

# < Consulenza per i donatori caf/patronato e scelta revoca

AVIS Milano ha sottoscritto, per i propri associati donatori in possesso di tessera associativa, una convenzione con A.N.A.S. Milano (associazione nazionale di promozione sociale), ente del terzo settore, per le consulenze in ambito patronato, caf e servizi assistenziali.

## LA CONVENZIONE PREVEDE:

La possibilità di usufruire presso la sede AVIS Milano della consulenza per i servizi di caf, patronato e scelta e revoca del medico  
La possibilità di accedere presso i loro uffici, per le pratiche indicate  
sconto per i donatori: 50 % del loro tariffario pubblico

## PRENOTAZIONI - DAL 16/03/2023

Per prenotare gli appuntamenti presso la sede di Largo Volontari del Sangue 1 Milano, tutti i giovedì pomeriggio [fatta eccezione delle festività e del periodo di AGOSTO, durante il quale il servizio sarà sospeso] basta accedere alle agende presenti alla pagina: <https://avismi.it/consulenza-per-i-donatori-caf-patronato-e-scelta-e-revoca/>

Riceverete una mail di conferma prenotazione, con riepilogo di quanto prenotato.

**GRAZIE DI ESSERE STATO**

**QUI**

**FLASH**

N.65 Aprile 2023

[www.avismi.it](http://www.avismi.it)

Dona sangue, salva una

TEL 02 70  
63 50 20

## < È arrivata la primavera

...e con lei la voglia di avere più energie per affrontare lo stress quotidiano! [...]

## < HEAVEN OAT - latte di avena in omaggio per i donatori

Donare il sangue è un gesto di solidarietà che può salvare molte vite,

## < Consulenza per i donatori caf/patronato e scelta e revoca

AVIS Milano ha sottoscritto, per i propri donatori in possesso di tessera associativa, una convenzione con A.N.A.S. [...]

all'AVIS di Milano. Grazie al vostro contributo saremo in grado di ampliare i servizi gratuiti di prevenzione e diagnosi per i donatori e alle loro famiglie.

**luppo:**  
di vitamina D  
sovrattorcici  
del sonno

**Codice fiscale 03126200157**

## < È arrivata la primavera

È arrivata la primavera e con lei la voglia di avere più energie per affrontare lo stress quotidiano!

Posso ritrovare le energie con un'alimentazione sana?

Sì, è assolutamente possibile.

Quando il cambio di stagione, i troppi impegni lavorativi e personali ci mettono a dura prova, possiamo ritrovare la giusta energia con semplici piccole regole...quali? Eccole a voi!

Ridurre il consumo di proteine animali, soprattutto se grasse e difficili da digerire

Aumentare il consumo di cereali integrali (pasta, riso, farro...). Una porzione al giorno ci fornisce energia "pulita" e sazietà!!

Preferire grassi buoni! Frutta secca e olio extra vergine d'oliva aiutano il nostro organismo grazie ai preziosi grassi omega 3

Aumentare il consumo di legumi come proteine. Quelli in scatola (ah, sciacquateli bene!) sono pazzeschi nelle insalate tutte vegetali e ci aiutano nei momenti di stanchezza (quando non vogliamo proprio cucinare)!

Bere tanta acqua! Quando aumentano le temperature anche il fabbisogno di acqua aumenta! Non dimentichiamoci di bere e di tenerci idratati (occhio alle bevande con

## < HEAVEN OAT - latte di avena in omaggio per i donatori

Donare il sangue è un gesto di solidarietà che può salvare molte vite, una bellissima azione per gli altri e per sé stessi.

Da qui nasce il desiderio per l'azienda Heaven Oat di sostenere AVIS MILANO destinando un OMAGGIO a tutti i donatori che si presenteranno presso le sedi fisse di Lambrate e Murialdo.

Dopo la donazione potranno ricevere una bottiglia Heaven in omaggio, una piccola coccola per recuperare tutte le energie di cui il donatore ha bisogno e la giusta serenità.

Heaven Srl, la giovane startup nata nel cuore di Milano, è l'unica azienda italiana specializzata nell'avena che, grazie alla continua ricerca, è diventata innovatrice del settore con bevande 100% plant-based e senza zuccheri aggiunti. AVIS Milano ringrazia per questa speciale fornitura