

## < Dati donazione AVIS Milano

Nel 2023 sono state **24.224** le unità di sangue raccolte da AVIS Milano.

Di queste:

**18.328** donate presso la nostra sede di Lambrate o con Unità Mobile.

**2.990** con le Unità Mobili presso le AVIS Comunali limitrofe alla città che non trovano sostegno presso i loro ospedali soprattutto nelle giornate di sabato e domenica.

**2.906** unità donate direttamente presso i Centri trasfusionali degli Ospedali cittadini (NIGUARDA, SANTI PAOLO E CARLO, SACCO).

Un consuntivo del + 4% rispetto al 2022 con **1.024** unità in più.

A questo si aggiunge l'impegno costante di sensibilizzazione alla donazione:

**25** Istituti superiori nell'anno 2022/2023 con  
**3.148** ragazzi tra i 18 e i 19 anni sensibilizzati;  
**4** università;

**25** nuove aziende nell'ultimo anno.

Un risultato positivo, che ci auspichiamo sia sempre in crescita per raggiungere l'autosufficienza di sangue, emocomponenti e plasma.



## < E' primavera: ecco alcuni consigli per affrontare il cambio di stagione

Anche quest'anno è arrivato uno dei periodi più belli dell'anno... la primavera! Dietro le giornate più lunghe, le temperature più...  
[...]



## < Donazione sangue con Unità Mobile in zona Murialdo

Ti segnaliamo alcune raccolte che si terranno nel mese di Aprile:  
**RACCOLTE CON UNITA' MOBILI:**  
[...]



## < Dati donazioni AVIS Milano

Nel 2023 sono state **24.224** le unità di sangue raccolte da AVIS Milano. Di queste: **18.328** donate presso la nostra sede di Lambrate o con Unità Mobile.  
[...]

## Buona Pasqua

a tutti voi gli auguri più sinceri da parte del Consiglio Direttivo, i Dipendenti e i Volontari della ns Sezione



## 5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano >



Devolvi il tuo il 5x1000 ad AVIS Milano.

**Codice Fiscale 03126200157**

## <E' primavera! Ecco alcuni consigli per affrontare il cambio di stagione!



Anche quest'anno è arrivato uno dei periodi più belli dell'anno...la primavera!

Dietro le giornate più lunghe, le temperature miti e il risveglio della natura ci sono, però, anche sonnolenza, allergie e possibili malanni da cambio di stagione!

Cosa possiamo fare per aiutare il nostro organismo?

L'alimentazione e l'attività fisica possono aiutarci ad affrontare tutto con maggiore energia!

### Ecco alcuni consigli pratici:

- Camminare 30 minuti al giorno all'aperto: aiuta a ricaricarsi dal punto di vista fisico e mentale!

Maggiori info nella LOCANDINA e nel link

- Mangiare 3 porzioni di frutta di stagione e 2 di verdura (possibilmente crude) al giorno.
- Occuparsi del proprio intestino: introdurre un buon apporto di fibre e bere tanta acqua aiuta ad eliminare le tossine e contribuisce ad aumentare il buon umore!
- Ridurre gli zuccheri semplici (soprattutto quelli aggiunti) e i grassi facilita una buona digestione!
- Se si ha difficoltà a dormire: ridurre tutte le sostanze eccitanti (attenzione a caffè e tè!)

Dott.ssa Gloria Romeo, nutrizionista AVIS Milano

## <Donazione sangue con Unità Mobile in zona Murialdo

Ti segnaliamo alcune raccolte che si terranno nel mese di Aprile:

### DOMENICA 7 APRILE

L'Evento Pompieropoli organizzato dall'Associazione Campo Olimpia prevede attività e dimostrazioni dedicate ai più piccoli proposte dai Vigili del fuoco con i seguenti orari:  
Mattino: 10:00-12:30  
Pomeriggio: 14:00 – 17:30  
**INGRESSO GRATUITO!**  
All'interno dell'evento sarà possibile effettuare visite e prelievi per donazione sangue.  
Campo Olimpia – Via Soderini 41/2  
Milano



dedicati.



Raccolte periodiche Murialdo:  
**BATO 06 APRILE**  
**RDI' 19 APRILE**  
Parrocchia S. Leonardo  
Via Murialdo 9, Milano

[HTTPS://AVISMI.IT/WP-CONTENT/UPLOADS/2024/03/431472013\\_809028034598792\\_7813149543735919430\\_N.JPG](https://avismi.it/wp-content/uploads/2024/03/431472013_809028034598792_7813149543735919430_N.JPG)

**Prenotazioni ed informazioni**  
Servizio Donatori AVIS Milano  
[servizio.donatori@avismi.it](mailto:servizio.donatori@avismi.it)  
02/70635020\_scelta

