- I 75 anni di AVIS: la storia, le iniziative
- Vodafone Omnitel-AVIS: sms ai donatori
- La donazione è una tutela per la salute

n. 2 maggio/agosto 2002 • ANNO X

AVIS MILANO

Periodico quadrimestrale – Editore: AVIS Comunale Milano – N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93 – Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano

Donare sangue può salvare molte vite. Un milione di persone lo stanno già facendo.

How are you? AVIS vodafone omnitel

Sommario

pag. 3 Editoriale
4 I 75 anni di AVIS Milano
8 Le iniziative per il 75°
12 «Mi sento di donare. E tu?»
13 AVIS sul territorio
14 La donazione è una tutela per la salute
15 Tornare in forma dopo l'estate
17 Cosa fare prima e dopo la donazione
18 News
21 Rassegna stampa
22 Calendario delle raccolte

In copertina:
Il logo creato da Max e Laura Pajetta per l'anniversario dei 75 anni di AVIS Milano.

Editoriale

di Sergio Casartelli

Cari donatori,
con il 2002 l'AVIS compie 75 anni, una storia da rileggere tutta intera e spesso da godersi dall'inizio alla fine, pagina per pagina, passaggio dopo passaggio, soprassalto per soprassalto...

Una storia vera della storia italiana, a sua volta parte della storia del mondo, che invito ognuno a ripensare sulla base della propria esperienza dentro e fuori l'AVIS. Ai numerosi eventi e alle profonde trasformazioni di questo pur breve periodo di vita, i donatori avisini, decine e decine di milioni susseguitisi negli anni, ciascuno a modo proprio hanno saputo imprimere la solidarietà sociale come valore comune a tutti, per garantire all'altro un diritto - e non un privilegio a un amico o un parente - pur senza garanzie di ritorno per sé: neppure quella di ricevere lo stesso dono in caso di bisogno!
Ma se AVIS Milano è stata storia, 75 anni dentro la storia italiana, allora il 75° non è solo di Milano, ma di tutta l'AVIS, è della collettività. Milano è stata solo casuale. Il destino ha voluto che il fondatore Vittorio Formentano vivesse a Milano anziché altrove. Milano e Provincia hanno concorso fin dall'inizio con i loro contadini, operai, studenti che venivano in città a rendere possibile l'inizio della storia italiana dell'AVIS. Non è comunque nostro intento fermarci alla commemorazione o all'autocelebrazione, perché questo anniversario è per noi occasione di rilancio dei nostri valori, del nostro modo di concepire la solidarietà in un'epoca nuova che richiede forme altrettanto nuove di comunicazione. Non volevamo dunque "bruciarci" il 75° con un'iniziativa eclatante, di carattere autocelebrativo, ma volevamo "snocciolarlo" per un anno intero, a partire da maggio, con una serie di iniziative rivolte ai cittadini. Non sapevamo ancora come e con chi l'avremmo fatto. Poi, come sempre, la realtà supera qualsiasi immaginazione e i giorni del nostro anniversario, a fine maggio, eravamo all'Arena con l'"Amatori Rugby Milano" che, per straordinaria coincidenza, segnava i primi 75 anni di presenza in Italia, e in particolare a Milano, di questa disciplina sportiva. E altre collaborazioni sono arrivate, sportive e non. Con l'Unione Italiana Ristoratori, che ci organizza una bella serata di raccolta fondi e con l'associazione "Turbolento Veloclub Milano", che ci permetterà di diffondere il messaggio della donazione attraverso le migliaia di ciclisti che, senza spirito competitivo, pedaleranno nel week-end del 21 e 22 settembre a Milano e fuori Milano. Per l'AVIS è una grande opportunità poter richiamare l'attenzione generale su un dovere che coinvolge tutti, anche se non tutti ancora lo recepiscono come tale. Più in generale, poi, l'iniziativa con Omnitel - per ora su Milano e Roma - è di grande rilievo perché ci permette di usare il sistema veloce e immediato dei "messaggini" - oltre tutto a costo zero - per ricordare ai donatori quand'è il momento di donare e per lanciare appelli in caso di emergenze.
Noi crediamo in quello che facciamo, ci impegniamo e finalmente iniziano ad accorgersi di noi realtà che possono darci una mano per essere più visibili ed efficaci sul territorio.
Un grazie di cuore a tutti, senza dimenticare ognuno dei nostri donatori e le aziende, le parrocchie e le università milanesi che stanno dando all'AVIS la possibilità di riprendere la propria funzione di comunicazione e raccolta sul territorio.

I 75 anni di AVIS Milano

di Sergio Casartelli

Un anniversario che guarda al futuro, con iniziative che dureranno un anno per rilanciare nel modo più efficace il sentimento, la volontà e l'impegno a donare il sangue. Di seguito qualche flash sulle tappe più importanti di questa storia comune e gli eventi previsti.

1927-2002

Il documento storico più importante della nostra Associazione è il comunicato apparso sul *Corriere della Sera* nel 1926, mentre l'azione più importante è la risposta dei 17 milanesi che si associarono il 27 maggio 1927. Vittorio Formentano, socio fondatore, insieme a Ficai Veltroni, Ernesto Schiavello, Giorgio Moscatelli, Livio Camba, Mauro Pignatelli, Dante Anastasio, Amleto Schilingi, Serafino Baiocco, Ernesto Bolchi, Celso Maioli, Angelo Cavagna, Antonio De Marchi, Carolina Pala, Angelo Grechi, Galvano Anguisola, Emanuele Zucca e Carlo Zucca.
Una risposta che da allora è via via continuata nella scelta di ognuno di noi e che continuerà ad essere indispensabile finché per la vita altrui sarà necessario donare sangue.

Un mondo che cambia in fretta

Sullo sfondo di un impegno pur così breve, 75 anni, sono passati nientemeno che marxismo, capitalismo, due guerre mondiali, due dopoguerra, la decolonizzazione, la bomba atomica, la battaglia per il disarmo atomico, la spaccatura del mondo in occidentale e orientale, ricco e povero, la guerra fredda, la caduta del muro di Berlino, le guerre nell'ex-Jugoslavia e più di recente il cambio di secolo, la globalizzazione e l'11 settembre di New York e del mondo!
L'AVIS e i donatori di sangue sono transitati, ognuno con il proprio vissuto, attraverso tutti i momenti di questa breve storia portandovi, in aggiunta, il grande valore dell'altruismo, della generosità e dell'educazione al senso civico del vivere: il farsi carico del diritto alla sopravvivenza del proprio simile.

Un impegno costante per l'educazione al dono

Quanti sforzi ha compiuto l'AVIS per l'educazione sociale del nostro Paese! Non solo per l'educazione al dono di sangue, ma per la donazione in generale. Penso alla donazione di organi, al grande contributo che i "già" donatori di sangue e le istituzioni AVIS hanno saputo fornire ad associazioni benemerite quali AIDO e ADMO. Perché l'educazione al volontariato sociale, chiunque lo compia, diventa l'investimento a favore di una società migliore.

Un'occasione di rilancio che punta ai giovani

Ma non vogliamo autocelebrarci o fare il bilancio della nostra storia, piuttosto vorremmo cogliere questo momento come opportunità di rilancio. Guai se ci fermassimo a ciò che siamo stati, se ci scoraggiassimo per la mancata autosufficienza italiana del sangue, oggi, o per la mancata crescita degli ultimi anni; guai se ci proiettassimo in ciò che vediamo oggi… non avremmo gli stimoli giusti per continuare, non potremmo resistere e forse finiremmo per annullarci.
Siamo consapevoli dell'opacità di questo particolare momento storico ma, insieme al ricordo dei nostri 75 anni, vorremmo riuscire a conservare e rilanciare nel nuovo millennio - l'era multimediale - tutti i nostri valori, le passioni e l'impegno, in una forma che possa essere accolta dalla generazione dei figli di Internet.
Godiamoci la storia osservandola e recuperandola e sogniamo la nuova AVIS animata dai giovani, perché nessuna società, nessuna organizzazione può permettersi a lungo di fare a meno dei giovani del proprio Paese!

A fianco:
i primi cittadini che risposero all'appello.
Il fondatore dell'AVIS mentre esegue un prelievo.

Anni 20

1926

⊙ Un giovane medico, Vittorio Formentano, amareggiato dal decesso di pazienti che non potevano permettersi la trasfusione (all'epoca il sangue era a pagamento e costava caro l'indennizzo a chi lo forniva, circa 850/900 lire), lancia un appello sul *Corriere della Sera* a cui rispondono in 17.

27 maggio 1927

⊙ Nasce l'Associazione, che introduce in Italia il concetto di donazione volontaria, gratuita e anonima.

Anni 30

1930

⊙ Sono 83 i donatori (contro i 62 dell'Inghilterra dopo 4 anni di attività), nascono i primi gruppi di 5-10 donatori in Provincia e nasce il gruppo donatori di sangue di Torino.

1932

⊙ Viene approvato lo Statuto e il nome definitivo: Associazione Volontari Italiani del Sangue (AVIS). La donazione è ancora diretta, da braccio a braccio, donatore/ricevente.

1935

⊙ Il Decreto Ministeriale 20/300 del regime fascista impone la modifica del nome in Associazione Donatori di Sangue e la nomina dei dirigenti. I soci continuano a chiamarla AVIS e si evita la trasformazione in ente fascista grazie all'autofinanziamento.

1937

⊙ I donatori milanesi sono 1437 e 2675 le donazioni.

⊙ Nascono i primi gruppi aziendali: Servizi Municipali, Vigili del Fuoco, Vigilanza Notturna, Dipendenti Comunali, Caproni, Alfa Romeo, Isotta Fraschini, Ceretti e Tonfani.

⊙ Le Sezioni provinciali sono 68 e i volontari 8.000.

1939

⊙ Il Consiglio Nazionale decade, iniziano le espulsioni dei donatori ebrei e molti donatori si dimettono spontaneamente.

Anni 40

1942

⊙ I donatori di gruppo sanguigno universale fanno turni notturni presso l'Ospedale Maggiore per soccorrere i feriti dei bombardamenti e si recano presso le loro abitazioni nelle ore di oscuramento, accompagnati dal 52° Corpo dei Vigili di Milano.

1944

⊙ Tra i 15 di piazzale Loreto c'è il donatore AVIS Eraldo Soncini.

1945

⊙ L'8 luglio i soci possono tornare all'elezione democratica dei propri rappresentanti.

⊙ Ritornano tra le file dell'AVIS i soci ebrei espulsi e quelli che si erano autodimessi.

1946

⊙ AVIS istituisce un Centro Studi che approntera il primo siero anti Rh italiano, permettendo la classificazione di tutti i donatori dell'AVIS per il fattore RhD. Il Centro realizzerà oltre 80 studi sull'idoneità del donatore al dono del sangue, la conservazione e il frazionamento del sangue e la valutazione medico-legale "degli accidenti e degli errori trasfusionali".

1947

⊙ Il 1° gennaio esce il mensile "Esse o esse" (Sempre Ovunque Subito).

⊙ Il 1° novembre viene posta la prima pietra della "Casa del Volontario e Istituto della Trasfusione e di Rianimazione" di via Bassini. Il terreno è concesso dal Sindaco di Milano, Avv. Greppi.

Sopra:
foto storica scattata dopo una cerimonia di donatori di sangue.
A fianco:
la testata del primo giornale dell'Associazione.

A fianco:
Moscatelli, cofondatore dell'AVIS, firma l'adesione alla FIODS.

Anni 50

1950
⊙ L'AVIS ottiene il riconoscimento giuridico con L. 20/2/1950.
⊙ Il nuovo Ospedale Maggiore (Niguarda) e il Policlinico chiedono all'AVIS la costituzione e la gestione delle Emoteche Ospedaliere. Costo preventivato 140.000 Lire. Di fatto l'AVIS realizza i primi due Centri trasfusionali della città.
⊙ Per iniziativa dell'AVIS si costituisce la Società Italiana della Trasfusione (oggi AICT).
1955
⊙ Il 15 maggio viene inaugurata la sede di via Bassini.
⊙ In dicembre si costituisce la Federazione Internazionale dei Donatori di Sangue (FIODS). Vittorio Formentano ne è Presidente.

A fianco:
il dottor Formentano con il cardinale Giovan Battista Montini.

Anni 60

1960
⊙ Nel maggio si stabilisce un record: 904 flaconi di sangue raccolti in un solo giorno a Milano.
1961
⊙ Nell'agosto si inaugura la Casa di Cunardo (VA), casa di riposo per donatori anziani, realizzata con i finanziamenti dei donatori.
1967
⊙ Il Parlamento sanziona il diritto del donatore al riposo dopo la donazione con indennizzo a carico degli Enti Mutualistici.
1968
⊙ 270.000 i donatori in Italia in 1146 Sezioni Comunali.

Anni 70

1970
⊙ Viene introdotta una nuova pratica trasfusionale: la plasmaferesi.
⊙ Gemellaggio con i donatori francesi di Dole alla presenza del sindaco Aniasi.
1971
⊙ I donatori periodici a Milano sono 20.151.
1977
⊙ Si festeggia il 50° anniversario: le unità raccolte da AVIS Milano sono 107.986. I soci in Italia sono 500.000 (1 italiano su 100 dona il sangue).
⊙ Il 1° settembre muore a Cunardo il fondatore Vittorio Formentano.
⊙ L'8 settembre muore il cofondatore Giorgio Moscatelli, tessera n. 3.
1978
⊙ Il 21 marzo Giuseppe Battaini viene eletto presidente di AVIS Milano dopo una breve parentesi di Emilio Bensussan.

A fianco:
il Sindaco di Milano Carlo Tognoli in visita alla Sede AVIS.

A fianco:
firma del gemellaggio AVIS Milano-AVIS Sassari.

Anni 80

1982
⊙ Progressiva scomparsa della grande industria dal territorio cittadino: calo costante e progressivo dei donatori. I singoli ospedali indirizzano gli sforzi verso la creazione di "Associazioni di Amici dell'ospedale" per aggregare i donatori attorno al singolo ospedale.
⊙ Si inaugura il Centro di Raccolta plasma AVIS di via Livigno e si avvia la donazione di piastrine (aferesi): inizia il periodo della raccolta mirata di componenti, oltre al sangue intero, plasma e piastrine.
1987
⊙ Gemellaggio di AVIS Milano con AVIS Sassari.

A fianco:
inaugurazione del monumento "Al Donatore di Sangue".
Sotto:
l'Unità Fissa di Raccolta Murialdo.

Anni 90

1990

⊙ Viene emanata la nuova legge sul riordino delle problematiche del sangue (Legge 107/90).

1993

⊙ La Regione Lombardia trasferisce le funzioni di Centro Trasfusionale all"Ospedale Niguarda (Decreto del 17 maggio in applicazione Legge 107/90). I numeri del Centro sono i seguenti: 18.000 Donatori; 80 Medici e Tecnici; 2 Centri Raccolta fissi; 15 Delegazioni; 24 Gruppi Aziendali. L'AVIS mantiene la gestione diretta dell'Unità di Raccolta Plasma di via Livigno, della raccolta domenicale e delle raccolte mobili in aziende e parrocchie.

⊙ Pietro Varasi è nominato Presidente.

1994

⊙ Al Parco Formentano, in Largo Marinai d'Italia Milano, viene inaugurato il Monumento al Donatore.

1995

⊙ Viene introdotto il programma di controllo per l'epatite C su tutti i donatori milanesi.

1996

⊙ Viene aperto al Lorenteggio la nuova Unità di Raccolta "Murialdo".

⊙ Nasce il Gruppo AVIS dell'Ospedale S. Paolo.

⊙ Ricorre il 40° anniversario della FIODS.

1997

⊙ È il 70° anniversario di AVIS Milano e il 40° della Delegazione S. Siro. I soci iscritti a Milano sono 13.307 e le unità di sangue raccolte superano le 20.000.

⊙ Lo spot della "zanzara" ideato per AVIS vince l'Award della pubblicità per la categoria sociale.

1998

⊙ Il Papa riceve i donatori AVIS di tutta Italia.

⊙ AVIS Milano è tra le associazioni premiate dal Comune per i servizi resi alla città.

1999

⊙ Sergio Casartelli è nominato Presidente.

⊙ Si celebra il gemellaggio tra le AVIS Comunali di Milano e Roma.

⊙ Si organizza la prima raccolta interna in Università, al Politecnico.

Anni 2000

2000

⊙ Il 24 luglio il Sindaco Gabriele Albertini dona il sangue nella sede di via Bassini e con la sua testimonianza diretta lancia un messaggio a favore della donazione di tutti i cittadini milanesi: la città risponde benissimo all'emergenza estate.

⊙ AVIS e Ministero della Pubblica Istruzione pubblicano il volume "Orientare alla Cittadinanza e alla Solidarietà" per la scuola italiana.

2001

⊙ Il 22 marzo il Prefetto Bruno Ferrante è ospite e donatore all'inaugurazione della donazione pomeridiana "I Giovedì dell'AVIS", il primo esperimento a Milano di donazione pomeridiana dalle 17.30 alle 19.30.

⊙ Alla sede AVIS si introduce la donazione mirata di singoli componenti del sangue denominata "Multicomponent".

⊙ L'AVIS lancia il progetto BAOBAB con l'Ospedale S. Raffaele, un'unità mobile di raccolta sangue per la città di Milano ipertecnologica, collegata e gestita dal personale medico e infermieristico dell'ospedale. L'AVIS si occupa dell'organizzazione della raccolta e dei donatori. È un nuovo tipo di collaborazione tra AVIS e ospedale, il primo in Italia.

⊙ Le Nazioni Unite riconoscono l'impegno di AVIS per la pace nel mondo in occasione della Giornata di Ringraziamento del 28 ottobre.

2002

⊙ Il 27 maggio ricorre il 75° di fondazione: per un intero anno richiamerà l'attenzione della cittadinanza sulla necessità del dono di sangue periodico. I donatori a livello nazionale sono 900.000 (metà della media europea), mentre la quota milanese è di circa 9.000 donatori.

Milano pedala con i donatori

AVIS MILANO SCEGLIE LA BICI PER PEDALARE VERSO QUEL "TRAGUARDO" DI AUTOSUFFICIENZA CHE, ANCORA LONTANO, NON PUÒ PIÙ ESSERE IGNORATO. PARTECIPARE CON IL NOSTRO LOGO, LA NOSTRA UNITÀ MOBILE E IL NOSTRO GAZEBO ALLE MANIFESTAZIONI CICLOTURISTICHE ORGANIZZATE DALL'ASSOCIAZIONE "TURBOLENTO VELOCLUB MILANO" È UN MODO, ANCHE QUESTO, PER INIZIARE AD ACCORCIARE LE DISTANZE.

«Sono convinto che con gli organizzatori della "Milanochepedala" potremo sviluppare molte iniziative che favoriranno la visibilità reciproca e la diffusione dei nostri valori reciproci: sport, salute e benessere da un lato, solidarietà e donazione di sangue per la città dall'altro. Sono due associazioni le nostre, già attive e radicate sul territorio, che s'incontrano e che, grazie a una comune sensibilità alla solidarietà, mettono in comune il proprio fare e il proprio sapere per sollecitare la città!», afferma fiducioso il Presidente Sergio Casartelli.
«Per la "Milanochepedala" l'AVIS diventa il richiamo sociale alla solidarietà e un'occasione per avere nuovi canali di promozione. La nostra filosofia è il pensiero positivo, la fiducia in sé, uno stile di vita orientato alla salute e al benessere, un'alimentazione sana e regolata, l'attività fisica per tenersi in forma, la ricerca dell'armonia, il pensare sempre nei termini "gli altri siamo noi". Spazio quindi anche alla solidarietà!», commenta Paolo Tagliacarne, Presidente di Turbolento Veloclub.

LA PEDALATAZZURRA 2002

Sabato 21 settembre 2002
75 km da Milano a Turbigo e ritorno
Per cicloturisti e cicloamatori in regola con il tesseramento 2002 (o certificato medico attitudinale valido), in concomitanza con il Salone del Ciclo di Milano e con la partecipazione dei campioni del recente passato (Moser, Bugno, Fondriest).
Ritrovo: Milano ore 8.00 in P.le Giulio Cesare
Partenza: ore 8.30 **Arrivo previsto:** ore 12.15 Milano Fiera Campionaria
Quota di iscrizione: 17 € • **Casco obbligatorio**
Ultime iscrizioni in loco e ritiro maglie: 7.30-8.00 (c/o tenda iscrizione)

I partecipanti indosseranno una maglia con il logo AVIS Milano per ricordare lo spirito di solidarietà e l'importanza del dono di sangue.

MILANO CHE PEDALA
ASSOCIAZIONE NAZIONALE ATLETI AZZURRI D'ITALIA

Domenica 22 settembre 2002
16 km lungo la circonvallazione dei bastioni.
Passeggiata in bicicletta per famiglie, ragazzi e bambini, che faranno l'andatura.
Partenza: ore 11.00 da Piazza Castello
Arrivo previsto: ore 12.15 con pic-nic nel parco
Iscrizione gratuita
T-shirt ufficiale con logo AVIS: 2,50 €
Il ricavato sarà interamente devoluto all'AVIS
Alla scorsa edizione quasi 10.000 persone tra adulti e bambini hanno partecipato alla "Milanochepedala", che quest'anno cade nella "Giornata europea senza la mia auto", l'"European Car Free Day".
L'iniziativa è aperta a tutti, non mancate!

Per informazioni:
Associazione Turbolento
Via Cosimo del Fante, 13 - 20122 Milano
tel. 02/58309584 - fax 02/58309974
www.turbolento.net

TURBOLENTO VELOCLUB MILANO

È disponibile c/o Turbolento il cofanetto con 8 itinerari alla scoperta dei Navigli

Amicidibici

Avete qualche vecchia bicicletta da bambino abbandonata in soffitta o in cantina? Cosa aspettate allora?
L'Associazione Turbolento si impegna a rimetterla in sesto (in genere da tre biciclette "scassate" se ne ricava una buona!) e a inviarla a bambini più sfortunati, per i quali una bicicletta rappresenta la libertà, la possibilità stessa di andare a prendere l'acqua o la legna.
Quest'anno le bici raccolte e rigenerate verranno destinate agli orfani della Suore della Carità in Zambia.

Punti di raccolta delle bici dismesse:
Avis Lambrate · via Bassini 26
Granciclismo · via Wittgens/ang. via Crocefisso
Oratorio Sant'Eufemia · piazza sant'Eufemia
Suore della Carità · via Santa Sofia 17
Turbolento Veloclub · via Cosimo del Fante 13

Il musical *Jesus Christ Superstar* a favore dell'AVIS

In concomitanza con la Festa del Donatore, verrà presentato uno spettacolo musicale ispirato al famoso "Jesus Christ Superstar" messo in scena dal regista, cantante, attore, nonché nostro consigliere Max Cabella, e dal gruppo "Music Hall". Lo spettacolo ha debuttato lo scorso anno al Teatro Giuditta Pasta di Saronno (va) con grande successo di pubblico (compresi i bambini di Cernobil che hanno partecipato allo spettacolo) e di critica ed è stato poi replicato in altre località. Quest'anno lo spettacolo viene presentato a Milano a favore dell'AVIS milanese, sicuri che incontrerà l'interesse e la partecipazione di tanti nostri donatori.
L'idea di questo spettacolo, racconta Max Cabella, è nata da una grande passione per la musica e da precedenti esperienze in altri musical, sempre per beneficenza. Ho organizzato le audizioni e ho scelto tutti gli interpreti, dai musicisti agli attori ai ballerini, creando una compagnia di persone che non avevano mai lavorato insieme e non si conoscevano. Le prove sono durate un anno e abbiamo deciso di affiancare anche l'impegno sociale: l'anno scorso per il progetto Cernobil, quest'anno per l'AVIS milanese.
Per avere il nome del teatro e la data dello spettacolo chiamate in segreteria o visitate il nostro sito!

Udienza dal Santo Padre

Mercoledì 25 settembre 2002

La benedizione del Santo Padre è una tradizione per l'AVIS nei momenti importanti della propria storia. Così quest'anno una delegazione dell'AVIS Milanese sarà in udienza da Papa Giovanni Paolo II mercoledì 25 settembre per la benedizione e l'incoraggiamento a proseguire nei propri ideali di solidarietà.
Chiunque volesse partecipare a questo importante momento di raccoglimento e preghiera è invitato a contattare la segreteria con sollecitudine.
Il viaggio a Roma si svolge dal 22 al 26 settembre e prevede tra l'altro la visita ai più importanti monumenti e musei della città.
Per i dettagli vedi AVIS&Milano, n.1/2002 o il sito www.avismi.it, area Donatori.

Ph.- Agenzia Tamtam

Serata di gala in favore dell'AVIS

Mercoledì 20 ottobre 2002

Hotel Enterprise – c.so Sempione 91
h.19.00 aperitivo
h.20.30 cena
Costo a persona, in parte devoluto all'AVIS: € 75
Prenotazioni c/o Segreteria AVIS Milano

Per festeggiare anche intorno al tavolo i suoi 75 anni e raccogliere fondi per l'attività di promozione, l'AVIS si è affidata alla professionalità e all'esperienza dell'Unione Italiana Ristoratori (UIR) che, da 31 anni, promuove una cucina di qualità e sostiene attivamente molte iniziative benefiche. L'Associazione conta oltre 100 ristoranti in tutta Italia, è senza scopo di lucro e si pone come promotrice della ristorazione italiana di livello in Italia e nel mondo. I suoi ristoranti propongono piatti della cucina tipica regionale, rivisitata con creatività e con grande cura nella selezione delle materie prime.
Per l'occasione dell'anniversario avisino, ben 8 chef dalla Valle d'Aosta all'Emilia Romagna, compreso il Presidente UIR Fulvio Gardella della Pineta di Genova e il Vicepresidente Olindo Ballarin della Trattoria Laguna di Cavallino (VE), offriranno le loro specialità nel corso della cena di gala, che si terrà nella splendida cornice del nuovo hotel milanese Enterprise. **Gli chef metteranno a disposizione gratuitamente la loro professionalità. Tolti i costi della location e di alcune materie prime, il resto del costo della cena sarà devoluto all'AVIS milanese.**
Alla serata parteciperanno personaggi del mondo dello sport, della politica e dello spettacolo e l'evento sarà animato da musica, cabaret e da una ricchissima lotteria che vedrà assegnare tre importanti opere dei maestri Giannini e Senna di Milano e Rontani di Lucca. A tutti i presenti verrà inoltre regalata una tavoletta d'autore, realizzata in serigrafia, con un'opera dell'artista milanese Laura Fiume, prodotta appositamente per il nostro 75°.
Partecipate numerosi, invitate i vostri amici, insomma non mancate a questa grande festa!
Vi preghiamo di prenotare in segreteria entro la prima settimana di ottobre per agevolare l'organizzazione della serata. Grazie a tutti.

Festa del Donatore

Domenica 13 ottobre 2002

Come di consueto domenica 13 ottobre si svolgerà la Festa del Donatore, che da qualche tempo organizziamo ogni due anni per contenere i costi. Nell'occasione, dopo la messa in Duomo, verranno premiati i donatori che hanno raggiunto le diverse soglie di donazioni e ci saranno delle sorprese per festeggiare il 75°.
Contattate la segreteria per avere l'indirizzo del teatro o visitate il nostro sito.

Corsi sub ACUC

(American Canadian Underwater Certfication)

Tariffe speciali per i donatori AVIS e i loro familiari!
Rilascio finale di brevetto internazionale.
Inizio 1° corso: fine settembre/primi ottobre
Prenotazioni entro il 25 settembre c/o la segreteria AVIS
Gli organizzatori sono disponibili a una serata di presentazione dei corsi. Il coordinatore dell'iniziativa è istruttore sub di professione medico-ospedaliera.

I corsi prevedono:
- 6 lezioni teoriche di un paio di ore (anche cumulabili a seconda delle esigenze dei partecipanti) presso la Sede AVIS di Lambrate con istruttori certificati e assicurati DAN Europe
- kit allievo con tabelle, log book, libro di testo
- 6 lezioni pratiche in piscina con attrezzature (GAV bombole e piombi)
- week-end di fine corso in Liguria (4-5 immersioni in acque libere)

Quote di partecipazione

Open Water Diver	220 €
Advanced Scuba Diver	180 €
First Aid Provider	120 €
Rescue Diver	250 €
Dive Master	380 €

Le quote non comprendono:
- biglietti di entrata in piscina
- muta, maschera e pinne
- noleggio attrezzatura e costo immersione in acque libere
- spese trasferimento, viaggio e sistemazione alberghiera.

Partecipando al 1° corso si arriverà già preparati al viaggio sul Mar Rosso di fine ottobre (organizzato per AVIS da Frigerio Viaggi), con la possibilità di fare immersioni e, perché no, di prendere parte al 2° corso, l'Advanced, che l'ACUC potrebbe tenere in loco. Una splendida iniziativa da non perdere!!!

Il rugby "adotta" AVIS Milano

Due storie parallele, quelle di AVIS Milano e dell'Amatori Rugby, due associazioni nate entrambe a Milano nel maggio del '27 che hanno deciso di festeggiare insieme la ricorrenza del proprio 75° anno di fondazione.

Il week-end del 25 e il 26 maggio scorso, in occasione del "Festival del Rugby" svoltosi all'Arena civica di Milano, l'AVIS è stata presente con la propria Unità mobile e il proprio messaggio sulle maglie dei giocatori ("in meta con AVIS! doniamo il sangue!"), sui volantini distribuiti a tutti gli spettatori presenti alle partite e sugli striscioni intorno al campo ("bella la vita quando salvi una vita", lo slogan che ci accompagnerà per tutto l'anno).
Una felice coincidenza la comune data di nascita, non solo in termini anagrafici, ma per l'occasione di condividere con il mondo dello sport - sportivi, appassionati e sostenitori - i valori di solidarietà che contraddistinguono AVIS Milano.
La nostra Associazione ringrazia l'Amatori Rugby Milano per la disponibilità mostrata durante la grande festa del rugby e per l'entusiasmo e l'impegno espresso a volerla "adottare" nelle prossime iniziative sportive, dandole lo spazio necessario per comunicare il valore della donazione di sangue.
«Se non è cosa comune essere "adottati" a 75 anni», ha commentato il Presidente Sergio Casartelli, «tuttavia è un gesto simbolico che denota grande considerazione nei nostri confronti ed è di grande utilità, visto che dopo 75 anni l'Italia non è ancora autosufficiente per sangue ed emoderivati. Occorre infatti fare ancora cultura a favore del "dovere" del dono di sangue in ogni dove, nel mondo della scuola, nel mondo del lavoro, nello sport. È infatti un "dovere" di tutti garantire e garantirsi la vita, perché il sangue non è riproducibile artificialmente e continua ad essere indispensabile. Ognuno dovrebbe chiedersi, quando si reca a far visita a un ammalato in ospedale, un amico, un parente: *Ma se tutti avessero fatto come me, che non dono, chi avrebbe pensato al mio amico, al mio parente?*
Per prendere in prestito il linguaggio dello sport, l'Italia sta giocando una partita difficile: è in svantaggio 2 a 4 rispetto alla media europea. Tutti i "giocatori" che stanno in panchina dovrebbero smettere la tuta ed entrare in campo a giocare il secondo tempo! Non possiamo perdere questa partita avviata il 27 maggio del 1927 con 17 donatori (lo stesso numero iniziale dell'Amatori Rugby), oggi 900.000, ma ancora insufficienti. Un grazie ancora all'Amatori e un invito/augurio alla città di Milano perché sappia sostenere queste due storie parallele!»

I bambini e i ragazzi interessati a questo sport possono rivolgersi a:

Amatori Rugby
via Pitteri 56 (zona Lambrate)
tel. 02 26415796 (tardo pomeriggio)
chiedere di Alfio Lusuardi (direttore sportivo)
o di Pierre Letizia (allenatore).

Una fetta di torta per l'AVIS

L'AVIS milanese ringrazia la Cooperativa Italiana Ristorazione (CIR) che lo scorso 20 luglio ha offerto a tutti i passanti di via Dogana a Milano una fetta di torta per festeggiare insieme i 75 anni di AVIS.

«Mi sento di donare. E tu?»

Megan Gale testimonial della campagna di sensibilizzazione per AVIS e del servizio di messaggistica (SMS) che Vodafone Omnitel offre per allertare i donatori.

Il tormentone "Mi sento… E tu?" con cui la sempre bella e solare Megan Gale buca i nostri schermi raggiunge ormai anche le nostre coscienze: "Io mi sento di donare. E tu cosa aspetti?", sembra volerci dire il suo volto ormai così familiare. Megal Gale ha raccontato di aver donato il sangue in Australia e di voler aiutare il più possibile questa causa anche in Italia. «Sono molto contenta - ha dichiarato - di essere testimonial di questa iniziativa di Vodafone Omnitel e AVIS, perché credo si tratti di una causa molto importante. Purtroppo ci sono molte persone che hanno bisogno di sangue, un bisogno che aumenta nei mesi estivi. Con questo sistema di Vodafone Omnitel i donatori sono raggiungibili in un istante, nel momento del bisogno, senza alcuna perdita di tempo.»
La campagna è stata infatti lanciata a giugno in coincidenza con l'emergenza estate che si ripresenta ogni anno perché, ha ricordato Andrea Tieghi, presidente AVIS Nazionale, «l'emergenza non nasce solo dall'aumento della richiesta di sangue, ma anche dal fatto che i donatori in estate vanno in vacanza, mentre il bisogno di sangue rimane ed è per questo che diventa importante comunicare con i donatori per invitarli a fare la donazione prima di andare in ferie». Benché lanciato d'estate, il servizio di messaggistica offerto all'AVIS da Vodafone Omnitel continuerà nel tempo per allertare i donatori (per ora a Milano e a Roma), ogniqualvolta ci sarà qualche particolare urgenza, ma anche per ricordare loro l'appuntamento abituale con la donazione.
«Vodafone Omnitel - ha commento il Direttore Generale Luca Rossetto - azienda con 10.000 dipendenti e quasi 18 milioni di clienti, cerca un armonico inserimento nella società e coltiva progetti come questo, capaci di utilizzare la tecnologia avanzata per la concreta gestione di servizi di grande utilità pubblica e sociale».
Il servizio consente all'AVIS, attraverso la propria banca dati, di gestire e inviare lo stesso breve messaggio di testo, in tempo reale e contemporaneamente, a tutti i donatori di sangue direttamente sul loro cellulare. Sempre in tempo reale, AVIS può verificare l'avvenuta ricezione del messaggio e controllare gli invii effettuati. I donatori possono rispondere sempre via sms confermando la propria disponibilità. Il servizio è totalmente gratuito e fruibile dai clienti di tutti i gestori di telefonia mobile. Prima della realizzazione di questo progetto, le comunicazioni e i contatti con i donatori avvenivano solo per posta e via telefono fisso, con gran dispendio di tempo ed energie e senza la sicurezza che il donatore fosse contattato in tempo reale. L'utilizzo degli SMS consente di raggiungere diverse migliaia di donatori di sangue con una maggiore efficienza nella programmazione dei prelievi e con la sicurezza di poterli contattare immediatamente, in caso di emergenza. Inoltre Vodafone Omnitel offrirà i PC dismessi delle proprie strutture ad AVIS Nazionale e si è resa disponibile a ospitare in azienda, laddove possibile, la raccolta sangue.

I servizi AVIS via sms

- Il servizio di sms permetterà di raggiungere con brevi messaggi i donatori che hanno lasciato e lasceranno il proprio numero di cellulare in accettazione;
- Ogni donatore verrà iscritto al servizio base che prevede l'avviso di donazione (per esempio: "da oggi puoi tornare a donare"; "telefonaci, se vuoi prenotare il giorno...").
- In più, all'atto di registrazione il donatore riceverà un messaggio di benvenuto contenente un nome utente e una password.
- Recandosi all'indirizzo www.avismi.it/soci_sms.asp, sul sito www.avismi.it il donatore potrà accedere all'area riservata, iscriversi e usufruire di altri servizi via sms promossi da AVIS.
- Nel caso non abbia la possibilità di connettersi a Internet potrà chiamare in segreteria, richiedere quali sono i servizi attivi e farsi iscrivere.

A fianco:
da sinistra Megane Gale, il dr. Luca Rossetto di Vodafone-Omnitel e il dr. Andrea Tieghi e il dottor Saturni di AVIS.

Se Maometto non va alla montagna...

di Ermanno Pozzoni

Se i donatori non vengono nei nostri centri, sono i nostri servizi mobili a recarsi da loro... nei mesi di maggio e giugno abbiamo proseguito questa intensa attività sul territorio, reggendo il confronto con il numero di unità raccolte negli stessi mesi lo scorso anno.

I numeri parlano chiaro: stiamo combattendo la tendenza al calo continuo di donazioni iniziata nel 1999 grazie a una sostenuta attività di promozione e raccolta di unità di sangue nei quartieri, nelle aziende, nelle università. Il risultato è che nei primi sei mesi di quest'anno abbiamo raggiunto e superato per la prima volta i valori del '99.
Questo dimostra che avevamo ragione quando esprimevamo dubbi sulla politica di soppressione delle raccolte esterne, che ha portato a un calo continuo delle donazioni in città. Iniziano a ricredersi anche alcuni di quelli che avevano sostenuto di concentrare le donazioni esclusivamente nei Centri Trasfusionali. Questi infatti, generalmente chiusi nei giorni festivi, non favorirebbero la donazione di quanti preferiscono farlo in giornate non lavorative.
Inoltre i donatori preferiscono una struttura distinta dall'ospedale, per non associare direttamente alla malattia e al dolore la donazione di sangue. È infine importante che donino a Milano perché spesso, recandosi negli ospedali e o nelle sedi AVIS dei comuni di residenza, vengono sollecitati a tornare a casa perché lì non c'è un gran bisogno, mentre a Milano il sangue non basta mai!
Abbiamo svolto, come dicevo, una intensa attività promozionale in numerose aziende milanesi e nelle università, dove tra l'altro riprenderà massicciamente in autunno.
Non sempre però alla disponibilità delle direzioni aziendali è seguita l'immediata disponibilità a donare da parte dei collaboratori, ma sappiamo che generalmente l'approccio alla donazione di sangue è un po' problematico per le persone.
Se quindi i risultati in termini di raccolta di unità di sangue non è stata sempre soddisfacente e non ha garantito in tutti i casi la copertura delle spese sostenute dall'Associazione, tuttavia per noi è stata una grande occasione di promozione e di informazione capillare sul dono del sangue. Le persone hanno infatti bisogno di capire, di pensarci, di liberarsi anche di pregiudizi e paure ingiustificate che le bloccano. Noi siamo a loro disposizione per chiarire e fugare dubbi e per rassicurarle sulla bontà e sulla sicurezza del loro gesto, convinti che, se correttamente informate, potranno tranquillamente diventare donatori nostri associati.
Perché il sangue è vita per l'altro, perché la donazione è controllo e prevenzione per la propria salute, perché "bella è la vita quando salvi una vita".

Le raccolte AVIS di maggio e giugno nelle aziende:

- ABB
- Alcatel
- Alstom
- Cariplo
- Casa di Cura Santa Rita
- Caserma dei Carabinieri Montebello
- Comune di Milano
- Istituto Ortopedico Galeazzi
- Mondadori
- Oracle
- Pirelli
- Politecnico
- Quartiere Niguarda
- RAI Radiotelevisione Italiana sede di Milano
- Siemens ICN
- Spino d'Adda
- TIM
- Unicredito
- Unilever

La donazione è una tutela per la salute

dr.ssa Laura Galastri, *direttore sanitario AVIS*

La donazione periodica, oltre ad essere di grande aiuto per gli ammalati, è un modo "comodo" e utile per tenere sotto controllo il nostro stato di salute. L'appuntamento con la donazione, che ci viene regolarmente ricordato con una telefonata e ora anche con un sms sul cellulare, è l'occasione migliore per sottoporci ad alcuni esami indicatori delle nostre condizioni fisiche, con effetti di prevenzione su disturbi comuni e su malattie che, prese in tempo, rendono più efficaci le cure.

⦿ Prima della donazione viene determinata l'emoglobina (Hb o Ht) con puntura digitale per accertare che, al momento del prelievo, la quantità di globuli rossi sia sufficiente a sostenere il calo fisiologico determinato dal successivo prelievo di sangue.
⦿ Quindi sulla sacca di sangue vengono effettuati per legge (D.M. 15/01/91) una serie di esami di sicura tutela del donatore, alcuni dei quali garantiscono anche la massima sicurezza per il ricevente.

Gli esami obbligatori per ogni donazione sono:

⦿ Emocromo (valore dei globuli rossi, globuli bianchi e piastrine): questo esame evidenzia precocemente alcune patologie correlate alle cellule del sangue (dalla semplice anemia, a patologie come la thalassemia ad altre forme anche gravi di leucemie).

⦿ Transaminasi (enzimi molto sensibili che tendono a innalzarsi precocemente in caso di sofferenza epatica): sono un importante marcatore dello stato del nostro fegato. Potrebbe bastare una correzione alimentare (meno grassi, fritti e alcolici), oppure un loro rialzo potrebbe essere segnale di un'infezione virale, come in caso di epatiti (A, B, C) o indicare patologie di altri organi correlati, come i calcoli alla colecisti.

⦿ Test sierologici per le epatiti B e C, per l'HIV e le malattie veneree: test fondamentale per la salute del ricevente, ma anche del donatore, perché a volte può capitare, pur non incorrendo in comportamenti a rischio, che si riscontri, soprattutto nei nuovi donatori, qualche positività (soprattutto per le epatiti), che magari il donatore non avrebbe mai riscontrato o solo tardivamente, perché non sono test previsti nei normali checkup.

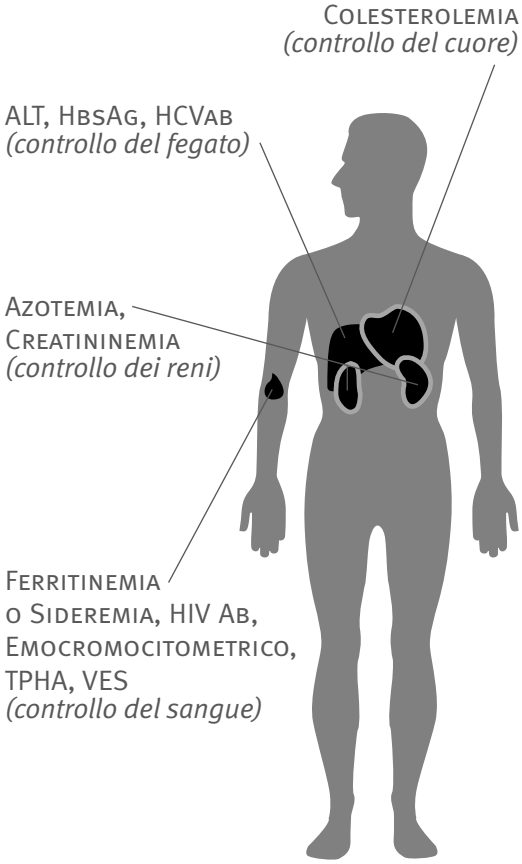
⦿ Esame clinico e misurazione della pressione arteriosa: questa dopo una certa età può subire delle alterazioni leggere che, monitorate a ogni donazione (ogni 3-4 mesi), possono mettere in allarme precocemente per prevenire malattie cardiovascolari importanti.

Periodicamente nel controllo annuale vengono "aggiunti" i seguenti esami:

⦿ Azotemia e Creatininemia: indicatori della funzionalità dei reni.

⦿ Colesterolo e Trigliceridi: controllabili all'inizio anche solo con un'adeguata alimentazione. Ma un costante rialzo dei loro valori può contribuire all'esordio di malattie dell'apparato circolatorio (aterosclerosi, malattie delle coronarie, ecc.).

⦿ Ferro e Ferritina: da non sottovalutare soprattutto come indice iniziale di:
- perdite occulte (un sanguinamento del tratto digerente per gastrite, ulcera, polipo intestinale o anche patologia tumorale potrebbe



all'inizio non essere evidente, ma il progressivo abbassamento dei valori potrebbe essere un buon segnale di allarme)
- cattivo assorbimento del ferro
- eccessiva perdita con il ciclo mestruale soprattutto nelle giovani donatrici, che può essere banalmente corretta subito con una integrazione alimentare o farmacologica, prima che crei sintomi di stanchezza o anemia conclamata.

L'AVIS ha inoltre introdotto altri due importanti esami che, non previsti dalla normativa vigente, hanno valore prettamente di medicina preventiva:

- il PSA (Prostatic Specific Antigen) a tutti i donatori maschi sopra i 45 anni, importante per la diagnosi precoce del tumore della prostata
- la ricerca del sangue occulto nelle feci a donatori maschi e femmine sopra i 45 anni di età, fondamentale per la diagnosi precoce delle neoplasie del tratto digerente.

Dati sulla diagnosi precoce dei tumori della prostata nei donatori di sangue

Dal 1998 presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano è in atto un programma mirato a valutare se esiste una correlazione tra il valore del PSA e l'incidenza di tumore prostatico.

Su 1200 donatori studiati con età superiore ai 50 anni:
- 120 hanno eseguito approfondimenti per PSA fuori norma o per sintomi
- 16 sono stati operati per carcinoma della prostata
- 5 sono seguiti solo clinicamente per tumore prostatico a basso grado di malignità.

Dai dati raccolti, emergerebbe una correlazione tra valori di PSA superiori a 4ng/mL e il carciroma prostatico: infatti in 14 su 16 donatori operati, il PSA era tra 6 e 49 ng/mL, mentre nessuno dei donatori in cui è stata posta diagnosi di neoplasia aveva sintomi. Tuttavia è ancora prematuro e controverso poter affermare che lo screening indiscriminato con il PSA possa essere veramente efficace per i seguenti motivi: dubbia incidenza sulla mortalità ed elevato rischio di sopradiagnosi con conseguenti ripercussioni psicologiche ed economiche. Ma lo studio procede...

i consigli della dietista

Tornare in forma dopo l'estate

di Armanda Frassinetti, *dietista consulente AVIS*

Avete accumulato qualche chilo di troppo durante le vacanze estive? Vi sentite sovrappeso? Niente paura, qualche semplice accorgimento vi aiuterà a rimettervi in forma senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Un'alimentazione sana e controllata nell'apporto energetico, infatti, può e deve essere allo stesso tempo gustosa, anche perché le nostre scelte sono naturalmente condizionate da precisi gusti personali da coniugare con principi nutrizionali corretti.
Ecco tre consigli in più per raggiungere l'obiettivo e tornare in forma:

Il controllo delle calorie che introduciamo con gli alimenti è il primo passo per il monitoraggio del nostro peso, ma oltre alle calorie occhio alla **scelta degli alimenti!** Alcuni infatti contribuiscono molto più di altri a soddisfare il nostro senso di sazietà e a farci sentire "pieni", senza che ciò comporti una maggiore introduzione calorica.

- La frutta fresca e soprattutto la verdura sono ottimi esempi di alimenti a bassa densità calorica, ricchi cioè in acqua e fibra, che contribuiscono molto con il loro volume a saziarci con un basso apporto energetico. Così, un cioccolatino e una mela hanno circa le stesse calorie, ma mentre il cioccolatino ha un'elevata densità calorica (molte calorie in poco volume) e un basso potere saziante, la mela ci permette di sentirci più pieni anche perché ha un volume circa 15 volte maggiore (150 grammi contro i 10 grammi del cioccolatino).
- Anche i cereali, sebbene abbiano una densità calorica superiore a quella della frutta e della verdura, non vanno esclusi dalla nostra alimentazione perché, oltre a costituire la base di una corretta alimentazione, sono preziosi per raggiungere un senso di sazietà. Per quanto riguarda i primi piatti, ad esempio, va ricordato che non sono porzioni controllate di pasta (o riso) a creare problemi di peso, ma il

tipo di condimento usato. C'è una grossa differenza calorica (e di grassi) tra un piatto di pasta con la panna e il gorgonzola e un piatto di pasta con le verdure!

◉ Consideriamo poi **i grassi** che, oltre a essere indispensabili per il nostro organismo, contribuiscono molto a rendere più appetibili i cibi che mangiamo e la cui presenza, in una alimentazione ipocalorica, deve essere ovviamente controllata (non deve infatti superare il 30% delle calorie totali). Se prendiamo in esame i condimenti, ad esempio, sono da preferire quelli di origine vegetale (SÌ olio extravergine di oliva; NO margarine), mentre i grassi di origine animale (burro, panna, lardo, pancetta, strutto), ricchi di acidi grassi saturi che favoriscono il processo aterosclerotico, vanno utilizzati saltuariamente e con molta parsimonia. Ma anche per gli olii i consumi vanno moderati, mediamente 2-3 cucchiai nella giornata, e non utilizzati a occhio o direttamente dalla bottiglia, ma dosati con un cucchiaio che consente di controllare meglio la quantità (1 cucchiaio da minestra = circa 10 grammi = 90 Kcalorie). Meglio evitare salse, besciamella, intingoli e la classica "scarpetta"!

◉ **I metodi di cottura** da preferire? Quelli che richiedono il minor quantitativo di grassi: al vapore, allo spiedo, al cartoccio, arrosto, alla griglia (evitando le parti bruciate), ai ferri, al forno, con pentole antiaderenti o a pressione, con vino o birra che evaporano durante la cottura o con l'aggiunta di acqua, brodo magro o pomodoro. I condimenti vanno utilizzati preferibilmente a crudo ma, se utilizzati a cotto, è meglio limitare il ricorso alle fritture. Come rendere più invitante e appetibile un piatto? Utilizzando l'ampia gamma di erbe aromatiche a disposizione (basilico, prezzemolo, origano, timo, salvia, rosmarino, menta), aglio, cipolla, peperoncino e spezie, succo di limone, aceto e anche semi: ottimi ad esempio un pizzico di sesamo o di semi di finocchio nell'insalata.

E quindi via libera a sperimentare nuove ricette semplici e gustose, attingendo dalla nostra tradizione mediterranea che ne è così ricca, in modo da non trascurare l'importante aspetto gastronomico e coniugarlo con i principi di una sana e varia alimentazione.

Qualche esempio di risparmio calorico

3 fette biscottate contro una brioche: — 90 calorie
un frutto al posto di una fetta di crostata: — 250 calorie
un bicchiere di vino in meno: — 75 calorie

Dieta equilibrata ed esercizio fisico: due facce della stessa medaglia

Se **il controllo delle calorie** che introduciamo con gli alimenti è il primo passo per perdere qualche chilo, anche **l'attività fisica** svolge un ruolo centrale sia nel perdere peso (consente infatti di bruciare un numero maggiore di calorie), che nel migliorare lo stato di salute generale e il senso di benessere.
In pratica essere fisicamente attivi, partendo da una base sana, è una insostituibile forma di investimento per mantenersi in buona salute. E questo può valere a ogni età. Infatti con gli opportuni accorgimenti e ovviamente a seguito di un controllo medico, un'adeguata attività fisica può essere intrapresa anche dai non più giovanissimi.
Indispensabile è trovare un tipo di attività che sia piacevole e adatto alle proprie esigenze. Buoni esempi per cominciare sono:

- camminare
- fare giardinaggio
- ballare
- andare in bicicletta
- correre
- utilizzare le scale al posto dell'ascensore
- posteggiare l'automobile lontano e andare in ufficio a piedi, impegnandosi per circa 30 minuti al giorno, anche non consecutivi, per 3/4 volte alla settimana.

Affinché tutto ciò diventi davvero efficace è però importante che questi accorgimenti non siano temporanei, ma diventino parte integrante del proprio stile di vita.

Dispendio calorico, per 30 minuti, delle più comuni attività in rapporto al peso corporeo

ATTIVITÀ	PESO KG 56	PESO KG 74
Giocare a carte	42	57
Scrivere	48	63
Cucinare	75	99
Lavori domestici	105	129
Yoga	105	138
Bicicletta (amatoriale)	108	141
Sciare	165	246
Giocare a tennis	183	243
Nuotare (stile libero)	216	285
Calcio (partita)	222	294

modificato da Introduction to Nutrition, Exercise and Health, *4th edition – F.I.Katch – W.D. McArdle*

Cosa fare prima e dopo la donazione

tratto da *Corriere AVIS Torino*

prima della donazione

- Indossate indumenti comodi e idonei (dovrete stare sdraiati qualche minuto sulla poltrona ortopedica e dovrete rimboccare le maniche senza stringere troppo il braccio)
- Non è necessario il digiuno completo: potete fare una leggera colazione (senza troppo zucchero o marmellata). Se vi sottoponete a una plasmaferesi o una piastrinoaferesi è consigliato anche un pasto leggero. Si richiede invece il digiuno nel caso di esami da ricontrollare.
  La sera precedente è consigliato un pasto normale, senza eccedere negli alimenti e nelle bevande alcoliche.
- Se raggiungete il Centro di corsa, o siete irritati perché avete perso l'autobus o avete preso una contravvenzione, attendete qualche minuto in sala d'attesa prima di presentarvi dal medico.
- Dopo un turno di lavoro notturno o particolarmente faticoso, è meglio che non vi sottoponiate al prelievo.
- Il questionario che le segretarie vi invitano a compilare deve contenere risposte sincere e veritiere, con particolare attenzione alle domande poste per conoscere eventuali fattori di rischio per la trasmissione di infezioni virali.
- Se volete farvi accompagnare dal vostro bambino, portate anche un accompagnatore che lo sorvegli mentre effettuate la donazione.

Sopra:
la cabina prelievi della Sede AVIS Lambrate.

dopo la donazione

- Assicuratevi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornate in sala prelievi per il necessario intervento.
- Controllate che gli indumenti non determino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciate per qualche minuto colletto e cintura, se li sentite stretti: respirerete meglio!
- Evitate di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione.
- Evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto a in piedi e viceversa).
- Non sostate fermi in piedi subito dopo aver donato, ma passeggiate.
- Fate colazione seduti, e possibilmente all'ombra. Subito dopo la donazione non bevete alcolici e non consumate cibi troppo impegnativi per la digestione.
- Non fumate per almeno un'ora!
- Non portate pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc.).
- Evitate una eccessiva sudorazione e/o traspirazione dovuta ad ambienti chiusi, caldi o affollati.
- Il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero, anche se energetico.
- Bevete più liquidi del solito sia durante il pasto che durante la giornata.
- Nella giornata della donazione evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva, lunghi viaggi in automobile.

Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita!

Un presidente italiano per la FIODS

Il dottor Pasquale Colamartino, Presidente uscente dell'AVIS Nazionale e già delegato per l'Europa, è il nuovo Presidente della FIODS, la Federazione Internazionale Organizzazioni Donatori di Sangue, che rappresenta i 60 Paesi aderenti al principio del volontariato del sangue e del suo sviluppo nel mondo. Collabora con tutte le organizzazioni internazionali del settore sanitario e specialmente trasfusionale, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'ONU, la Società Internazionale di Trasfusione Sangue, la Lega delle Società di Croce Rossa e di Mezzaluna Rossa. Funge da tramite fra le varie associazioni aderenti per lo scambio di idee ed esperienze e ha voce in capitolo nelle riunioni e nei congressi scientifici internazionali.
È ormai ampiamente diffuso il valore della donazione di sangue, ma non è ancora accettato universalmente. Sotto l'impulso della FIODS e delle associazioni federate molti Paesi hanno approvato leggi che vietano il commercio di sangue, ma in altri, sia ricchi che emergenti, continua lo sfruttamento delle fasce più povere, in particolare per l'approvvigionamento di sangue destinato alla produzione industriale di plasmaderivati.

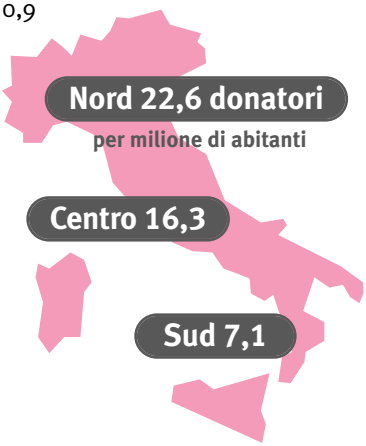
A fianco: il nuovo Presidente della FIODS, Pasquale Colamartino.

Aumentano le donazioni di organi e trapianti nel 2001

- È cresciuta la media italiana di donazioni di organi nel 2001 con **17,1 donatori per milione di abitanti**, pari al **12,3%** in più rispetto al 2000 (15,2). Restano tuttavia le differenze tra Nord, Centro e Sud.

Questo l'ordine decrescente per capacità di "procurement":

1. Emilia Romagna 31,4
2. Piemonte-Valle d'Aosta 25,8
3. Toscana 25,1
4. Veneto 23,3
5. Provincia Autonoma di Bolzano 21,5
6. Liguria 21,0
7. Provincia Autonoma di Trento 20,9
8. Friuli Venezia Giulia 20,2
9. Lombardia 17,5
10. Umbria 16,7
11. Abruzzo e Molise 13,1
12. Sardegna 12,7
13. Lazio 11,7
14. Marche 11,6
15. Puglia 8,1
16. Sicilia 7,9
17. Calabria 5,4
18. Basilicata 5,0
19. Campania 3,1.



- Si è registrato anche un aumento di trapianti con **2.620 interventi** contro i 2.383 del 2000. Aumento anche nei trapianti di midollo con **977** contro gli 881 del 2000. Sensibile crescita di quelli da donatore volontario.
- L'Italia è prima in Europa per la capacità di sopravvivenza dei pazienti trapiantati a cinque anni dall'intervento, confermando la validità delle procedure d'intervento e di selezione sull'idoneità degli organi.
- A livello regionale, la Lombardia non ha avuto una crescita interessante di donazioni (lo 0,4% in più, da 153 donatori nel 2000 a 160 nel 2001), ma ha incrementato i trapianti del 9,6%, passando da 553 a 606.

(*dati del Ministero della Salute, diffusi in un comunicato del 23/01/2002 e a noi forniti dall'Ufficio Prelievi e Trapianti di Organi e Tessuti dell'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano*).

L'intervento di AVIS Milano all'Assemblea ADSINT

Nel suo intervento all'Assemblea annuale dell'ADSINT, l'Associazione Donatori Sangue dell'Istituto Nazionale dei Tumori, il Presidente Sergio Casartelli ha sottolineato i punti di contatto tra le due Associazioni, in vista e nella speranza di future collaborazioni.
AVIS e ADSINT sostengono il principio della donazione secondo modalità leggermente diverse: AVIS è per il reclutamento e la raccolta sul territorio e a favore di tutti gli ospedali; ADSINT indirizza la propria attività all'Istituto dei Tumori.
«Modalità complementari», ha affermato Casartelli, «non alternative e che forse, in prospettiva, potrebbero tornare a unirsi per il bene comune.» Intanto le due associazioni hanno avviato un percorso comune: la difesa dei valori del volontariato, quello vero, all'interno delle istituzioni e la celebrazione di una Santa Messa in Duomo, ormai da qualche anno, a favore dei donatori defunti. «Siamo consapevoli», ha aggiunto Casartelli, «che rispetto alle necessità della società del Duemila è ancora troppo poco, ma è un inizio e la speranza è che l'obiettivo comune di un domani differente e migliore prevalga su ogni egoismo, personalizzazione e orgoglio dando un risultato di vaste proporzioni.»
Il Presidente ha inoltre ricordato l'amicizia personale con il Presidente dell'ADSINT, Renato Dal Compare, che l'ha avviato alla donazione nel lontano '72 proprio in quella associazione, di cui conserva ancora la tessera!

Il dono più prezioso: 2ª campagna di sensibilizzazione AVIS Lombardia

È partita a giugno la 2ª Campagna di sensibilizzazione a favore del dono di sangue organizzata da AVIS Lombardia. Visti i buoni risultati della passata edizione, "Buon sangue a tutti" (registrati 1877 nuovi donatori a livello regionale), l'AVIS ha rilanciato quest'anno con "Il dono più prezioso", un progetto che si è avvalso del contributo economico della Regione Lombardia. Spot televisivi a giugno e radiofonici a luglio, nonché diverse iniziative sul territorio per informare e sensibilizzare alla donazione di sangue. AVIS Tour è stato lo spazio itinerante allestito nel centro di Milano, Cremona, Bergamo e Lodi nel mese di giugno per incontrare i cittadini, informarli e raccogliere i loro dati come "amici dell'AVIS" e poi ricontattarli per la donazione.
A Milano dal 6 al 9 giugno in via Mercanti è stato distribuito materiale sull'AVIS e la donazione di sangue, sono stati trasmessi gli spot con i testimonial AVIS del mondo dello sport e dello spettacolo, in un percorso sulle motivazioni al dono illustrate dal disegnatore di fama internazionale Lorenzo Mattotti. Questi disegni sono state raccolti in un libretto divulgativo, "Il dono più prezioso", che verrà distribuito nel mese di ottobre agli studenti degli ultimi due anni di tutte le scuole medie-superiori della Lombardia (circa 700 fra pubbliche e private), insieme alla videocassetta con i messaggi dei testimonial della campagna e una rassegna degli spot pubblicitari da tutto il mondo sul dono di sangue. Obiettivo: incrementare il numero delle donazioni e dei donatori partendo da una corretta informazione.

Festa AVIS alla Cava Aurora

Come ogni anno, anche quest'anno a giugno si è tenuta l'ormai tradizionale festa dell'AVIS organizzata dalla Delegazione Baggio.
Alla Cava Aurora, nella splendida cornice del Parco delle Cave, domenica 16 giugno si è svolta la manifestazione che è sempre più occasione per gli abitanti del quartiere di dimostrare la loro solidarietà alla nostra Associazione, così come espresso dalle parole di Adorni, presidente della U.P. Aurora che ci ospitava e, tangibilmente, dalle "grandi signore della Cava", che non solo avevano preparato le torte, ma si sono poi date da fare per proporle ai presenti, raccogliendo fondi per la Delegazione AVIS. A nome della Presidenza i Consiglieri Pozzoni e Raccio hanno consegnato un diploma di benemerenza e una medaglia al Presidente dell'Aurora, a testimonianza della grande riconoscenza per il suo impegno a favore dell'AVIS di Milano con il sostegno all'attività degli infaticabili Mariuccia e Gianni Beltrami che, con i loro validi collaboratori, non fanno mai mancare la presenza avisina in nessuna manifestazione di quartiere, promuovendo la donazione del sangue nella zona di Baggio e raccogliendo dalle istituzioni e dai cittadini attestazioni di simpatia ed elogi, mai così ben meritati!

In alto:
lo stand di AVIS in piazza Mercanti.
Sopra:
un momento della festa a Baggio.

Convenzioni

La Scala Bookstore

Piazza della Scala (c/o Marino alla Scala)

Sconto del 10% sui prodotti acquistati (ad esclusione delle Edizioni del Teatro alla Scala) sia presso il negozio in piazza della Scala, sia per ordini pervenuti per posta, posta elettronica, telefono o via fax (ad esclusione degli ordini via Internet: www.lascalabookstore.com). Per lo sconto farà fede l'esibizione della tessera del donatore o la comunicazione del numero della stessa.

Oreficeria e gioielleria Jandelli s.r.l.

via Brioschi 50 - Milano - chiuso lunedì tutto il giorno, tel. 02 8951 1232

Una nuova formula per calcolare il prezzo dell'oro lavorato:
Prezzo dell'oro al grammo da quotidiano + € 1,81 di manodopera IVA inclusa

Trattamento convenzionato:
- 40% di sconto sulla gioielleria
- Prezzo di fabbrica su argenteria
- 20% di sconto su orologeria
- Prezzo di fabbrica su riparazioni
- Prezzo del giornale + € 1,29, compresa l'incisione, come augurio agli sposi.

Cornici Robbiati

Show-room
Foro Buonaparte 69 - Milano
tel./fax 02 878 498
Produzione e vendita di aste e cornici da oltre cinquant'anni.
Centro vendita prodotti per le Belle Arti.
Sconti dal 10 al 20% per i donatori muniti di tessera.

Teatro Franco Parenti

via Pier Lombardo 14 – Milano
tel. 02 55184075 – biglietteria 02 5457174

Stagione teatrale 2002-2003 con inizio il 1° ottobre 2002
Prezzi speciali per i donatori che si presenteranno muniti di tessera:

Sala grande
1° settore 12,50 € anziché 25,00 €
2° settore 9,50 € anziché 19,00 €
Sale piccole
posto unico 11,50 € anziché 23,00 €

Il calendario degli spettacoli è disponibile presso la segreteria AVIS e sul sito www.avismi.it.

American Contourella

Milano
- Via R. Sanzio 39 (tel. 02 4694904)
- Piazza della Repubblica 1/A (tel. 02 6571226)
- Via Paolo Sarpi 8 (tel. 02 34934444)

Pero
- Via G. D'Annunzio 25 (tel. 02 3534193)

Prezzi speciali ai donatori AVIS che si presentano muniti di tessera su:
- Palestra
  20%-15%-10% su abbonamenti di 12/6 mesi
- Estetica
  10% sul lettino
- Calcio, calcetto
  15% sul listino a Pero
- Tennis
  20%-15-10% sul listino a Pero

Centro medico odontoiatrico Vacupan Italia

Milano, via del Don 1, tel. 02 583371
www.vacupan-italia.it
Prezzi vantaggiosi per i Soci dell'AVIS Comunale di Milano!
Per ulteriori informazioni chiamare il numero verde 800 86104.

Rassegna stampa

maggio

Infarto: ai primi sintomi chiamare il 118!

Il dolore è violento e profondo: si irradia nel torace, dietro lo sterno. Impossibile confonderlo! I cardiologi riuniti a Firenze per l'annuale congresso hanno dato disposizioni chiare:

⦿ Chiamare subito l'ambulanza con il 118. Non perdere tempo a chiamare il medico di famiglia o la guardia medica. Bisogna intervenire subito in ospedale.

⦿ Non recarsi in ospedale con mezzi propri (auto o taxi). L'ambulanza garantisce il trasporto più rapido e gli operatori allertano i medici del pronto soccorso.

⦿ Illuminare la propria abitazione o far aspettare i soccorritori da un familiare al portone. Così li si facilita e si riducono i tempi.

Sono piccole regole chiare e facili da seguire ai primi sintomi di infarto. È infatti dimostrato che il limite utile per sottoporsi con buone probabilità di salvezza alle terapie sono 2 ore dai primi sintomi. Tuttavia in Italia solo un infartuato su 2 arriva tempestivamente in ospedale.

Seno, un farmaco difenderà dal cancro in menopausa

Parte la sperimentazione di un farmaco antitumorale (il Tamoxifen) su 8.500 donne italiane in menopausa, da associare alla terapia ormonale sostitutiva cui già si sottopongono per ritardare l'osteoporosi, le vampate di calore, ecc., terapia che tuttavia per più di 5 anni aumenta il rischio di cancro al seno del 2,3% all'anno.

Questa combinazione di farmaci dovrebbe invece mantenere i benefici degli ormoni, riducendo a zero il rischio di cancro alla mammella. Le 8.500 donne verranno divise in due gruppi: uno prenderà ormoni e Tamoxifen, l'altro ormoni e placebo.

Per informazioni sull'iniziativa chiamare il numero verde: 800 831 233.

Giornata contro il fumo: cosa si aspetta ancora?

È dimostrato che il tabacco causa circa 25 malattie potenzialmente mortali, molte delle quali possono essere prevenute, dilazionate o mitigate smettendo di fumare. Inoltre uno studio dell'Istituto Nazionale dei Tumori ha accertato che nei bar testati ci sono valori di Pm_{10} (le polveri sottili) anche 100 volte superiori a quelli registrati dalle centraline stradali. In un ambiente di 30 metri cubi, una sola sigaretta basta a generare una quantità di polveri fini paragonabile, se non superiore, a quella registrata per strada.

giugno

Mammografia efficace contro il tumore al seno

Niente più dubbi sull'efficacia della mammografia per ridurre la mortalità del tumore al seno, se la malattia viene individuata nelle fasi iniziali e intervenendo subito con la terapia. È quanto emerso dal Global Summit di esperti riunitisi all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. La riduzione di mortalità è del 21-23% in donne fra i 40 e i 69 anni. Ora bisognerebbe fornire a tutte le donne l'opportunità di sottoporsi all'esame con programmi organizzati dallo Stato, la Regione o la Provincia. Ma in Europa solo un quarto della popolazione femminile ha accesso a screening organizzati: in particolare, in Gran Bretagna, Svezia, Olanda; mentre in Francia e in Germania stanno partendo ora e in Italia sono in corso una trentina di progetti limitati ad alcune aree. L'alternativa è recarsi volontariamente al controllo almeno ogni due anni dai 50 anni in su.

Ma già delle donne invitate ogni anno a sottoporsi agli screening organizzati solo la metà aderisce.

"Sole buono se ti proteggi"

Decalogo di prevenzione messo a punto da un pool di noti dermatologi per evitare dermatiti più o meno gravi e (peggio) tumori cutanei:

1. Abituare gradualmente la pelle: massima prudenza i primi giorni.
2. Le ore più pericolose sono dalle 11.00 alle 16.00 perché il sole è allo zenit e le radiazioni più intense.
3. Ricorrere sempre a creme, olii e stick antisolari, consigliati dal dermatologo e portare gli occhiali da sole.
4. I bambini devono essere difesi con creme solari di "massima protezione", cappellini, pantaloncini e occhiali da sole. Farli bere molta acqua e nutrirli con dieta ricca di vitamina C.
5. Chi fa sport all'aperto deve applicare le creme solari più volte al giorno.
6. La neve, i ghiacciai e, in misura minore, l'acqua del mare accrescono la quantità di raggi ultravioletti che arrivano sulla pelle.
7. Ai prodotti "abbronzanti", che stimolano al melanina, sono preferibili gli "autoabbronzanti".
8. Se si assumono farmaci fotosensibilizzanti per via orale evitare l'applicazione di prodotti fotosensibilizzanti sulla pelle.
9. Dopo l'esposizione al sole, ricorrere a prodotti lenitivi e idratanti.
10. Nella scelta di un prodotto antisolare cercare un rapporto equilibrato tra il fattore di protezione per i raggi UVA e i raggi Uvb.

Calendario delle raccolte per settembre, ottobre, novembre e dicembre

SETTEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
6	*Cariplo,* via delle Erbe 2
8	*Baggio,* via Arpino 11
	Spino d'Adda
	Osp. S.Paolo, via Rudinì 8
13	*Comune,* via Marino
15	*Spino d'Adda*
21-22	*San Siro,* p.zza Velasquez
27	*Alcatel,* Vimercate
29	*Gallaratese,* via Borsa

OTTOBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
4	*Siemens ICN,* Cassina de' Pecchi
6	*Baggio,* p.zza S. Apollinare
	Gallaratese, via Cechov 25
	San Siro, via Leone XIII
	Osp. S. Paolo, via Rudinì 8
11	*Siemens ICN,* Cologno Monzese
13	*Lussinpiccolo,* via Taormina
18	*Comune di Milano,* via Marino
	Siemens ICN, Cinisello Balsamo
20	*San Paolo,* URM
27	*San Siro,* via Albani 56

NOVEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
10	*Osp. S.Paolo,* via Rudunì 8
17	*Gallaratese,* via Borsa 50
	San Siro, p.zza Wagner 2
20	*Mondadori,* Segrate
22	*Unicredito,* via S.Lucia 13
24	*Baggio,* via Maranesi 2

DICEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
1	*Baggio,* via Valsesia 96
	Osp. S.Paolo, via Rudunì 8
6	*Cariplo,* via delle Erbe 13
13	*Comune di Milano,* via Marino
15	*San Siro,* via Osoppo 2
	Spino d'Adda
22	*Spino d'Adda*

Aggiornamenti continui sul sito www.avismi.it

Donare il sangue: istruzioni per l'uso

Può donare il sangue chiunque sia in buone condizioni di salute e di peso non inferiore ai 50 kg e in età compresa tra i 18 e i 65 anni.

Le donazioni di sangue e di plasma sono sicure in quanto il materiale di raccolta impiegato è sterile e monouso.

La legge n. 107 del 4.5.1990 art. 13 riconosce il diritto al donatore di **una giornata di riposo,** conservando la normale retribuzione per la medesima giornata, anche ai fini della pensione.

Ai lavoratori dipendenti che lo richiedono, verrà rilasciato un **foglio giustificativo** per il datore di lavoro, valido per la giornata di riposo collegata con la donazione di sangue o plasma. In caso non sia possibile effettuare la donazione e/o si eseguano solo esami di controllo sarà rilasciato un giustificativo che copre solo il tempo impiegato per il prelievo.

Nella scheda di adesione il donatore troverà un **questionario,** da compilare ad ogni donazione. Lo scopo è quello di migliorare ulteriormente la sicurezza trasfusionale delle unità raccolte, permettendo al donatore una verifica diretta dei requisiti di idoneità già noti ma sempre fondamentali, che vigono nella raccolta.

Entro la **seconda donazione,** il donatore dovrà sottoporsi a una visita medica generale, con compilazione di una cartella clinica e ad un ECG (elettrocardiogramma), che si può effettuare, previo appuntamento telefonico, al mattino dal lunedì al sabato presso la sezione di Cardiologia del Centro Trasfusionale di Largo Volontari del Sangue 1 (tel. 02 70635201).

Prima della donazione e dell'esecuzione di esami di controllo è necessario **non assumere farmaci** nei giorni immediatamente precedenti la donazione (in particolare aspirina o antiinfiammatori in genere), mentre sono permessi i farmaci anticoncezionali.

Le donne in età fertile non possono effettuare gli esami pre-donazione o la donazione in periodo mestruale. Dopo un parto o un aborto, l'astensione dalle donazioni è di 12 mesi.

È preferibile presentarsi alla donazione dopo aver fatto **una leggera colazione** (succo di frutta, spremuta d'arancia, tè, un paio di biscotti).

Si invitano i donatori a segnalare tempestivamente cambi di indirizzo e telefono all'ufficio accettazione (tel. 02 70635201), facilitando così l'invio degli esiti e le chiamate da parte dell'Associazione.

AVIS MILANO

REDAZIONE
Avis Comunale Milano
L.go Volontari del Sangue 1
20133 Milano
tel. 02 70635020
fax 02 70630326
www.avismi.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Pietro Varasi

CAPOREDATTORE
Ermanno Pozzoni

REDAZIONE E INTERVISTE
Gaia Fiertler

HANNO COLLABORATO
Laura Galastri
Armanda Frassinetti

PROGETTO GRAFICO
Ronchi Tubaro Thom

ILLUSTRAZIONE
Ignacio Querejeta

FOTOGRAFIA
Silvano Del Puppo
Ag. Fotogramma

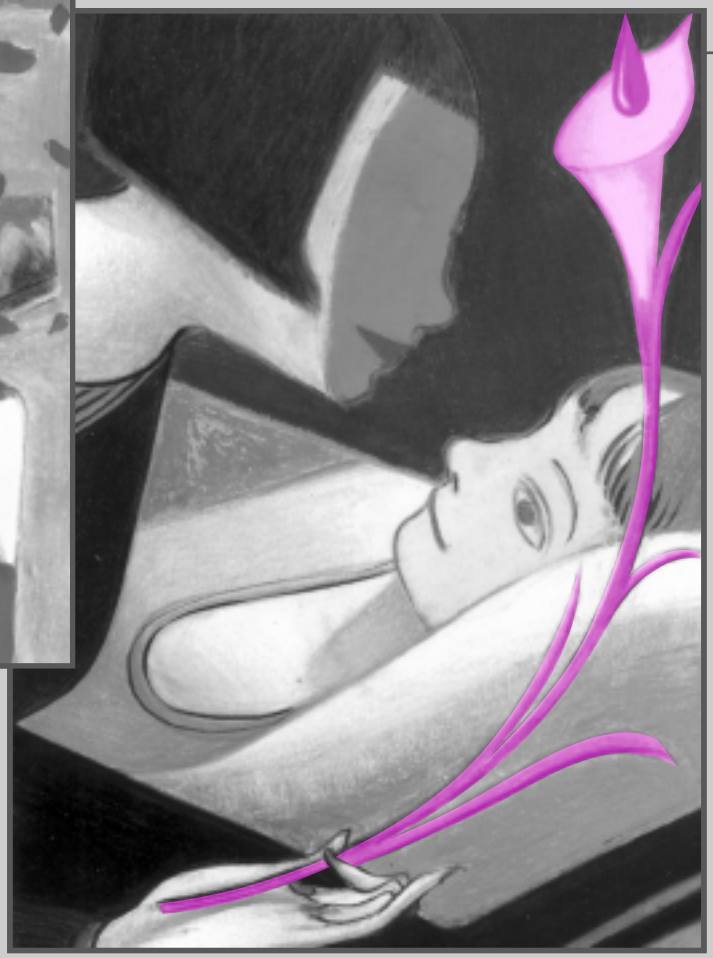
FOTOLITO
Erre&Pi - Milano

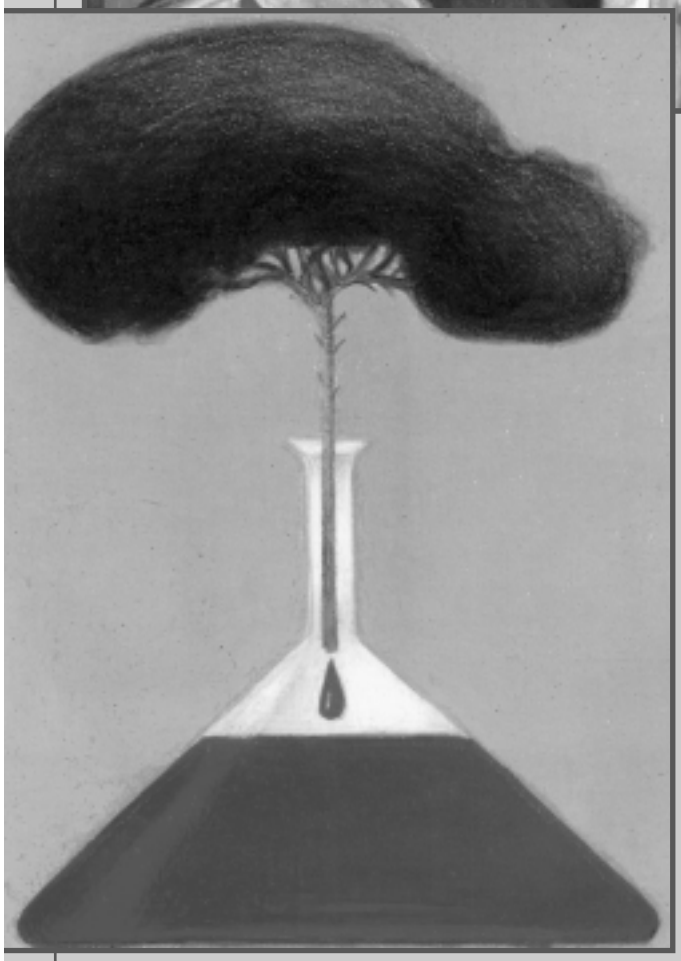
STAMPA
Arti Grafiche Nidasio
Assago (MI)

Spedizione in Abb. Post.
art.2 comma 20/c
legge 662/96
Filiale di Milano

OGNUNO DI NOI POSSIEDE DENTRO DI SÉ QUALCOSA CHE SI PUÒ TRAMUTARE IN UN DONO PREZIOSO PER LA VITA DEGLI ALTRI: IL SANGUE.

Donare una piccola parte del nostro sangue è un gesto semplice, sicuro e di alto valore morale, un gesto di grande solidarietà verso gli altri.





Ognuno di noi possiede quindi qualcosa che può essere di grande aiuto per gli altri, può salvarne la vita e trasformarsi in farmaci indispensabili per la collettività.

Acquisire anche solo la consapevolezza di quanto una piccola parte di noi possa avere tanti effetti positivi per altre persone è già un arricchimento importante per la nostra vita.

QUEST'IDEA SCORRE NEL NOSTRO CORPO. TRASFORMIAMOLA IN AZIONE: NEL DONO DEL SANGUE. IL DONO PIÙ PREZIOSO.

AVIS
Regione Lombardia

Regione Lombardia
Assessorato alla Sanità
Assessorato alla Famiglia e Solidarietà Sociale
Assessorato all'Istruzione e Formazione Professionale

Le immagini e i testi di questa pagina sono tratti da *Il dono più prezioso*, realizzato da AVIS Lombardia per la 2ª Campagna di sensibilizzazione. Illustrazioni di Lorenzo Mattotti

FILO DIRETTO CON I DONATORI

AVIS COMUNALE DI MILANO

PRENOTAZIONI PER RACCOLTE AVIS
Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tel. 02 2364060/2364068/70602531
www.avismi.it • info@avismi.it
(da lunedì a venerdì: 8.30-16.30)

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS SEDE
Zona Lambrate • Città Studi
Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tram 11 e 23, filobus 93, MM2 Lambrate
tel. 02 70635201 • info@avismi.it
(da lunedì a sabato: 7.30-13.30
domenica: 8.00-12.00
giovedì pomeriggio: 17.30-19.30)

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS MURIALDO
Zona Lorenteggio • Inganni
Via Murialdo 9 • 20147 Milano
autobus 49, 50, 58 e 64
tel. 02 4158570 • info@avismi.it
solo donazioni di sangue intero
(venerdì, sabato e domenica: 8.30-12.00)

INFORMAZIONI MEDICHE
tel. 02 2364096
(da lunedì a venerdì: 9.00-15.00)
laura.galastri@avismi.it

SEDE ASSOCIATIVA
Zona Lambrate • Città Studi
Via Bassini, 26 • 20133 Milano

SEGRETERIA
Sig.ra Rosella Calloni • Sig.ra Marinella Baduini
tel. 02 70635020 - 02 70635201/2/3 • fax 02 70630326
(da lunedì a venerdì: 8.30-12.30 e 13.30-16.30
martedì e giovedì fino alle 17.00)

GRUPPO ANZIANI
Centralino *(tutte le mattine)* tel. 02 70635201/2/3

REDAZIONE DEL GIORNALE ASSOCIATIVO AVIS & MILANO
tel. 02 70635020 • fax 02 70630326 • info@avismi.it