

In questo numero:

- Prima di partire, vieni a donare! I nostri orari di agosto
- Gli eventi di Giugno di AVIS Milano
- I consigli per le vacanze di AVIS a cura della nostra nutrizionista Gloria Romeo



✓ La donazione non va in vacanza... ti aspettiamo anche ad agosto!



Il periodo estivo registra un notevole calo di donazioni, anche se la richiesta di sangue per consentire le normali attività chirurgiche e di cura resta invariata soprattutto nelle grandi città come Milano.

Prima di partire, passa in AVIS per donare. Anche in agosto siamo impegnati a salvare delle vite con la tua trasfusione.

L'appello per la donazione di sangue lo lasciamo a questo video realizzato dal Ministero della Salute:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwSXTikBV1w>

Noi ad agosto manterremo la sede aperta anche per te.

ORARI MESE AGOSTO SEDE LAMBRATE:

NELLE SETTIMANE DAL 7 AL 20 AGOSTO, L'ACCETTAZIONE DONATORI CHIUDERA' ALLE ORE 12.30 SALVO CONTINGENZE ECCEZIONALI.

SOSPESA L'APERTURA DEL GIOVEDI' POMERIGGIO (ore 16.30/19.00).

CHIUSURE: 13, 14 e 15 AGOSTO.

SEDE MURIALDO: la data di raccolta prevista per il 26 agosto è stata disdetta.

L'attività nella sede riprenderà regolarmente a partire dal mese di settembre.

✓ Gli eventi di giugno di AVIS Milano



Il 14 Giugno per la Giornata mondiale del Donatore di Sangue, tanti eventi ci hanno visto come protagonisti.

Tra questi citiamo l'evento con **Ente Mutuo** e gli artisti dello Zelig dove abbiamo **consegnato le benemerenze ai donatori** che si sono distinti per il numero di donazioni effettuate.

Una serata dove leggerezza e ironia hanno fatto da sfondo a gratificazioni collettive ancora più apprezzate rispetto al riconoscimento individuale assegnato.

La consapevolezza per essere parte di un gruppo in cui ciascuno donatore oltre a donare sangue:

- è coinvolto attraverso il progetto dell'Hub Alimentare, per ridurre lo spreco del cibo e fornire pasti alle persone del quartiere in difficoltà:

nel 2022 sono stati distribuiti 140.000 pasti.

- è beneficiario di programmi di **prevenzione individuale** e di indagini per gruppi omogenei di donatori: in 10 anni abbiamo riscontrato nel 3,38% dei donatori, asintomatici alla presentazione, malattie trasmissibili e non, autoimmuni e congenite.
- è attore, come prevede il programma ONU nell'agenda 2030 degli obiettivi, di cui AVIS Milano per suo conto si è fatta carico, ben 5 obiettivi: **SCONFIGGERE LA FAME, PROMUOVERE LA CULTURA DELLA SOLIDARIETA', CONTRIBUIRE AD UNA CITTA' MIGLIORE, RENDERE LA SOCIETA' PIU' INCLUSIVA E SOSTENIBILE.**

Un meritato grazie a tutti i donatori.

A Milano mancano 150 donazioni per ogni giorno feriale dell'anno!

Donazioni Gennaio - Giugno	2023	2022	
Sede AVIS Lambrate	7.533	7.598	-1%
Unità di raccolta - Murialdo	204	250	-19%
Osp. Niguarda	928	989	-6%
Donazioni Luglio (Giorni: 1-25)	2023	2022	
Sede AVIS Lambrate	908	931	-2,5%

Cerca nel sito www.avismi.it tutti i benefits previsti per i nostri donatori



Come ogni anno, fortunatamente, il momento delle ferie è arrivato ma....

come comportarsi durante le vacanze? Cosa mangiare? Cosa evitare per non perdere tutti i progressi fatti durante l'anno?

Ecco semplici consigli che ci possono aiutare:

- Evitare le bevande zuccherate...non dissetano!!
- Non saltare i pasti...si potrebbero commettere molti errori dettati dalla fame durante il pasto successivo!
- Attenzione alle bevande alcoliche! Se proprio si devono consumare,

scegliere le bevande poco alcoliche ed evitiamo i cocktail!

- Variare sempre le proteine: non dimenticare pesce, legumi e uova!

E il gelato dopo cena? Cattiva idea! Assumere zuccheri dopo cena non è mai la mossa giusta...meglio al pomeriggio associato a una camminata!

E il pranzo leggero con mozzarella e pomodoro? Sbagliato! Un vero pranzo leggero e povero di grassi è a base di verdure, legumi e carboidrati.

I legumi in estate?? Sì, proviamoli nelle insalate 100% vegetali!

Buon relax a tutti e, se siete già andati in vacanza, Avis vi aspetta per donare anche ad agosto!!

Dott.sa Gloria Romeo, nutrizionista AVIS Milano

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in uno degli spazi sottostanti)

<p>Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA <i>Mario Rossi</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 0312620157</p>	<p>Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e della università</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>COME FARE</p> <p>5X1000</p> <p>Dona e fai donare il 5x1000 all'Avis di Milano</p>

AVIS Milano **Abbiamo una necessità INDEROGABILE codice fiscale 0312620157**
<clicca qui per cancellarti dalla newsletter>