Milano, vi segnaliamo l'apertura della nuova Stagione Sinfonica dell'Auditorium di Milano.

Immagine

Costituita da Orchestra e Coro, *laVerdi* rappresenta ormai una delle realtà sinfoniche più prestigiose a Milano e in Italia, sotto la guida dell'attuale Direttore Musicale Xian Xhang, che anche quest'anno presenta **un calendario di appuntamenti e rassegne da non perdere.**



Tra gli eventi previsti spiccano la rassegna "Crescendo in Musica", rivolta ai bambini e alle famiglie per trascorrere un pomeriggio musicale, il ciclo "Made in Italy", la serie di concerti dell'ensemble vocale e strumentale barocco e, in occasione di Expo 2015, "Around the world", un programma dedicato alla scoperta della musica del mondo e delle differenze culturali tra le tante tradizioni internazionali.

Maggiori informazioni

www.avismi.it

www.laverdi.org

SERATA DI DEGUSTAZIONE

Vi ricordiamo che giovedì 24 settembre alle ore 20:45 il sommelier Ambrogio Bonardi interverrà ad una **serata di degustazione** vini presso la sede Avis in Largo Volontari del Sangue 1. In questa occasione si degusteranno tre differenti vini e verrà presentato il **corso base** di analisi sensoriale del vino "Avviciniamoci al piacere di-vino", previsto per novembre.



Numero minimo di partecipanti: 15 persone

Costo a persona:

Donatore Avis: 10,00 €

Un accompagnatore del donatore: 10,00 €

Ingresso intero: 15,00 €

Iscrizioni tramite mail a turistiamilano@gmail.com

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

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



Avis Comunale Milano



Avis Milano

AVIS @ MILANO FLASH

N.25 Settembre 2015

www.avismi.it



Dona sangue, salva una vita



TEL 02 70 63 50 20



< 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 Expo con Avis!

Siamo da poco entrati nella seconda metà del periodo dedicato all'Esposizione Universale di Milano[...]



< Orchestra Verdi

Dopo lo splendido concerto dedicato alla Giornata Mondiale del donatore,[...]

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



Dona e fai donare il 5x1000 all'Avis di Milano

> 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

< 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.



Immagine



Immagine

< In Expo con Avis!

Siamo da poco entrati nella seconda metà del periodo dedicato all'Esposizione Universale di Milano, che ha già riscosso grande successo a livello internazionale e cittadino.

In occasione della partecipazione di Avis Milano all'evento, vi segnaliamo l'opportunità di acquistare biglietti di ingresso a data aperta con uno speciale sconto riservato ai soci Avis.

Grazie alle convenzioni stipulate con Confcommercio, **il costo di ciascun biglietto è infatti ridotto a 22€.**

I biglietti saranno disponibili fino ad esaurimento scorte.

Per la prenotazione ed il ritiro sarà necessario rivolgersi esclusivamente alla Segreteria di Largo Volontari del Sangue, 1 (info@avismi.it).

Al momento della prenotazione saranno fornite le coordinate per il pagamento ad AVIS COMUNALE DI MILANO, che potrà essere effettuato:

- * con bollettino postale
- * tramite bonifico bancario

Consegnando la ricevuta di pagamento, sarà possibile ritirare i biglietti e prenotare autonomamente il proprio ingresso ad Expo 2015 attraverso l'apposito sito www.expo2015.org.

Effetti benefici sul nostro organismo

Grazie all'introduzione di pane integrale, frutta fresca di stagione e frutta secca (noci e mandorle) il nostro organismo trae beneficio da:

Fibre (pane di segale)	ottime per regolarizzare il transito intestinale e per ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri
Omega 3 (noci e mandorle)	grandi amici del nostro organismo, ci aiutano a regolare i livelli di colesterolo nel sangue e proteggono l'apparato cardiovascolare
Vitamine (frutta fresca)	sono fondamentali per difendere il nostro organismo dagli stress ossidativi
Sali minerali (frutta fresca)	combattono l'ipertensione, importanti per un miglior funzionamento dell'apparato cardiovascolare, rilassano i muscoli e danno il buon umore
Carboidrati complessi (pane di segale)	una colazione a base di carboidrati complessi a basso indice glicemico ci garantisce la carica e l'energia per affrontare qualsiasi tipo di attività durante tutta la mattinata



Vi ricordiamo che sul sito ufficiale di Expo 2015 potrete trovare tutte le informazioni pratiche sull'Esposizione, le ultime interviste agli ospiti più importanti e il calendario dei tanti eventi in programma per le prossime giornate.

Maggiori informazioni

www.avismi.it

www.expo2015.org

Prenotazioni presso:

info@avismi.it

Inoltre accedendo all'area riservata MyExpo sarà possibile effettuare la registrazione come "Nuovo utente", per gestire la propria visita e stampare una copia del biglietto di ingresso.