- AVIS-AMREF
  Mezzo euro
  per salvare due vite
- AVIS-sport
  Accoppiata vincente

- Il nuovo statuto
  AVIS

n. 2 maggio/agosto 2003 • ANNO XI

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

AVIS

« Fatti non parole. Donare sangue è un gesto di responsabilità oltre che di solidarietà! »

Leonardo de Araujo

Ph. Mario Di Salvo - Ag. Fotogramma

Il giocatore del Milan e Presidente della Fondazione Milan ha donato il sangue mercoledì 4 giugno sull'Unità Mobile Baobab del San Raffaele in piazza Cadorna a Milano.

Sommario

pag. 3 Editoriale

4 AVIS-AMREF
Mezzo euro per salvare due vite

8 1ª Giornata Nazionale
della Donazione di Sangue

9 La bellezza di donare

10 Avis-sport
Accoppiata vincente

14 Il nuovo statuto AVIS

15 32ª Assemblea AVIS Regionale Lombardia

16 Alimentazione: consigli per l'estate

17 News

21 Rassegna stampa

22 Calendario delle raccolte

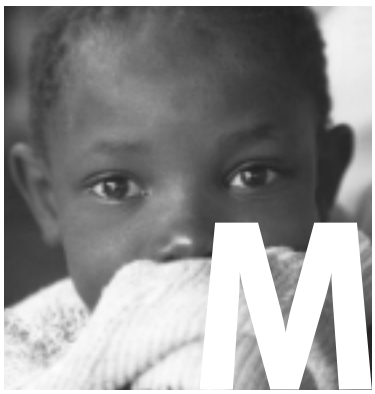
In copertina:
bambini ugandesi (foto di Alberto Novelli)

Editoriale

di Sergio Casartelli

Questo numero del giornale vi giunge a breve distanza dal precedente per ragioni di assoluta importanza.

Intanto quando arriverà nelle vostre case saremo nel pieno della difficoltà estiva a reperire donatori a Milano. E presumibilmente non ci arriveremo bene perché, nonostante sforzi incredibili per organizzare raccolte periferiche con unità mobili, il risultato dei primi cinque mesi dell'anno è pesantemente in rosso. Meno 400 unità, rispetto ai corrispondenti cinque mesi dello scorso anno, sono un numero rilevante.
Certo ci sono state diverse difficoltà in questa prima parte dell'anno: città senz'auto, influenza prolungata e ripetitiva, aumento delle allergie e un nuovo sistema informatico per l'Associazione che ha rallentato e in certi momenti interrotto il servizio della chiamata del donatore.
Però tutto questo non fa giustizia a un bisogno in continua crescita.
Il donatore sa dell'importanza del suo gesto, della necessità di donare periodicamente e a lui chiedo di non attendere gli appelli, la chiamata personale, ma di anticipare gli eventi.
Il secondo motivo dell'invio del giornale prima del previsto è che lanciamo il progetto del "Mezzo euro per salvare due vite", ossia "Con una donazione salvi due vite". Ne parliamo diffusamente all'interno. È un progetto ambizioso, unico e vorrei che tutti i donatori ne diventassero promotori, capaci di farci raggiungere e superare qualsiasi obiettivo perché ci sono in gioco ben due vite. Servirà anche a educarci alla periodicità della donazione, richiamandoci a concedere una donazione in più a noi stessi e ad impegnarci con una motivazione maggiore nel trovare un nuovo donatore.
Il numero delle vite salvate aumenterà se ognuno si porrà questi due obiettivi personali e, alla fine, potremo conoscere nome per nome tutti i bambini vaccinati!
All'interno abbiamo riportato due testimonianze bellissime e contrapposte. L'una sui sentimenti di gioia della prima donazione, l'altra sul rammarico di non aver mai donato.
Con il nostro progetto "Con una donazione salvi due vite" intendiamo dunque far gustare la gioia della prima volta a molti amici ancora distratti perché non vivano avanti negli anni, quando la vita avrà fatto toccare con mano i valori fondamentali dell'uomo e della convivenza sociale, l'amarezza di una distrazione, di una disattenzione, di una pigrizia, di una indecisione.
Auguro a tutti i donatori una meritata vacanza, non prima però… di aver donato!



Mezzo euro per salvare due vite

DIAMOCI 2 OBIETTIVI PER IL 2003

1 donazione in più a testa...
e aiutiamo anche un bambino africano

1 nuovo amico all'AVIS...
che ci aiuterà a raggiungere l'obiettivo:
10.000 bambini da vaccinare

Quest'anno con una donazione salvi due vite, un ammalato e un bambino. È l'iniziativa di AVIS Milano che, al contempo, incoraggia i donatori a una donazione in più all'anno per aumentare il numero complessivo delle persone salvate.

Per un anno, fino a marzo 2004, AVIS Milano, con l'AVIS di Roma e l'AVIS Provinciale di Milano sostenuta da una sessantina di AVIS locali che hanno aderito al progetto, **calcolerà mezzo euro a donazione che verrà utilizzato per vaccinare i bambini dell'Uganda in un progetto di collaborazione con AMREF (African Medical and Research Foundation).**
In questo modo ogni donatore darà contemporaneamente il sangue a un ammalato e salverà un bimbo africano. L'AVIS si prefigge di raccogliere 100.000 euro per l'acquisto dei vaccini per 10.000 bambini. Il costo di una vaccinazione base a bambino è infatti di 10 euro.
L'AVIS si impegnerà a individuare aziende sponsor che ne sostengano l'onere economico.
In questo progetto i donatori periodici sono invitati a fare un donazione più del solito e a portare nuovi amici all'AVIS per raggiungere l'obiettivo e aumentare la disponibilità di sangue negli ospedali milanesi.

PERCHÉ L'IDEA DEL MEZZO EURO

«Con un unico gesto i nostri donatori partecipano a due forme di solidarietà, quella del sangue e quella del sostegno ai bambini africani», spiega il Presidente Sergio Casartelli, «L'iniziativa del "Mezzo euro per salvare due vite" è la testimonianza concreta di quel concetto di globalità sociale che noi promuoviamo da tempo: il volontariato, se attento e sincero, è capace di generare con grande facilità nuovo volontariato. Chi già sperimenta una forma di solidarietà, infatti, è più sensibile ad avvicinarsi ad altre forme, perché è più predisposto di altri a condividerne e comprenderne i bisogni. E chi è nuovo a questo mondo sarà sicuramente stimolato a partecipare, con un piccolo sforzo, a un progetto di così ampio respiro!»
L'AVIS, da sempre al fianco di AIDO, ADMO, Talassemici e più recentemente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, con l'iniziativa del mezzo euro alza decisamente il tiro e s'impegna in prima persona in un progetto diverso.
«È la prima volta che sviluppiamo un progetto così importante non direttamente ed esclusivamente legato alla donazione di sangue o ai donatori», prosegue il Presidente, «ma siamo convinti che, sostenendo per primi il concetto di educazione sociale e di solidarietà allargata con azioni concrete, creiamo un terreno comune che darà frutti anche sul piano della sensibilizzazione alla donazione di sangue.
Il nostro obiettivo è creare un network di associazioni con un'idea condivisa di socialità dove, ognuna facendo la propria parte, si sviluppi un circolo virtuoso che moltiplicherà e potenzierà la nostra stessa voce e l'attenzione verso la donazione di sangue.»

IL PROGETTO

Non solo si è cercata un'associazione seria e affidabile con cui realizzare un progetto comune, ma che fosse anche disposta a una partecipazione attiva dell'AVIS.
«Proprio nell'ottica di un'educazione al sociale, volevamo sviluppare un progetto che sentissimo nostro, senza limitarci a raccogliere fondi e a devolverli a qualche associazione.

Volevamo identificarci in un progetto nostro per dare un senso concreto al nostro gesto di solidarietà. Non è stato facile trovare un'associazione che accettasse un coinvolgimento così forte, pur lasciandole la gestione operativa. In AMREF abbiamo trovato i requisiti che cercavamo!»

LA DESTINAZIONE DEI FONDI

I fondi raccolti tra il 31.03.2003 e il 31.3.2004 verranno utilizzati per vaccinare i bambini dei campi profughi del distretto di Gulu, nel nord dell'Uganda. Le vaccinazioni previste coprono le seguenti malattie: tubercolosi, morbillo, pertosse, difterite, epatite B, Haemophilus influenza type b (bacterial meningitis, pnumonia, epiglotitis e septicaemia), tetano neonatale, poliomelite.
Il corrispettivo economico pattuito, comprensivo dell'approvvigionamento dei vaccini, della formazione del personale locale e della gestione del progetto corrisponde per AVIS a 10 euro a bambino.

Un bel progetto, molto interessante, che produrrà un effetto di moltiplicazione nella solidarietà. Come presidente di una federazione internazionale non posso che plaudire all'iniziativa.
Pasquale Colamartino, Presidente FIODS

Abbiamo aderito senza esitazione all'iniziativa del mezzo euro, afferma P. Varasi, Presidente AVIS Provinciale Milano, *per la trasparenza del progetto e la garanzia che i soldi raccolti verranno interamente utilizzati per vaccinare i bambini.* ***È ora che gli africani si facciano gli affari loro,*** *il motto di Giobbe Covatta testimonial AMREF, ci trova d'accordo. È ora di uscire da una logica di carità per dare un sostegno concreto verso l'autosufficienza, ad esempio istruendo personale locale.*

L'AVIS ti invita a fare una buona azione e poi, con il tuo contributo, ne fa un'altra ancora!, commenta A. Camilli, Presidente AVIS Roma, *Un modo concreto per moltiplicare le azioni sociali ed educare le nuove generazioni al volontariato, perché a volte è più facile dare soldi anziché offrire il proprio tempo per promuovere la donazione.*

L'accordo AVIS - AMREF

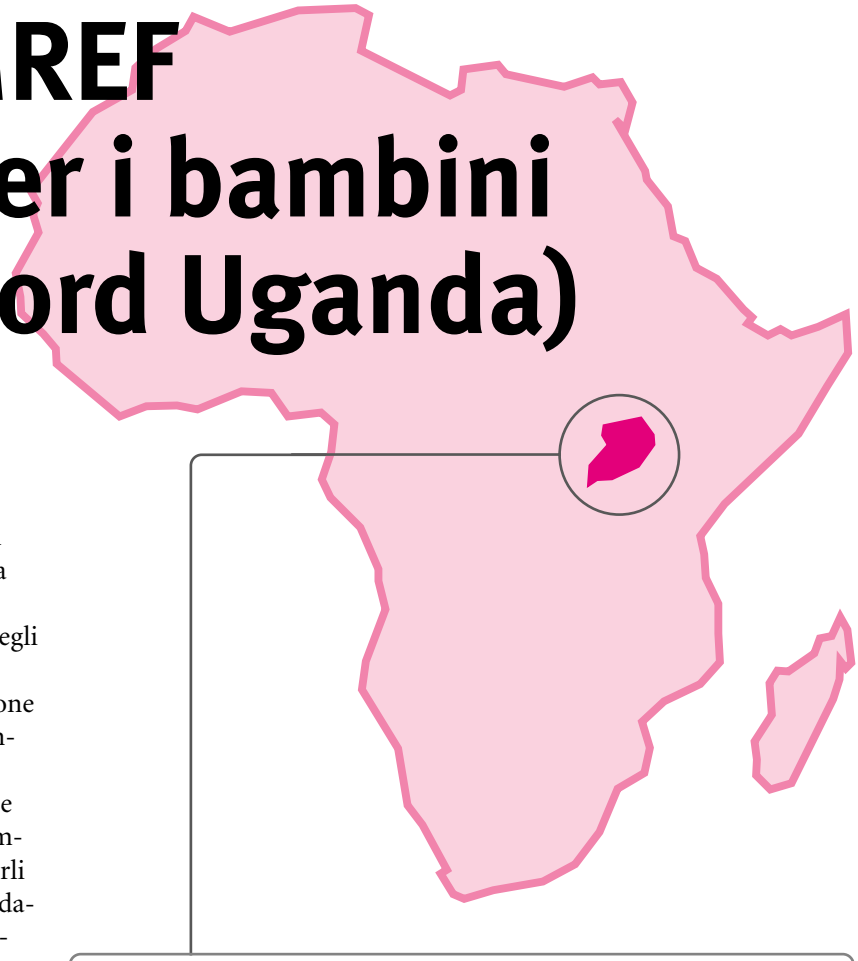
- il "Mezzo Euro per salvare due vite" è un progetto AVIS in cui l'associazione si riconosce, pur non gestendolo direttamente
- l'AVIS si riserva il controllo dei costi reali per l'acquisto dei vaccini e la somministrazione ai bambini
- l'AVIS si riserva il controllo sistematico del contenuto sanitario del progetto con un proprio Comitato Scientifico composto da:
  Maurizio Bini (ginecologo, responsabile del Centro di sterilità e patologia ginecologica funzionale Osp. Niguarda); Claudio Frattini (pediatra); Stefano Martinelli (responsabile di Neonatologia e Terapia intensiva Osp. Niguarda); Maria Pia Pisoni (ginecologa, responsabile del Servizio di diagnosi prenatale, medicina fetale ostetricia Osp. Niguarda), Massimo Torre (aiuto presso la Divisione di Chirurgia Toracica De Gasperis Osp. Niguarda)
- l'AVIS non si sobbarcherà costi accessori (amministrativi, organizzativi, di comunicazione, sopralluoghi, ecc.), ma individuerà sponsor che sostengano i costi economici **(compresa l'erogazione del mezzo euro a donazione)**
- l'AVIS vuole dimostrare che si può raccogliere una certa cifra e destinarla interamente a una finalità specifica, senza sprecare un euro. Troppo spesso si sente infatti parlare di raccolte fondi che, alla fine, vengono utilizzati in gran parte per il sostegno organizzativo al progetto (fino al 70, 80%).

Le AVIS a favore del mezzo euro

AVIS Milano promotrice dell'iniziativa
AVIS Roma
AVIS Provinciale di Milano con 60 AVIS Comunali della Provincia:
Abbiategrasso, Agrate Brianza, Albiate, Arcore, Arluno, Bareggio, Barlassina, Biassono, Boffalora sul Ticino, Bresso, Brugherio, Buscate, Cambiago, Carugate, Cassina de' Pecchi, Castano Primo, Cernusco sul Naviglio, Cinisello Balsamo, Cogliate, Cornate d'Adda, Corsico, Gessate, Gorgonzola, Inveruno, Lainate, Limbiate, Lissone, Locate Triulzi, Marcallo c/c, Melzo, Mesero, Monza, Ornago, Ossona, Paderno Dugnano, Pantigliate, Parabiago, Pero, Pogliano Milanese, Pozzuolo Martesana, Rodano, Rozzano, San Donato Milanese, San Giuliano Milanese, San Pietro all'Olmo, Senago, Seregno, Trezzano Rosa, Turbigo, Vaprio d'Adda, Vedano al Lambro, Verano Brianza, Vignate, Vittuone, Albairate, Cormano-Cusano, Melegnano, Vizzolo Predabissi, San Colombano al Lambro, Solaro.

AGGIUNGETEVI ALLA LISTA!

AVIS e AMREF insieme per i bambini di Gulu (Nord Uganda)



IL DISTRETTO DI GULU

Attualmente l'attività di AMREF Italia in Uganda, che conta 24 milioni di abitanti, si concentra nel distretto di Gulu, che si trova nel nord del Paese a 310 km dalla capitale Kampala, vicino al confine con il Sudan. Negli ultimi 14 anni il distretto, insieme a quello adiacente di Kitgum, con cui forma la regione di Acholi, è stato piagato da una terribile insurrezione di carattere terroristico. I ribelli (*Lord Resistance Army*) hanno terrorizzato e ucciso civili, sfigurato uomini, donne e bambini, rapito ragazzi e ragazze per trasformarli in soldati o concubine, distrutto case, ospedali, scuole. In più nel 2000 Gulu è stato l'epicentro dell'epidemia di Ebola.
Così, da perla dell'Uganda, oggi Gulu si ritrova con una popolazione di 400.000 persone di cui 3 su 4 vivono in campi profughi, in condizioni a malapena accettabili. Di un territorio fertile all'80% viene coltivato solo il 10% e l'economia è completamente in ginocchio. All'interno del distretto ci sono realtà molto diverse: intere comunità hanno dovuto lasciare la propria casa e il proprio villaggio (alcuni vengono perfino da 8/12 miglia di distanza) per vivere nei campi profughi situati in zone sicure; alcuni sono appena ritornati nella loro terra e hanno trovato che la casa e i campi sono stati bruciati; altri vivono in zone così remote e insicure che raramente riescono ad avere contatti con il personale di AMREF; altri ancora non fanno che muoversi da un campo profughi all'altro.

LA SITUAZIONE SANITARIA IN UGANDA

Attualmente lo stato di salute della popolazione ugandese è tra i peggiori dell'Africa subsahariana. Si continua a morire di malaria, malnutrizione, tubercolosi, AIDS, dissenteria… ma anche di morbillo e di altre malattie facilmente prevenibili. In tutta l'Africa sub-

Piano di vaccinazione AVIS-AMREF

Totale bambini distretto di Gulu: circa 19.180*
il 58,3% è, almeno in parte, già vaccinato

Obiettivo crescita vaccinazioni:
+ 26,7%
→ 10.000 bambini con vaccinazione di base completa

da 58,3% → a 85%

Costi: 10 euro a bambino

**numero in continuo aumento e difficile da monitorare per continuo trasferimento dei bambini da un villaggio all'altro*

Vaccinazione di base completa per 10.000 bambini

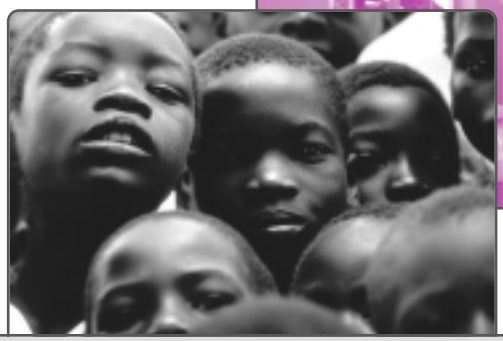
ETÀ	VACCINO
14 giorni dalla nascita	BCG
6 settimane	DPT-Hep B + Hib-1
10 settimane	DPT-Hep B + Hib-2
14 settimane	DPT-Hep B + Hib-3
9 mesi	Morbillo

sahariana un bambino su sei muore prima di aver compiuto i cinque anni e il 75% dei decessi è causato dalle malattie prevenibili appena citate.
Se nel 1960 si riteneva che l'Uganda avesse uno dei migliori sistemi sanitari del continente africano, con una estesa rete di unità sanitarie, una scuola di medicina e ospedali universitari con una reputazione di livello internazionale, un ispettorato della salute pubblica molto attivo e operatori sanitari preparati, il caos politico ed economico iniziato alla fine degli anni '60 e durato fino alla metà degli anni '80 ha causato un profondo deterioramento del sistema sanitario ed economico.

I BAMBINI, I PIÙ DEBOLI

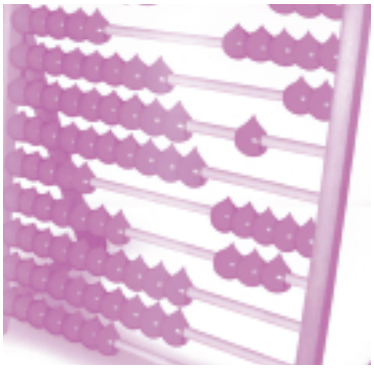
In una situazione come questa l'attenzione delle comunità per le vaccinazioni dei bambini non è molto alta e, malgrado gli sforzi del direttore distrettuale dei servizi alla salute, il servizio risulta oggi decisamente insufficiente. Soltanto il 58,3% dei bambini di Gulu è stato, almeno in parte, vaccinato e così su un totale di circa 19.180 bambini una gran parte non è ancora stata vaccinata o non ha avuto una vaccinazione completa. Per questo un intervento di base che ne permetta la vaccinazione può migliorare profondamente la vita di queste popolazioni.
Con il progetto AVIS "Mezzo euro per salvare due vite" si intende intervenire su 10.000 bambini, incrementando così il programma di vaccinazioni e passare dal 58% all'85% di bambini vaccinati nell'arco di un anno dall'inizio dell'intervento.

Le foto di questa pagina sono di Alberto Novelli



L'attività di AMREF

Fondata in Kenya nel 1957, AMREF, la Fondazione Africana per la Medicina e la Ricerca, è la più grande organizzazione sanitaria privata con base in Africa.
Vi lavorano circa 500 persone, per il 95% africani e gestisce oltre 140 progetti di sviluppo sanitario, con un budget annuale di 19 milioni di dollari.
Ha 5 aerei e 200 "dottori volanti" per visite specialistiche e interventi chirurgici in ospedali rurali isolati e carenti di personale, farmaci e attrezzature. AMREF dispone anche di centri di formazione per preparare personale sanitario locale e un laboratorio per la ricerca epidemiologica e scientifica.
La sede principale è a Nairobi, con uffici operativi locali in Kenya, Tanzania, Uganda, Sud Africa e Mozambico e 11 sedi internazionali in Europa, Stati Uniti e Canada.
A differenza della maggior parte delle ONG (Organizzazioni non governative) internazionali e dei programmi di assistenzialismo e cooperazione, che portano aiuti dall'esterno, AMREF è un'organizzazione africana, che individua e gestisce progetti dall'interno del continente.
Povertà e mancanza di istruzione significano malattie debilitanti che impediscono lo sviluppo sociale ed economico: da oltre quarant'anni AMREF sviluppa metodi e interventi sostenibili e a basso costo e investe sulle risorse umane con la formazione di personale specializzato locale. L'assistenza sanitaria, l'educazione, la prevenzione, la crescita sanitaria e sociale delle popolazioni locali avvengono dando lavoro a professionisti africani, formando responsabili sanitari all'interno delle comunità, dando impulso al ruolo sociale delle donne, contribuendo così in modo permanente allo sviluppo di queste comunità.
Nel 1999 AMREF ha vinto il "One Million Dollar Hilton Humanitarian Prize", il più prestigioso riconoscimento mondiale conferito annualmente a organizzazioni umanitarie non governative.
AMREF Italia (ONLUS) è operativa da 15 anni, collabora attivamente con la sede centrale di Nairobi, partecipa alla definizione delle strategie e dei programmi d'intervento e assicura i finanziamenti e la realizzazione dei progetti sul campo. L'80% dei fondi raccolti provengono dal sostegno di circa 30.000 donatori, da manifestazioni e attività promozionali di aziende selezionate.
L'AVIS ora si aggiunge alla lista dei donatori.

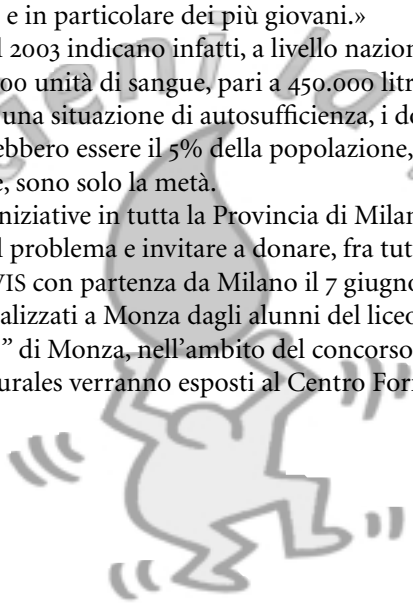


8 giugno - 1ª Giornata Nazionale della Donazione di Sangue

Sull'AVIS si può sempre contare

Inaugurata lo scorso anno a livello locale da AVIS Milano e AVIS provinciale, la 1ª giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione del dono di sangue è stata un'occasione per riflettere su una decisione personale: quella di donare il sangue. Niente intenti celebrativi, ma di incoraggiamento all'impegno personale.

«Il bisogno di sangue è enorme, soprattutto in metropoli come Milano e Roma e non c'è alternativa alla donazione», ha affermato Sergio Casartelli, Presidente AVIS Milano, "Il dovere di rispondere è di tutti, singolarmente, e in particolare dei più giovani.»
I dati relativi al 2003 indicano infatti, a livello nazionale, una carenza stimata in 80.000 unità di sangue, pari a 450.000 litri di sangue. Al fine di raggiungere una situazione di autosufficienza, i donatori periodici necessari dovrebbero essere il 5% della popolazione, mentre gli italiani, attualmente, sono solo la metà.
Moltissime le iniziative in tutta la Provincia di Milano per richiamare l'attenzione sul problema e invitare a donare, fra tutte una cicloturistica di gruppi AVIS con partenza da Milano il 7 giugno e, l'8 giugno, i due murales realizzati a Monza dagli alunni del liceo artistico "Preziosissimo sangue" di Monza, nell'ambito del concorso "Sprizza la solidarietà". I due murales verranno esposti al Centro Formentano di Limbiate.



Hanno detto...

Il Presidente della Repubblica Ciampi
Un esempio di servizio della collettività, secondo un modello di cultura della donazione e della solidarietà.
Il Presidente della Camera Casini
Voi donatori date una delle immagini migliori del nostro Paese nel mondo e un supporto fondamentale alla sanità pubblica.
L'Arcivescovo di Milano, Cardinale Dionigi Tettamanzi
Ogni iniziativa di solidarietà come quella di donare il sangue, dovrebbe essere familiare...
A tutte le comunità cristiane esprimo l'invito più sentito perché abbiano a far conoscere ai propri fedeli, specie negli ambiti educativi e nei gruppi giovanili, la vita di associazioni come l'AVIS.

Arriva l'estate, dona il sangue!

La solita storia, ogni anno. Cosa mettere in valigia, cosa non mettere, e poi si parte sempre con una caterva di indumenti che non servono. Ma c'è un'altra storia che si ripete tutti gli anni, la carenza di sangue d'estate negli ospedali milanesi, quando i meneghini più fortunati vanno in vacanza ma ce ne sono altri in un letto d'ospedale e che magari per sopravvivere avrebbero bisogno di un po' di quel sangue che viene a mancare. Coraggio dunque, prima di partire, ricordiamoci anche degli altri, di quelli meno fortunati che con il nostro sangue potranno attendere più serenamente l'arrivo dell'autunno.
Vi aspettiamo a donare prima di partire o appena tornati! Grazie

Per i sospesi

È sempre molto alto il numero dei donatori sospesi a causa di piccole anomalie riscontrate nei valori del sangue. Segno questo dell'attenzione del nostro personale sanitario alla salute del ricevente, ma anche del donatore. Tuttavia i donatori sospesi, per pigrizia o per dimenticanza, non più chiamati in quanto sospesi, ma invitati a ripresentarsi per gli esami di controllo, tendono a non farsi più vedere né sentire, vanificando così la tutela della loro salute da parte dell'Associazione e abbassando il numero delle donazioni. Tutti i sospesi sono dunque invitati alla visita di controllo presso l'AVIS ogni giorno dalle 7.30 alle 13.30 e il giovedì dalle 17.30 alle 19.30,oppure al Centro di via Murialdo 9 dalle 8.30 alle 12.00 il venerdì, il sabato e la domenica.

La bellezza di donare

Ci piace ripetere che fra l'intenzione e l'azione c'è di mezzo il lavoro, la volontà concreta di fare, in una parola la decisione, senza la quale non si avanza. Se nella vita non ci si decide, spesso ciò che resta è solo il rimpianto. Questo vale anche per la scelta di donare il sangue che, tra l'altro, non richiede atti particolarmente eroici, ma la volontà di farlo, di trovare il tempo per farsi togliere un po' di sangue, di superare la pigrizia. A questo proposito vi proponiamo due splendide testimonianze, tra loro opposte, che esprimono bene la distanza tra chi decide e chi non lo fa: la decisione da un lato con la gioia che ne deriva, l'inazione dall'altro con il rimpianto nel cuore.

Lettera di un "non donatore"

Ho sempre lavorato. Ho lavorato tanto che non ho mai trovato un poco di tempo per compiere il gesto più bello e più nobile: donare poche gocce del mio sangue. Forse appartengo alla schiera di quegli uomini che hanno fortemente creduto di essere indispensabili nel proprio lavoro.
Questa mattina uscendo dalla Santa Messa, davanti alla chiesa di Santa Emerenziana, ho visto la grande emoteca dell'AVIS, che mi ha riportato alla mente uno dei più tristi episodi della mia vita. Alcuni anni addietro nella stessa piazza di Santa Emerenziana c'era questa grande emoteca mobile dell'AVIS e io vi salii con tanto entusiasmo, mi batteva forte il cuore dalla gioia, mi sentivo giovane e mi dissi: "Finalmente!".
Ma un dottore in camice bianco, seppure con molta gentilezza, mi disse: «Caro signore, lei ha sessantacinque anni e ha superato i limiti consentiti: non può più donare sangue». Ne ridiscesi avvilito, con il cuore a pezzi, e al contrario di come vi ero salito, mi sentii vecchio, molto vecchio. Anche nel mio ufficio dove mi credevo indispensabile nel mio lavoro, convinto che se lo lasciavo cascava il mondo, mi chiamarono e mi dissero: «Lei può andare, ha compiuto i sessantacinque anni e non serve più». Io andai, e il mondo non cascò. Ma è proprio vero che io in tanti anni non abbia mai trovato il tempo per compiere questo meraviglioso atto di donare il sangue? No, non è vero. È vero invece che non sono riuscito a vincere la mia grande pigrizia, non ho saputo rinunciare a qualche ora di svago o di riposo in più nei giorni festivi; è vero che sono stato imperdonabile e mi è rimasto un grande rammarico...
Ma allora non lasciatelo passare questo tempo prezioso, vincete questa maledetta pigrizia e trovatelo il modo e il momento per donare un poco del vostro sangue: può salvare una vita!

(*lettera pubblicata in occasione del 50° anniversario dell'AVIS Comunale di Roma, quando Camillo de Lellis, che oggi non c'è più, aveva 85 anni*)

Così mi sono regalato una "prima volta"

Ieri mi sono regalato una "prima volta". Da giorni ci pensavo. Quando mi sono svegliato, una doccia sbrigativa (perché poi? Avevo tutto il tempo...), niente caffè per evitare sgradevoli "contraccolpi", e via per le scale, evitando la discesa folle che poteva "accaldarmi" più del dovuto. Puntuale all'appuntamento scrutai attentamente l'ambiente sperando così di ritagliarmi un posticino dove sprofondare la mia ansia. Finalmente disteso e con lo sguardo affidato ai suoi occhi mi lasciai dolcemente andare. Il tutto durò venti minuti circa; venti minuti così intensi che mi spinsero con entusiasmo a divenire un donatore AVIS.

(*da una e-mail di Marco Pellegrino pubblicata su La Repubblica*)

Avis-sport
Accoppiata vincente

Presente al giro d'Italia e al grand prix IAAF di atletica leggera, l'AVIS chiede il sangue a tifosi e sportivi perché la città ha bisogno anche di loro.
Concluso anche un prezioso accordo con il CONI provinciale.

Chi ama lo sport, non può non amare la vita e così si rafforza il sodalizio milanese tra AVIS e sport.
Allenato a vincere ma anche a rispettare lo sconfitto, il perdente e magari a dargli una mano, chi si forma nello sport, lo pratica e lo sostiene non può rimanere indifferente al crescente bisogno di sangue a Milano. Per questo l'AVIS è sempre più presente alle manifestazioni sportive della città e ha da poco concluso un accordo con il CONI Provinciale che le offrirà la massima visibilità.
«Sono convinto che i 300.000 sportivi della Provincia di Milano daranno il sangue quando saranno informati dell'entità del problema», afferma Filippo Grassia, Presidente CONI Provinciale e noto giornalista sportivo.
Nel mese di giugno l'AVIS è stata presente all'ultima tappa del Giro d'Italia e alla Notturna di Milano, il Meeting Internazionale di Atletica Leggera.
«Siamo molto soddisfatti della nostra partecipazione a manifestazioni di questo calibro», commenta Sergio Casartelli, presidente AVIS milanese, «perché il grande richiamo di pubblico e media è un'occasione importante per ricordare a tutti la necessità di donare il sangue.»
Se a Milano la raccolta sangue AVIS 2002 ha avuto nel complesso un incremento del 7,8 %, non bisogna infatti dimenticare che cresce anche il fabbisogno e alla città mancano sempre 40.000 unità di sangue all'anno per raggiungere l'autosufficienza.
Il mondo dello sport è dunque un bacino di comunicazione vitale e dinamico su cui l'AVIS punta con convinzione per promuovere la donazione e stimolare la sensibilità a un gesto solidale.
Tra l'altro, se donare il sangue fa bene a tutti (per chi è in buona salute), tanto più è consigliabile agli sportivi, professionisti e amatoriali, perché induce una produzione più veloce di emoglobina che aumenta l'ossigenazione dei tessuti, con effetti benefici sulla resa sportiva.

Filippo Grassia,
Presidente del CONI Provinciale

Il CONI nel sociale

Il CONI, Comitato Olimpico Nazionale Italiano, ha una funzione di promozione dello sport non solo da un punto di vista tecnico e agonistico, ma anche educativo e sociale. Il Comitato Provinciale di Milano sostiene i giochi sportivi studenteschi, organizza corsi gratuiti di formazione e specializzazione per dirigenti sportivi, ha distribuito in 10 mesi 96mila euro allo sport di base e, a fine maggio, con la Provincia di Milano, ha avviato un programma d'intervento nel carcere di San Vittore.
In questo contesto ha organizzato un corso di formazione di 60 ore per operatori di cultura fisica con valore giuridico riconosciuto dall'Assessorato alla Formazione della Provincia di Milano e quindi spendibile all'esterno una volta conclusa la detenzione.
È degli stessi giorni l'accordo con l'AVIS.
«L'iniziativa di divulgare il messaggio della donazione di sangue», afferma il Presidente del Coni Provinciale Filippo Grassia, «è in linea con il ruolo anche civico-educativo dello sport, che il CONI sostiene e promuove. Sono quindi entusiasta di poter dare una mano all'AVIS tramite i nostri canali di comunicazione.» Il CONI provinciale ha messo a disposizione dell'AVIS il sito internet (con un link al nostro) e la newsletter che ogni settimana invia a 5000 nominativi tra federazioni, associazioni sportive e operatori del settore, dove l'AVIS potrà scrivere comunicati e appelli alla donazione.
«Per la prossima stagione ho anche intenzione», promette Grassia, «di introdurre una domenica a semestre dedicata alla donazione di sangue, in modo da invitare a donare sportivi e tifosi non in modo occasionale, ma con appuntamenti fissi.»

1° giugno

L'AVIS corre al Giro d'Italia

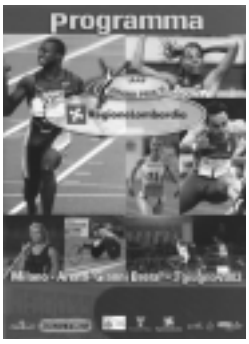
Con il Patrocinio della Provincia di Milano, l'AVIS è stata presente all'ultima tappa del Giro d'Italia con una postazione alla partenza all'Idroscalo e una all'arrivo, in piazza Duomo.
Per tutto il giorno domenica 1° giugno medici e volontari AVIS hanno presidiato i due poli della cronometro individuale con cui si è concluso l'86° Giro, incontrando il grande pubblico per sensibilizzarlo alla donazione di sangue.
Così l'Assessore allo Sport della Provincia di Milano Cesare Cadeo ha commentato la presenza dell'AVIS alle iniziative sportive della città: «Lo sport è vita, così come lo è il volontariato. Due concetti differenti sostenuti da un unico valore comune. Mi sembra quindi doveroso che in ogni importante manifestazione sportiva ci sia spazio per sensibilizzare l'opinione pubblica su temi così importanti.
L'AVIS costituisce da sempre un punto di riferimento insostituibile per le persone in difficoltà, ma soprattutto offre a tutti la possibilità di partecipare attivamente a una nobile forma di volontariato: donare sangue è offrire un po' della propria vita agli altri. **Con un piccolo gesto, ma straordinario, si possono salvare molte vite. Diffondere questo concetto il più possibile è un dovere sociale, per questo le nostre manifestazioni saranno sempre aperte a questo tipo di iniziative e disposte a sostenere la trasmissione di certi nobili appelli.** In fondo anche il volontariato nello sport ha il suo valore e associare i due concetti è uno strumento di comunicazione efficace.»

Ph. Alessandro Trovati

3 giugno

In Notturna con l'atletica leggera - Arena "Gianni Brera"

Con lo slogan *Dona il sangue e salva un vita* l'AVIS era all'Arena per la 6ª edizione della Notturna di Milano, il *Gran Prix Iaaf Regione Lombardia di Atletica Leggera* che, per il livello dei partecipanti, ha sempre un grande consenso di pubblico: tra tutti quest'anno il primatista mondiale dei 100 metri Tim Montgomery e l'azzurra Fiona May. Con l'unità mobile, medici e volontari dell'AVIS hanno incontrato i tanti milanesi che hanno seguito la competizione serale.
«Donare il sangue per salvare una vita è la nostra vittoria più importante», ha commentato Sergio Casartelli, Presidente AVIS milanese, «La nostra è una gara che non finisce mai, perché il fabbisogno continua a crescere e, ahimé, i donatori a non essere sufficienti. Nei primi 5 mesi del 2003 sono state raccolte circa 400 unità di sangue in meno rispetto allo stesso periodo dello scorso anno.»
L'AVIS ringrazia il Comitato Organizzatore, nella persona di Franco Angelotti, per la disponibilità riservata all'AVIS con una pagina promozionale sul programma della manifestazione distribuito in 5000 copie.



In alto:
il Gruppo Ciclisti dell'AVIS e Casartelli con Francesco Moser
A fianco, dall'alto:
il gazebo dell'AVIS in piazza Fontana e in piazza del Duomo a Milano
la maglia rosa Gilberto Simoni
il Gruppo Ciclisti dell'AVIS e Casartelli con Cesare Cadeo

7 giugno

Pedalata Gruppi AVIS

Per la 1ª Giornata Nazionale della Donazione di Sangue il Gruppo Ciclisti dell'AVIS Milanese ha organizzato una riunione ciclistica a inviti riservata ai Gruppi AVIS in collaborazione con l'AVIS Provinciale e il Gruppo Aziendale Siemens. I 95 ciclisti di 7 Gruppi AVIS sono partiti alle 14.00 dalla sede AVIS di via Bassini per portare sulle strade dell'hinterland e della città il nome dell'AVIS ricordando a tutti di donare il sangue. La pedalata è terminata in piazza del Duomo con la benedizione di Monsignor Natale Della Grisa, che ha letto alcuni passaggi della lettera inviata per l'occasione all'AVIS Milanese dall'Arcivescovo di Milano Dionogi Tettamanzi.

Tommaso Chieffi, skipper

È sempre per mare lo skipper del Moro di Venezia di Coppa America '92 (vincitore della *Louis Vuitton Cup*) e Finalista *LVC Oracle Bmw Racing* nel 2003, ma quando torna a Milano non manca di venire a donare. Tommaso Chieffi è un nostro donatore. Un'emergenza familiare, una decina di anni fa, l'ha messo di fronte al problema e gli ha fatto decidere, poi, di continuare a donare.
«Se può aver bisogno una persona vicina perché non dovrebbe aver bisogno una persona lontana? È un piccolo impegno in termini di tempo, ma puoi allungare la vita agli altri e salvargliela.
Senza controindicazioni sul piano fisico, tantomeno sul rendimento sportivo. Anzi, è un modo per controllarsi regolarmente e fare prevenzione. "Poco tempo? Ma il tempo lo creiamo noi con la nostra motivazione, che spesso nasce dall'aver toccato con mano certi problemi. Se potete allora, non aspettate di averne bisogno, donate subito il sangue, qualcuno in qualche luogo lo sta aspettando!»

Massimo Giovannelli, il giocatore italiano di rugby più famoso di tutti i tempi

63 presenze in Nazionale, a lungo capitano della squadra e unico giocatore italiano citato allo stadio di Londra nella *Hall of Fame*, Giovannelli è una colonna della Amatori Rugby Milano. Il suo augurio all'AVIS perché riesca ad andare in meta! Intanto, l'Amatori veicola in ogni occasione il messaggio della donazione di sangue.

Domenica 25 maggio al campo di via Pitteri c'è stata una grande festa del minirugby: ultima giornata del campionato under 13, torneo regionale per categorie under 9 e under 11 e torneo per le scuole per promuovere il gioco del rugby: 400 persone fra bambini e genitori. Tutto lo staff, una trentina di persone dagli arbitri agli educatori, indossavano la maglietta realizzata lo scorso anno per il comune 75° anniversario: «In meta con AVIS. Doniamo sangue!». L'AVIS ha partecipato alla manifestazione con gazebo e volontari.
Prossimo appuntamento il **29 settembre** con una nuova giornata di promozione di questo sport che ha una lunga tradizione in Italia ma è ancora poco conosciuto e praticato.
Per informazioni: Amatori Rugby Milano
Via Pitteri 56 • Tel. 02 26415796

sabato 20 settembre

LA PEDALATAZZURRA

L'AVIS con il Gruppo Ciclisti e il logo sulla maglietta ufficiale partecipa per il secondo anno alla cicloturistica di 78 km che, l'anno scorso, si è svolta sotto una pioggia battente.
Possono partecipare tutti i cicloturisti e cicloamatori in regola con il tesseramento 2003 o con certificato medico attitudinale valido.

Ritrovo ore 7.30 in piazza Giulio Cesare
Partenza ore 8.30, rientro in Fiera per le 12.30
Iscrizione 17 euro che comprende la maglia ufficiale dell'Associazione Nazionale Atleti Azzurri d'Italia, l'ingresso gratuito sabato 20 al Salone del Ciclo e il ristoro ad Abbiategrasso.

domenica 21 settembre

MILANO CHE PEDALA - 28ª edizione

Ricordate il successo dell'anno scorso nonostante il brutto tempo? 6000 partecipanti tra adulti, ragazzi e bambini a questa festosa pedalata in città, molti dei quali con la maglietta su cui campeggiava il logo AVIS.
Bene, anche quest'anno AVIS sarà lo sponsor sociale con il messaggio "Dona sangue, salva una vita" sulle T-shirt.
Presso i nostri gazebo i volontari incontreranno e rassicureranno i tanti cittadini dubbiosi o anche solo un po' pigri, non tanto in bicicletta, quanto nel decidersi a donare…
Non mancate!

Partenza prevista da piazza Castello alle ore 11.00
Iscrizioni entro le 9.30
Iscrizione 4 euro con maglietta ufficiale,
gratuita per i bambini sul seggiolino.
Informazioni più dettagliate sul sito www.turbolento.net
o al numero 02 58309584

Tutte le squadre ciclistiche AVIS e gli amanti della bici sono invitati a partecipare!

Il nuovo statuto AVIS

NEL NUOVO STATUTO, RINNOVATO PER AVVICINARE L'ASSOCIAZIONE ALLE NORMATIVE CONTENUTE NELLA LEGGE QUADRO SUL VOLONTARIATO 266/91 E AL DLG 460 DEL 1997 RELATIVO ALLE ONLUS (ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE), SI RIBADISCONO I PRINCIPI FONDAMENTALI CHE GUIDANO LA VITA DELL'ASSOCIAZIONE, MA SI INTRODUCONO ANCHE CONCETTI NUOVI CHE NE MODIFICANO IN PARTE L'ORGANIZZAZIONE INTERNA.

Il rinnovo dello statuto

Il nuovo statuto, discusso e approvato all'Assemblea Nazionale AVIS di Riccione, ribadisce i principi fondamentali dell'Associazione:

- il dono del sangue è volontario, gratuito, periodico e anonimo (art.1 c.1)
- l'associazione è apartitica, aconfessionale, non lucrativa e non ammette discriminazioni di sesso, razza, lingua, nazionalità, religione, ideologia politica (art.2 c.1)
- ha lo scopo di promuovere la donazione di sangue (intero o di emocomponenti) volontaria, periodica, associata, non remunerata, anonima e consapevole, intesa come valore umanitario universale ed espressione di solidarietà e di civismo (art.2 c.2).

Nello stesso comma lo statuto riprende e approfondisce la centralità del donatore informato, consapevole e responsabile …

- "quale promotore di un primario servizio socio-sanitario e operatore della salute, anche al fine di diffondere nella comunità nazionale e internazionale i valori della solidarietà, della gratuità, della partecipazione sociale e civile e della tutela del diritto alla salute" (art.2 c.2).

Lo statuto introduce anche alcuni concetti nuovi che ne modificano in parte l'organizzazione interna. Eccoli di seguito:

① Associazione di Associazioni

L'AVIS diventa un'Associazione di Associazioni Comunali, Provinciali, Regionali - e/o equiparate - le quali aderiscono all'Associazione Nazionale che ne garantisce l'unitarietà. «In sostanza», spiega Pietro Varasi, Presidente AVIS Provinciale di Milano e Consigliere Nazionale, «l'AVIS va in direzione di una maggiore autonomia locale pur nel rispetto dei principi fondamentali dell'Associazione. Per intenderci, allo statuto nazionale appena approvato seguiranno statuti a livello locale più rispondenti alle diverse realtà.»

Queste associazioni (persone giuridiche) parteciperanno all'Assemblea generale con i propri rappresenti legali, che saranno titolari di un voto, oltre al diritto di voto del singolo socio come meglio precisato al punto 2.

② Adesione del socio persona fisica a tutti i livelli dell'Associazione

"L'adesione del socio persona fisica all'AVIS Comunale, di base o equiparata, comporterà l'automatica adesione all'AVIS Nazionale, nonché alle AVIS Provinciale e Regionale - o equiparate sovraordinate." (art.6 c.5)

Questo principio va in direzione dell'eliminazione del principio di rappresentanza per delega come richiesto dalla legge 266 (una testa un voto), anche se poi di fatto nello statuto sono ancora previsti meccanismi di delega che prevedono che la partecipazione delle persone fisiche all'Assemblea generale avvenga attraverso un delegato - persona fisica - ogni 5000 soci, persone fisiche o frazione di soci persone fisiche (art.5 c.6).

«Il citato passaggio», precisa infatti Varasi, «prevede ancora norme di rappresentanza che ricalcano il meccanismo dello statuto vigente, che non ottempera alle norme della 266. Va però detto che proprio il concetto di rappresentanza è una lacuna della 266 per associazioni numerose come l'AVIS. Di conseguenza all'ente tutorio che dovrà approvare il nuovo statuto l'AVIS Nazionale chiederà una deroga in attesa delle modifiche della 266 che andranno a colmare questa lacuna.»

Dal nuovo statuto AVIS Nazionale

Art. 1 - Costituzione - denominazione - sede

c.1 L'Associazione Nazionale Volontari Italiani del Sangue è costituita da coloro che donano volontariamente, gratuitamente, periodicamente e anonimamente il proprio sangue e dalle Associazioni Comunali, Provinciali, Regionali - e/o equiparate - di appartenenza.

c.2 L'AVIS, che è dotata di personalità giuridica di diritto privato ai sensi della legge n. 49 del 20.2.1950, ha sede legale in Milano, via Livigno n. 3.

32ª Assemblea AVIS Regionale Lombardia

Dati regionali 2002

Soddisfacenti i risultati dell'andamento della raccolta di sangue a livello regionale nel 2002 con **2061 nuovi donatori rispetto al 2001** (ma anche 1252 donatori sospesi in più per mancata donazione da più di 2 anni) e **un incremento complessivo delle donazioni di 10.676**, di cui 9105 nelle strutture AVIS.
Ma l'autosufficienza a Milano, dove mancano 40.000 unità di sangue, è lontana a venire.

Chi è Vincenzo Saturni

Da febbario 2003 Vincenzo Saturni è il nuovo Presidente dell'AVIS Regionale Lombardia ed è Consigliere Nazionale AVIS. Classe 1960, sposato con un figlio, Medico Chirurgo specializzato in Allergologia ed Ematologia, è stato Presidente dell'AVIS Comunale di Varese fino al 1998, dell'AVIS Provinciale di Varese fino al 2002, Direttore Sanitario dell'AVIS Regione Lombardia fino al 2003, Responsabile dell'area sanitaria dell'AVIS Nazionale fino al 2002.
Il nostro benvenuto al dott. Saturni!

Dati al 31.12.2002	SOCI ISCRITTI	SOCI DONATORI	NUMERO DONAZIONI
Totale donatori Italia e Regionale Svizzera	971.243	921.708	1.622.313
Lombardia	224.801	211.187	428.305
Lombardia in %	23,19	22,95	26,46

	DONATORI ATTIVI	SOCI EX EMERITI	SOCI COLLABORATORI	TOTALE
2001	208.243	10.662	3.271	222.176
2002	211.187	10.032	3.582	224.801
Differenza	+2.944	-630	+311	+2.625

	DONATORI SOSPESI	DONATORI SOSPESI PER MANCATA DONAZIONE	NUOVI DONATORI
2001	12.135	4.726	16.386
2002	15.715	5.978	18.447
Differenza	+3.580	+1.252	+2.061

	SANGUE INTERO OSPEDALE	AFERESI OSPEDALE	TOTALE	SANGUE INTERO U.R.	AFERESI U.R.	TOTALE	TOTALE GENERALE
2001	215.670	69.889	285.559	121.570	10.500	132.077	417.629
2002	218.452	68.671	287.123	129.197	11.985	141.182	428.305
Differenza	+2.782	-1.218	+1.564	+7627	+1.485	+9.105	+10.676

In ricordo di Cristina Rossi

Cristina Rossi, Presidente dell'AVIS Regionale dal 1999 e Consigliere AVIS Nazionale, ci ha lasciato il 25 febbraio a soli cinquant'anni.
Di seguito il ricordo del Presidente dell'AVIS milanese:

Ho avuto il piacere di conoscere Cristina.
Sicuramente un personaggio
all'interno della struttura avisina
in Comunale a Legnano,
come in Regionale e anche in AVIS
Nazionale.
Un carattere forte, determinato e anche
spigoloso. In questo probabilmente
ci assomigliamo. Una volontà forte verso
tutto ciò che esprimeva valore.
Ci lascia a 50 anni e non per
un incidente. Ci lascia a un'età in cui
non si dovrebbe. Lascia a noi le
cose che ancora non aveva ultimato.
Ci lascia eredità di ogni tipo.
Mancherà a tutti perché il
suo passaggio non risultava mai
indifferente e costringeva ognuno
a uno schieramento.
Mi sono trovato a fianco e
anche di traverso ma
ci siamo sempre guardati negli occhi.
A nome dell'AVIS Comunale di
Milano e per bocca di tutti
i donatori milanesi grazie Cristina!

Consigli per l'estate

A CURA DI ARMANDA FRASSINETTI, *DIETISTA DELL'AVIS*

Gli effetti protettivi della dieta mediterranea sulla nostra salute sono un dato oramai assodato e sono stati suggeriti dall'osservazione di una ridotta mortalità per malattie cardiovascolari e per una minore incidenza di alcuni tipi di tumori nei Paesi in cui questa dieta veniva seguita, come l'Italia, la Grecia, la Turchia, la Siria, paesi molto diversi tra loro ma accomunati da condizioni climatiche simili e da abitudini alimentari basate su una dieta parca e su un ampio consumo di vegetali. Adottare una alimentazione sana ed equilibrata basata su un'ampia scelta di alimenti, in particolare cibi freschi, frutta e verdura è importante tutto l'anno e, in particolare, in questi caldi giorni estivi.

Consumate tutti i giorni frutta e verdura: 2-3 porzioni di frutta, 3-5 di verdura

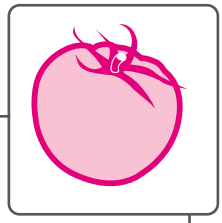
Assicurano un adeguato apporto di vitamine, di sali minerali e soprattutto significano fare il pieno di sostanze antiossidanti, cioè di sostanze protettive in grado di contrastare i radicali liberi, agenti tossici responsabili dell'invecchiamento cellulare e di altre malattie degenerative. Il loro effetto protettivo è riconosciuto anche rispetto ai danni procurati dai raggi ultravioletti. Il loro apporto è dunque raccomandato anche prima di andare al mare o comunque prima di esporsi alla luce del sole. Inoltre questi preziosi alimenti sono ricchi di fibre vegetali, di acqua (ne contengono circa l'80-90%), hanno un contenuto calorico modesto (la verdura in particolare) e saziano molto.
Dunque via libera al consumo di frutta e verdura, approfittando della eccezionale varietà che il nostro Paese offre.

Aumentate il consumo di liquidi

L'elevata sudorazione dovuta alla temperatura e alla maggiore attività fisica comporta la dispersione di acqua e minerali che devono essere reintegrati bevendo in abbondanza (non meno di 2 litri di acqua al giorno). Se seguite un'alimentazione naturale, il più possibile varia e bilanciata, non avete bisogno di ricorrere a integratori alimentari.
Oltre all'acqua si possono bere frullati di frutta, spremute, tè.
Anche i cibi contengono liquidi: mediamente, dai cibi che consumiamo ricaviamo fino a un litro di acqua al giorno. Ma allora di quanta acqua abbiamo bisogno ogni giorno? Ciascuno di noi ha il proprio fabbisogno che dipende dal sesso, dall'età, da ciò che mangiamo, dall'attività fisica, dalla temperatura esterna e dallo stato di salute.

Mangiate moderatamente

Evitate alimenti altamente calorici, piatti elaborati e molto conditi. La scelta degli alimenti e le modalità di preparazione e cottura rivestono un ruolo fondamentale nel definire la quantità e la qualità della dieta che consumiamo.
Qualche esempio:
- una porzione di vitello tonnato e una di arrosto di vitello al latte con lo stesso taglio di carne: 800 calorie il primo contro le 500 calorie del secondo e un contenuto di grassi che è uno il doppio dell'altro;
- una porzione di insalata di riso con pomodori freschi, zucchine, capperi, mozzarella, peperoni e basilico e una invece con ingredienti a base di tonno, wurstel, verdure sott'olio, formaggio e olive: 400 calorie la prima contro le 800 della seconda.



Il pomodoro, verdura simbolo della dieta mediterranea

Calorie 17
Acqua 94,2 g
Lipidi 0,2 g
Potassio 290 mg
Vitamina C 21 mg
Licopene 1075 - 8000 microgrammi
Fibra alimentare 1 g
Colesterolo 0

Da studi recenti il pomodoro risulta essere addirittura un alimento funzionale, in grado di migliorare le funzioni del nostro organismo.
Ricco di Licopene, un carotenoide che è un efficace antiossidante che ci difende dai radicali liberi, è un'ottima fonte anche di Vitamina C, altro ossidante (100 g coprono oltre 1/3 del livello giornaliero raccomandato) e di Potassio. Non contiene grassi né colesterolo (come tutte le verdure) e ha un modestissimo apporto calorico.
Meglio crudi o cotti i pomodori?
Sono consigliate entrambe le preparazioni: crudi salvaguardano il contenuto in Vitamina C che è instabile al calore, mentre la cottura favorisce la liberazione del Licopene e ne rende più facile l'assimilazione (tanto più se vengono anche passati e consumati con un po' di olio, dato che il licopene è solubile nei grassi).

News dall'Associazione e dintorni

FIMAC tutti uniti nel donare il sangue!

Da gennaio, una nuova azienda è amica dell'AVIS: la Fimac di Senago, produttrice di componenti per l'industria aerospaziale, a gestione familiare (fondata da Callerio bisnonno nel 1921), con una settantina di dipendenti. L'idea di organizzare raccolte di sangue è venuta a un dipendente Consigliere AVIS, Luca Ferrari, che si è attivato proponendolo alla proprietà e, ottenuta l'approvazione, consegnando a mano una lettera d'invito a ciascun collega e coinvolgendo le rappresentanze sindacali. La risposta è stata compatta a tutti i livelli: di Direzione, di RSU, di dipendenti.
«La partecipazione è stata assolutamente trasversale», commenta Renata Callerio, una delle titolari di FIMAC, «Iniziative come queste favoriscono lo spirito di corpo, perché il personale si sente gratificato dal poter fare qualcosa di utile, di veramente importante. Anche per noi come proprietà è finalmente un'occasione per fare qualcosa di concreto nel sociale, tra l'altro senza un dispendio di risorse che non potremmo neppure permetterci, come la cura di un'area verde.»
Entusiasmo anche da parte delle rappresentanze sindacali che si sono occupate di organizzare i tempi della raccolta. «All'inizio da parte di qualcuno c'era un po' di scetticismo», racconta Stella Guerra, rappresentante RSU, «poi vedendo che tutto filava liscio è aumentata anche la partecipazione. L'iniziativa è positiva, l'ho proposta anche alle RSU della ditta di fronte! Un ringraziamento particolare alla nostra titolare, la Signora Callerio, con cui collaboriamo benissimo.»
Infine, un aspetto singolare delle raccolte in FIMAC è che, alla seconda "edizione" del 21 maggio, hanno aderito anche persone esterne all'azienda: un consulente e la moglie di un dipendente. Un bell'esempio di come l'entusiasmo e la convinzione sincera, trasmessi con il passaparola, generino consenso.

I bambini premiati alla cava Aurora di Baggio e uno dei disegni realizzati sul tema della donazione

Il buongiorno si vede dal mattino!

Da qualche tempo tutti i panettieri del quartiere Baggio hanno esposto sulle loro vetrine il marchio AVIS con lo slogan "Pane caldo e dono del sangue fanno bella la vita" per aiutare la Delegazione di zona a diffondere la donazione di sangue, da un'idea brillante dell'infaticabile Mariuccia della Delegazione Baggio. Tra l'altro, in occasione della festa del maggio AVIS, ha voluto premiare i disegni realizzati dagli scolari della 5ª A della Scuola Zima Garibaldi di Baggio. Particolarmente apprezzato il disegno di R.G., nel quale si comprende bene come senza sangue non si possano effettuare trapianti, cosa che non tutti i cosiddetti adulti dimostrano di aver capito tanto lucidamente.

Doveroso un cordiale ringraziamento al Consiglio Direttivo e ai generosi Soci dell'Unione Pescatori Aurora per l'ennesima dimostrazione di affetto e di convinta adesione morale e materiale ai nostri splendidi rappresentanti nel quartiere di Baggio. Nel suo intervento infatti il Presidente dell'Aurora Battista Adorni ha invitato tutti i presenti a dare una mano all'AVIS nel difficile compito di reperire sempre nuovi donatori.

Guido Pansera riceve la targa a nome dell'AVIS

Grazie hinterland!

Raccolta straordinaria di sangue dell'AVIS Milanese in collaborazione con l'AVIS comunale di Gudo Visconti-Vermezzo-Zelo Surrigone in occasione della Fiera di San Zenone per far crescere il numero dei donatori.

Con i Lyons a Milano

Sabato 24 maggio l'AVIS ha partecipato alla tradizionale Giornata del Volontariato organizzata dai *Lyons Club* in Corso Vittorio Emanuele a Milano, manifestazione che ha avuto una grande affluenza di cittadini-passanti che hanno avuto la possibilità di entrare in contatto con numerose realtà di volontariato della nostra città.

"Giornata del piccolo amico"

La FGC - Siziano l'11 maggio scorso ha organizzato una manifestazione ludico-sportiva che, alla promozione dello sport e del gioco del calcio, ha associato la promozione della donazione del sangue. 120 bambini dai 6 agli 8 anni, accompagnati dai genitori (circa 200), hanno indossato la maglietta con il logo AVIS e per tutto il giorno sono stati insieme in attività ludico-sportive. «È il terzo anno che organizziamo questi incontri», racconta Andrea Ventrone, responsabile settore giovanile scolastico della scuola calcio AC-Siziano, «perché lo sport dev'essere gioia, il piacere di stare bene insieme senza accanimenti. E siccome lo sport è vita, quest'anno abbiamo deciso di dare un risvolto sociale all'iniziativa, chiedendo all'AVIS di Milano di essere presente alla manifestazione. Della carenza di sangue mi parlava sempre Guido Pansera, un donatore AVIS.»
L'allegria generale, le magliette AVIS e un bel discorso di Andrea, prossimo a diventare donatore (*Mi sono sempre spaventato da solo e ora mi sono deciso ad andare a donare un sabato mattino all'AVIS*) hanno fatto dell'evento una bella giornata dedicata alla vita!
Con grande soddisfazione da parte di tutti, compresi i genitori che erano l'obiettivo primario da raggiungere!

Per la lotta contro il fumo

Il 31 maggio il Centro Mobile AVIS è tornato in piazza della Scala a fianco della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori in occasione della giornata di sensibilizzazione contro il fumo. Come sempre una collaborazione riuscita per la visibilità reciproca e per la disponibilità del Centro Mobile per le visite dei cittadini.

Un nuovo collaboratore per l'AVIS

Il nuovo referente per le aziende è Pierfrancesco Balestreri, che vedete nella foto sotto a sinistra. Balestrieri, che viene dal mondo della comunicazione e organizzazione di eventi sportivi, si occuperà della promozione delle raccolte aziendali con un impegno di due giorni alla settimana. I soci donatori che volessero proporre raccolte all'interno delle loro aziende sono pregati di contattarlo via mail all'indirizzo info@avismi.it o chiamando la segreteria AVIS al numero 02 70635020.

Centro medico odontoiatrico Vacupan Italia

Milano - via del Don 1 - tel. 02 583371
Linea verde "Cortesia" 800-861104
www.vacupan-italia.it

Rinnovata anche per il 2003 la convenzione per i soci dell'AVIS milanese e i loro familiari:

- preventivo gratuito e senza impegno, previa consultazione diagnostica
- tariffario vantaggioso
- trasparenza e stabilità dei prezzi
- assistenza telefonica, prima, durante e dopo le cure
- possibilità di finanziamento senza anticipo per le cure odontoiatriche.

Vacupan Italia è una struttura odontoiatrica di validi professionisti che forniscono dalle semplici cure di conservativa alle protesi mobili. Dispone di un nuovo reparto di implantologia e di un reparto di ortodonzia infantile, dove i bambini possono divertirsi mentre curano i propri denti.

Ottica Valarani

Milano, via Tartini 12, tel. 023760815
www.interoptical.it

- Sconto del 25% reale sul prezzo finale per occhiali da vista (con garanzia di un anno sulla montatura)
- Sconto del 20% reale per occhiali da sole, lenti a contatto semirigide e morbide annuali
- Specialisti lenti progressive *Varilux Essilor* con garanzia di adattamento (30 giorni)
- Lenti "dinamiche" *Essilor Interview* e *Galileo Office* per un uso prolungato del PC
- Scelta della montatura con selezione della vostra immagine in video
- Test di ergonomia visiva gratuito
- Lenti a contatto di ogni tipo (anche multifocali)
- Occhiali per bambini con lo speciale trattamento antigraffio *Galileo.*

Jungle Juice

via Dogana 1 (Duomo) Milano
via Crispi 2 (zona corso Como) Milano
www.junglejuice.it

Sconto del 25% su tutte le consumazioni ai donatori AVIS con tessera
+
pranzo gratuito nel giorno della donazione

I nuovi locali salutisti nel centro di Milano dimostrano sensibilità verso il sociale e offrono all'AVIS questa speciale convenzione.
Le proposte dei primi Juice Bar di Milano sono: frullati di frutta fresca, succhi di frutta e verdura centrifugati, spremute fresche, insalate e macedonie, yogurt e cereali, zuppe, minestre e torte salate, in un ambiente ad alta percentuale di ossigeno puro e un "Corner Oxy" con ossigeno aromatizzato puro al 97%.
Infine, su un soppalco dedicato al relax, il cappuccino viene servito in versioni aromatizzate alla frutta.

Cornici Robbiati

Show-room
Foro Buonaparte 69 - 20121 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.

Convenzioni

La Scala Bookstore

Piazza della Scala (c/o Marino alla Scala)
tel. 02 76398548 - fax 02 76311515

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.

Teatro Franco Parenti

via Pier Lombardo 14 - Milano
tel. 02 59995700 - www.teatrofrancoparenti.com

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.

Teatro Ariberto

via Daniele Crespi 9 – Milano
www.teatroariberto.it – info@teatroariberto.it

Prezzo speciale di € 10,00 (anziché € 15,00) ai donatori AVIS muniti di tessera.
Gli spettacoli teatrali si tengono il giovedì, il venerdì e il sabato alle ore 21.00, mentre la domenica alle ore 17.00.

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

Oreficeria e gioielleria Jandelli s.r.l.

via Brioschi 52 - Milano
chiuso il lunedì tutto il giorno
tel. 02 8951 1232 - 335 7081852

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
- Fedi nuziali al prezzo dell'oro da quotidiano + € 1,29, compresa l'incisione.

Rassegna stampa

maggio

VI EDIZIONE DELLE GIORNATE NAZIONALI DONAZIONE E TRAPIANTO DI ORGANI

Sabato 17 e domenica 18 maggio a Milano, in Galleria del Corso, donatori, volontari, pazienti trapiantati delle associazioni promotrici (ANED, ACTI, ANTF, AIDO, Associazione "Marta Russo" e Rete Italiana delle Città Sane), insieme a medici specialisti hanno incontrato i cittadini per fornire informazioni sulla normativa, la sicurezza e la qualità del sistema trapianti in Italia e sulle modalità per dichiarare la propria volontà.
Cresce l'attenzione verso la donazione di organi: oggi l'Italia è quinta in Europa per donatori effettivi (18,1 per milione di abitanti contro i 17,1 del 2001), seconda solo alla Spagna tra i più grandi Paesi europei e prima in assoluto per le cornee. Anche le opposizioni al prelievo sono scese dal 28,9% al 26,6 nel 2002, ma la Lombardia è fanalino di coda nel numero di donazioni per milione di abitanti, al settimo posto in Italia (con 19,6 donatori per milione di abitanti utilizzati nel 2002). In testa la Prov. Autonoma di Bolzano (37,8) e l'Emilia Romagna (30,8). La Lombardia resta però prima per numeri assoluti: sui 2681 trapianti eseguiti in Italia nel 2002, 649 sono stati eseguiti in Lombardia, di cui 336 a Milano.
Resta anche il punto dolente delle liste d'attesa: 40.000 i dializzati in Italia, 7800 le persone che attendono un rene, 1440 il fegato, 800 il cuore e 250 il polmone.
Nei primo quadrimestre del 2003 la Lombardia ha registrato una leggera flessione nei donatori effettivi (-17) e nei trapianti (-16) rispetto allo stesso periodo del 2002. A Milano il calo ha riguardato, solo in alcuni centri, il trapianto di rene e fegato.
Non va nemmeno trascurato il ruolo del sangue nel sistema trapianti: se questo manca, si è costretti a rimandare gli interventi e questo non sempre è possibile.

UN NUOVO TEST PER LA DIAGNOSI PRECOCE

È stato finalmente approvato dall'americana FDA e autorizzato anche in Europa un nuovo test per individuare il tumore all'utero delle donne: è l'HPV, il test per l'identificazione del Papilloma virus, responsabile del 99,7% dei tumori alla cervice uterina, unica neoplasia curabile al 100% se diagnosticata per tempo. A differenza del Pap Test, che ha ridotto di un decimo il tasso di mortalità negli ultimi 50 anni, il test Hpv, che ricerca il DNA virale, secondo il Prof. Umberto Veronesi abbatterebbe definitivamente il tumore se introdotto nella pratica diagnostica.
È rimborsabile dal Sistema Sanitario Nazionale ed è semplice e indolore (prelievo di cellule dal collo dell'utero come il Pap Test). Il tumore all'utero colpisce ogni anno in Italia 4mila donne, uccidendone 1800.

CAMBIA L'IDENTIKIT DEL VOLONTARIO

Oggi i volontari si indirizzano di più verso quelle forme di associazionismo che aumentano la qualità della vita individuale e collettiva: difesa dell'ambiente, crescita culturale, tutela dei beni artistici, dei corpi musicali e dei gruppi sportivi. Sono invece in calo le adesioni alle associazioni che si occupano di anziani, emarginati, malati terminali. E, soprattutto, manca il ricambio generazionale. I giovani scarseggiano: solo il 7% dei volontari della Provincia di Milano ha meno di 29 anni. Aumenta però la qualità del servizio nell'ambito del volontariato, con collaboratori retribuiti per competenze specifiche e la Regione stima che nei prossimi anni la capacità del terzo settore di creare impiego crescerà decisamente.

I NUMERI DELLA SOLIDARIETÀ

Ambito d'intervento	n° associazioni	n° volontari	%
Cultura, sport, ricreazione	6.154	61.176	27
Istruzione e ricerca	994	53.081	24
Assistenza sociale	1.284	31.414	14
Sanità	571	30.572	13
Filantropia e promozione e volontariato	98	25.726	11
Tutela diritti e attività politica	413	11.359	5
Religione	219	6959	3
Cooperazione e solidarietà internazionale	162	3985	1
Ambiente	153	2.729	1
Relazioni sindacali e rappr. interessi	843	2.363	1
Sviluppo economico e coesione sociale	327	1.487	0
Altro	144	549	0
Totale	11.362	220.041	100

Dati 2002 elaborati da Istat, Regione, Provincia di Milano e Fivol (Feder. Italiana del Volontariato)

Calendario delle raccolte per luglio, settembre, ottobre

LUGLIO

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
3	*Italtel,* Settimo Milanese
5	*Ist. Ort. Galeazzi,* via Galeazzi
6	*Ospedale S. Paolo,* via di Rudinì 8
11	*Patheon Monza,* via Stucchi 110
13	*Croce Verde Baggio,* piazza Stovani 7
	Lussinpiccolo, via Taormina 1
16	*Unilever,* via Bonnet 10
25	*Comune,* via Pirelli 39
27	*Bellagio,* palazzo Comunale

SETTEMBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
5	*Cariplo*
7	*Baggio,* via Arpino 11
	Ospedale S. Paolo, via di Rudinì 8
	Niguarda, piazza Belloveso 6
12	*Comune,* via Pirelli 39
14	*Gallaratese,* via Borsa
20	*S.Siro,* piazza Velasquez
21	*S.Siro,* piazza Velasquez
28	*Villasanta*

OTTOBRE

DATA	PUNTO DI RACCOLTA
4	*Casa di Cura S.Rita,* via Catalani 20
5	*Baggio,* piazza S. Apollinare
	S.Siro, via Leone XIII 12
	Ospedale S. Paolo, via di Rudinì 8
10	*Siemens ICN,* Cinisello Balsamo
12	*Lussinpiccolo,* via Taormina 1
	Gallaratese, via Borsa 50
17	*Siemens ICN,* Cassina de' Pecchi
19	*S.Paolo,* via Murialdo 9
	Gallaratese, piazza S.G.Battista 4, Trenno
24	*Comune,* via Pirelli 39
26	*S.Siro,* via Albani 56
	Bellagio, palazzo Comunale

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, due 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

TESTI E INTERVISTE
Gaia Fiertler

HA COLLABORATO
Armanda Frassinetti

PROGETTO GRAFICO
Ronchi Tubaro Thom

ILLUSTRAZIONE
Ignacio Querejeta

FOTOLITO
Erre&Pi - Milano

STAMPA
Arti Grafiche Nidasio
Assago (MI)

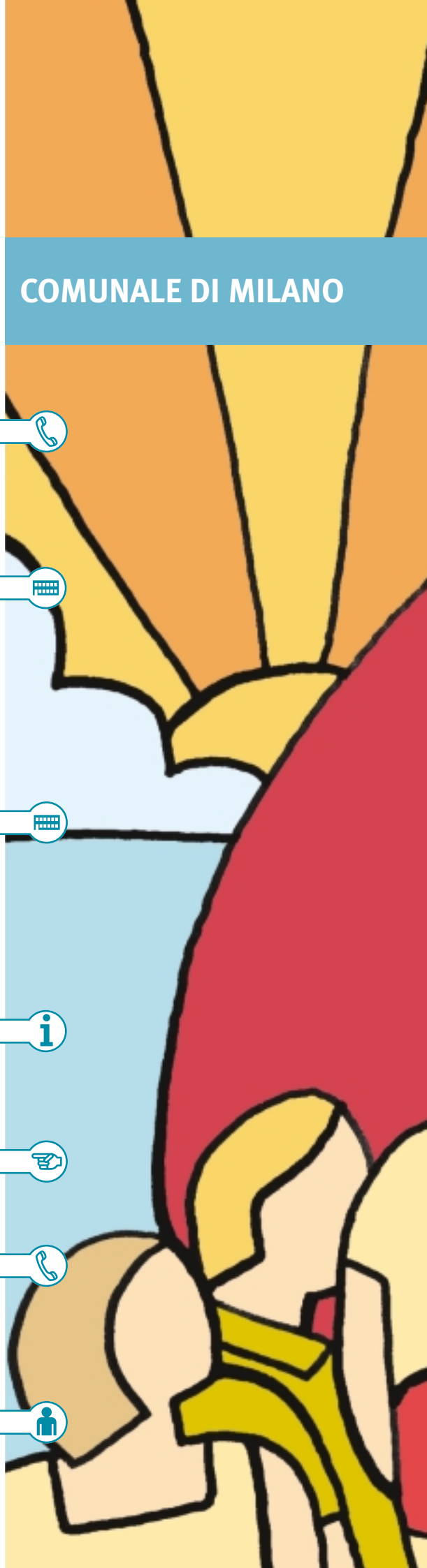
Spedizione in Abb. Post.
art.2 comma 20/c
legge 662/96
Filiale di Milano

Campagna realizzata dall'AVIS Nazionale in occasione della 1ª Giornata Nazionale della Donazione di Sangue

FILO DIRETTO CON I DONATORI

www.avismi.it • info@avismi.it

AVIS COMUNALE DI MILANO



PRENOTAZIONI PER DONAZIONI IN AFERESI

Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tel. 02 2364060/2364068/70602531
(da lunedì a venerdì: 8.30-16.30)
servizio.donatori@avismi.it

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, su prenotazione: 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