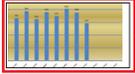




PAROLE... COME PROIETTILI

		<b>1</b>	Il saluto del Presidente Medaglia d'oro all'AVIS di Casale	
	Assemblea AVIS Comunale 2019 dati statistici	<b>2</b>		
		<b>3</b>	Premiazione donatori 2019	
	84 <sup>a</sup> Assemblea annuale 2019 AVIS Nazionale	<b>4</b>		
		<b>5</b>	#gialloplasma	
	World Blood Donor Day	<b>6</b>		
		<b>7</b>	ADMO: Midollo osseo	
	Concorso: "Fotografa la vita" Vincitori	<b>8</b>		
		<b>9</b>	Concorso: "Fotografa la vita"	
	Le parole sono pietre	<b>10</b>		
		<b>11</b>	Quale futuro?	
	Buttiamo la chiave	<b>12</b>		
		<b>13</b>	Premio Luisa Minazzi CA' MON presenta IT.A.CA' Monferrato	
	AVIS sponsorizza Ricetta: Bevanda per atleti	<b>14</b>		
		<b>15</b>	AVIS News	
	AVIS c'è	<b>16</b>		

Ricordiamo a tutti i nostri donatori che è di primaria importanza comunicare sempre il cambio di indirizzo, di telefono, di cellulare e di lavoro. La nostra sede la trovate, come sempre, in via San G. Bosco, 4 a Casale Monferrato, ma potete anche telefonare al numero 0142 76530 o mandare una e-mail a [info@avis-casalemonferrato.it](mailto:info@avis-casalemonferrato.it).

Grazie per la vostra sempre pronta disponibilità

Ricordiamo a tutti i donatori che la sede è sempre a Vostra disposizione negli orari d'ufficio per scambi di idee e suggerimenti.

Orario: Lunedì e mercoledì 16,00 - 19,00 - Martedì, Giovedì 10,00 - 13,00

L'ufficio AVIS resterà chiuso per le festività Natalizie dal 24/12/2019 al 06/01/2020.

Il Centro Trasfusionale dell'Ospedale rimarrà sempre aperto per le donazioni, tranne i giorni festivi.

Per info chiamare 0142 434660

## Il saluto del Presidente

Come tutti gli anni siamo qui per rinnovare e rinsaldare la nostra amicizia, come donatori e come persone, perché sono forti i vincoli che ci uniscono e che ci rendono solidali soprattutto verso gli ammalati.

Nonostante la situazione generale non veda un aumento delle donazioni, la nostra Sezione ha visto un incremento di circa 120 donatori, ciò però non ci consente di dormire sugli allori. Dobbiamo ricordarci sempre che prima di tutto noi siamo chiamati a rispondere alle esigenze degli ammalati a cui dobbiamo fornire un sangue, e/o un farmaco derivato dal plasma, di QUALITÀ.

Ricordiamoci di un aforisma coniato alcuni anni fa ma valido tuttora "non una sola goccia di sangue deve mancare, non una sola goccia di sangue deve essere sprecata".

Sappiamo che essere donatore è molto di più che dare sangue o plasma: il dono del sangue ha un alto valore morale ed umanitario per tutti. Per questo ci dev'essere impegno nella diffusione e nella raccomandazione di un modello comportamentale del Donatore, informato ad un corretto stile di vita, affinché ci sia la consapevolezza che una buona salute è la condizione sine qua non per donare. Costituire una civiltà del dono è il fondamento anche per una rinnovata convivenza civile, ove i contenuti umanitari non siano semplici proclami, ma diventino concreta applicazione di una generosità disinteressata.

E proprio in questo storico drammatico momento ne abbiamo tutti bisogno!



## Medaglia d'oro all'AVIS Casale

Più di settant'anni al servizio della comunità di Casale Monferrato. Con questa motivazione il sindaco Titti Palazzetti ha conferito nel pomeriggio di lunedì 10 dicembre 2018 la medaglia d'oro alla sezione cittadina dell'Avis.

Nata nel 1946, la nostra associazione si occupa di coordinare la donazione di sangue, facendo da tramite tra i donatori e le strutture sanitarie e mantenendo inalterati nel tempo i principi ispiratori di gratuità e solidarietà umana. La sezione, che attualmente può contare su 1377 donatori attivi, ha via via incrementato la propria attività di comunicazione e sensibilizzazione sul tema della donazione di sangue, promuovendo attività ed iniziative a beneficio della comunità, garantendo la presenza costante sul territorio, il supporto ad altre associazioni, il sostegno su progetti sociali.

Alla cerimonia erano presenti il direttore del centro trasfusionale dell'Asl AL dottor Giuseppe Semino, il dirigente del commissariato di Casale Carmine Bagno, il comandante della compagnia carabinieri Christian Tapparo, i rappresentanti di diverse associazioni di volontariato cittadine, una delegazione delle squadra di rugby delle Tre Rose.

Il presidente della sezione Gabriella Bionda ha raccontato il senso dell'attività di un'associazione come l'Avis, che si svolge tenendo un profilo basso, garantendo l'anonimato dei donatori "perché questo è il senso più profondo del volontariato, donare senza la ricerca di visibilità o di una gratificazione immediata".

Questa la motivazione del conferimento: **"La sezione Avis di Casale Monferrato, fondata nel 1946, ha sempre svolto la propria attività ispirandosi ai fondamentali valori umani della solidarietà e dell'aiuto al prossimo, della donazione gratuita e disinteressata, distinguendosi, da più di 70 anni, per l'impegno profuso dai donatori con generosità, umiltà e in completo anonimato.**

La sezione, inoltre, contribuisce ad elevare il livello culturale della collettività organizzando iniziative di impegno sociale;

in particolare, il gruppo sportivo costituito dai soci Avis è una realtà cittadina significativa e partecipa a numerose attività a scopo benefico. Il valore della solidarietà e del dono gratuito che anima l'Avis è per tutti noi un richiamo a vincere l'indifferenza, e ad essere disponibili per tutti gli uomini, nostri fratelli.

La sezione Avis di Casale Monferrato costituisce nobile esempio di impegno civile e di generosa dedizione alla Comunità in cui opera".



# 2 Assemblea Avis Comunale 2019 e dati statistici

Il Presidente Gabriella Bionda, dopo aver dato il benvenuto a tutti, afferma che il 2018 si è chiuso in positivo con un buon andamento di donazioni, grazie anche alle varie campagne pubblicitarie messe in atto durante l'anno che hanno procurato circa 300 nuovi accessi presso il reparto trasfusionale dell'ospedale di Casale.

Soci donatori attivi: 1335 (1254 lo scorso anno); 131 nuovi donatori iscritti durante l'anno; dimessi per vari motivi: 67. Più 13 soci collaboratori, per un totale di 1348 soci.

Nel 2018 sono state effettuate 2304 donazioni, 2090 di sangue intero e 214 di plasma (nel 2017 erano state 2231) raggiungendo gli obiettivi prefissati dal trasfusionale.

Il presidente ha posto l'accento sul fatto che la nostra Associazione fa parte di un territorio che nel passato non è stato rispettato dal punto di vista ambientale; per questo motivo AVIS si fa portavoce di un uso intelligente delle risorse, sia a livello di consumo di acqua e di altre energie, e di differenziazione dei rifiuti.

In quest'ottica AVIS fa parte del Comitato organizzatore del Premio Luisa Minazzi Ambientalista dell'anno, premio che si sviluppa a livello nazionale, ma che viene assegnato nella nostra città.

Il presidente passa poi ad elencare le varie attività e collaborazioni che caratterizzano la nostra associazione e che vengono espletate durante l'anno.

Il tesoriere Davide Bernardinello presenta all'assemblea il Rendiconto Consuntivo 2018 nonché il Rendiconto Preventivo 2019 che viene approvato all'unanimità dai presenti.

Seguono alcuni interventi da parte degli ospiti, tra cui Federico Riboldi, Vice Presidente della Provincia di Alessandria che, da donatore, ricorda l'importanza del binomio volontariato e sport; Giorgio Groppo, Presidente AVIS Regionale, che afferma di essere piacevolmente colpito da tutte le iniziative intraprese dalla Sezione di Casale che ringrazia per il costante impegno; Piero Merlo, Presidente AVIS Provinciale Alessandria, che si dice orgoglioso di essere casalese e fiero per la consegna da parte del comune di Casale della medaglia d'oro alla nostra Associazione. Precisa che la Sezione di Casale è una sede importante perché ha contribuito alla fondazione dell'AVIS Provinciale.

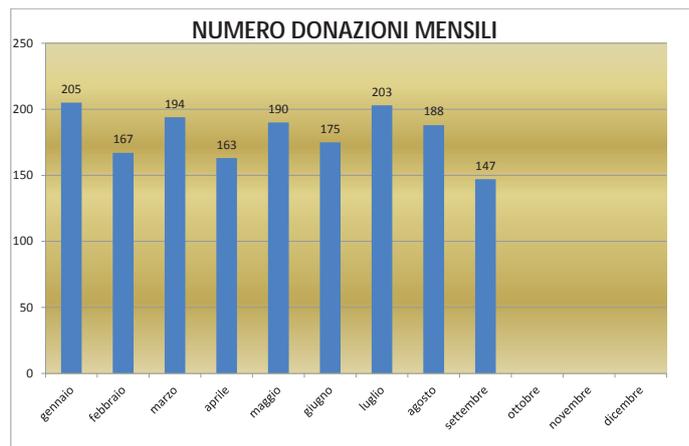
Il Sindaco Titti Palazzetti prende la parola per consegnare simbolicamente la medaglia d'oro alla nostra Associazione e a tutti i donatori sia per i 70 anni di attività, sia per tutte le attività svolte sul territorio in sinergia con le varie Associazioni.

Il Presidente Gabriella Bionda passa ad illustrare brevemente la necessità di adeguare lo Statuto AVIS Casale alle nuove norme del Terzo Settore, le quali sono già state approvate in sede Nazionale in base alle linee guida definite.

Quest'anno sono stati consegnati:

2 distintivi oro con diamante, 6 distintivi oro con smeraldo, 20 distintivi oro con rubino, 29 distintivi oro, 28 distintivi argento dorato, 63 distintivi argento, 43 distintivi rame.

Il signor Giorgio Milani, dopo aver ringraziato i partecipanti, porge un ultimo saluto ed invita tutti a partecipare al buffet di aperitivo offerto dall'AVIS nei locali dell'Hotel Candiani e, per coloro che hanno prenotato, alle ore 20 alla cena presso il Ristorante La Torre.



## Premiazione Donatori 2019

Nel corso dell'Assemblea sono state consegnate le benemerenze ai donatori che hanno raggiunto i vari "traguardi" di donazioni.

Questi i nomi dei donatori che hanno ricevuto le distinzioni in oro più alte .

Distintivo oro con diamante: BERRONE MARIO, FERRARIS FABRIZIO.

Distintivo oro con smeraldo : BO LUIGI, BOCCHINO MAURO, FINOTTI PIERO, MERCURIO SALVATORE, MOTTINO DANIELE, SONCIN MAURO.

Distintivo oro con rubino : ANSELMO ANTONIO, BERRUTTI MAURIZIO, BULLANO MARCO, COLOMBI GIOVANNI, COTTI ROBERTO, DI COSMO ANGELO, FRIGERI CORRADO, PENNA FABIANO, RIVA MASSIMO, ROSSI DAVIDE, SAVINI PAOLO, TORINO GIORGIO, BIONDA GABRIELLA, BRUNO ERNESTO, CHIOCCHIA PIER MAURIZIO, DEANDREA ROBERTO, DRUSIAN RENZO, GARDINO ALBERTO, RANDAZZO PIETRO, SPINOGLIO CHIAFFREDO.

Distintivo Oro: ANARRATONE ROBERTO, BABANDO MATTEO, BRUSATIN MANUELA, CALIGARIS CARLO, CALVI LUIGI, CAPELLO STEFANO, CAPRIOGLIO MASSIMO, CRAVINO STEFANO, DOLCE GIAN MARCO, GAETA NICOLA, GILARDINO ORIETTA, GILARDINO PAOLO, GURIAN ENRICO, MONTAGNINO ALESSANDRO, ORSOGNA DOMENICO, PAU ORNELLA, POLIDORO DAVIDE, RACCA PAOLO, RIBERTI MASSIMO, SALVANESCHI GIANNI, SPERANZA MASSIMILIANO, TIBERGA ELISA, VERONESE OMERO, ZALLIO MARIA ROSA, ALZONA GIANNI, FIORINI ANDREA, PAVAN CRISTINA, TOMASINO ANDREA, ZORZOLI FRANCESCO.



### PORTA UN AMICO IN AVIS

Prosegue l'iniziativa AVIS Casale. Caro amico volontario e donatore, l'invito è rivolto a TE. Se hai un amico che non ha mai donato, o che è da molto che non dona più, coinvolgilo a far parte del mondo AVIS e accompagnalo a donare.

Entrambi riceverete un simpatico omaggio.

Oltre 2.000.000 di donazioni di sangue ed emocomponenti e 1.300.000 soci iscritti sono i dati ufficiali con cui si è conclusa l'84° Assemblea Generale di AVIS Nazionale a Riccione.

Per 3 giorni, 1300 delegati in Rappresentanza di 3400 sedi hanno dibattuto sul tema "Reti solidali": le nove rotte del volontariato del dono".

La Relazione introduttiva del Presidente e gli interventi delle delegazioni hanno poi toccato argomenti come la difesa della donazione di sangue e plasma etica, l'invecchiamento della popolazione con il conseguente calo delle donazioni e le necessità di un Sistema Sanitario Nazionale che sappia conciliare la contrazione di risorse e personale con Servizi Trasfusionali che garantiscano la massima qualità e sicurezza. Il Presidente Nazionale, GianPietro Biorla ha così sintetizzato i lavori: "E' stata un'Assemblea di grande partecipazione, confronto e dibattito, come dev'essere in una associazione che ha 92 anni di storia e vuole confrontarsi con le tante sfide che oggi la attendono. Sono sfide in ambito sociale, sanitario e trasfusionale, che sono complesse e richiedono un impegno quotidiano e un orizzonte di lungo periodo. Nessuna soluzione potrà però mai arrivare se ci dimenticheremo la nostra natura di Associazione di volontariato e la centralità dei donatori di sangue e dei pazienti beneficiari del dono."

Presenti a Riccione anche le Presidenti di AIDO e ADMO. Nella giornata di domenica l'Assemblea ha dialogato con vari rappresentanti sia sul Terzo Settore sia approfondendo il tema della disabilità.

E' pervenuto anche il telegramma del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella : "Rivolgo un cordiale saluto a Lei, gentile Presidente, a tutti gli intervenuti alla 84° Assemblea Generale Avis Nazionale. Un traguardo così significativo costituisce la miglior testimonianza del vostro impegno, volto a diffondere la cultura della donazione, segno tangibile di solidarietà e di altruismo che nobilita la storia dei donatori e ne valorizza i modelli di organizzazione e di sviluppo. Il generoso apporto di tante donne e uomini che donano il proprio sangue, garantisce le risorse necessarie per sostenere le quotidiane battaglie contro la malattia e conferma il vitale ruolo del volontariato in favore della crescita sociale e civile del nostro Paese. Le giornate congressuali costituiscono una importante occasione per sottolineare il ruolo sociale del sodalizio che opera in un settore di rilevanza e significato per il sostegno alla salute dei cittadini. Nell'esprimere apprezzamento per l'iniziativa, formulo i migliori auguri di buon lavoro."

Sergio Mattarella  
Presidente della Repubblica

REGIONE	2017 Soci Iscritti	2018 Soci iscritti	2017 Soci Donatori	2018 Soci Donatori	2017 Numero Donazioni	2018 Numero Donazioni
Abruzzo	20.805	20.991	20.234	20.227	30.571	30.674
Alto Adige	18.932	18.741	18.811	18.625	24.823	25.418
Basilicata	18.637	17.898	17.774	17.319	21.388	19.567
Calabria	37.323	37.602	36.162	36.434	60.287	58.924
Campania	81.883	73.684	80.821	72.768	102.840	95.345
Emilia Romagna	148.047	148.095	143.617	143.581	247.735	246.029
Friuli V. Giulia	9.884	10.191	9.551	9.816	12.439	13.394
Lazio	71.068	70.460	68.503	68.513	78.670	79.449
Liguria	20.992	20.718	20.098	19.730	31.006	30.732
Lombardia	270.357	267.657	260.881	258.475	483.247	478.551
Marche	56.944	57.927	55.573	56.548	101.448	103.135
Molise	10.257	10.655	10.093	10.375	13.528	13.002
Piemonte	114.980	113.921	112.267	111.158	175.784	177.725
Puglia	58.180	58.531	57.292	57.614	74.844	77.598
Sardegna	38.391	39.583	37.179	38.139	54.084	54.414
Sicilia	81.304	81.537	80.659	81.066	120.568	124.020
Toscana	74.507	73.257	73.020	71.742	112.719	110.483
Trentino	19.694	19.517	19.343	19.169	24.348	24.086
Umbria	32.542	32.205	31.487	31.288	39.491	38.666
Valle D'Aosta	4.157	4.063	3.713	3.657	6.069	5.785
Veneto	130.295	129.378	125.066	123.968	206.233	204.439
1° Totale	1.319.179	1.306.611	1.282.144	1.270.212	2.022.122	2.011.436
Reg. Svizzera	1.135	992	997	854	1.734	1.752
Totale definitivo	1.320.314	1.307.603	1.283.141	1.271.066	2.023.856	2.013.188

#gialloplasma è la prima campagna nazionale per la promozione della donazione di plasma.

Attraverso un linguaggio visivo legato al mondo della moda, dell'eleganza, del design, dell'arte e della cucina, punta a presentare la donazione come un gesto di tendenza.

Filo conduttore di tutta la campagna è il giallo, colore del plasma ed elemento cromatico che "fa la differenza", rendendo uniche e speciali tutte le situazioni in cui compare. A sottolineare la percezione del dono come un'espressione di stile e contemporaneità è il claim scelto "Da quest'anno va di moda il giallo. Distinguiti, dona il plasma".

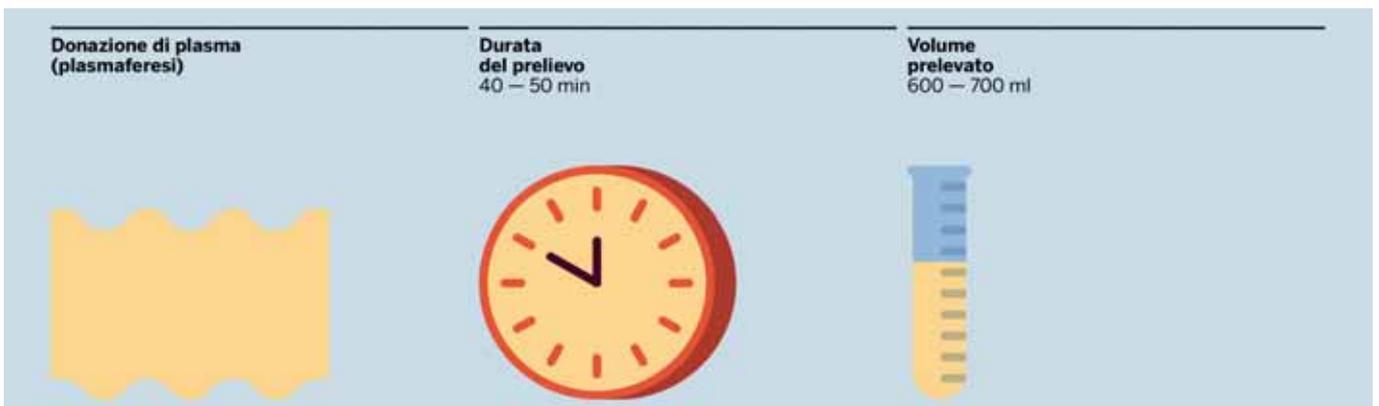
La campagna comprende spot tv e radio, scatti fotografici, manifesti, copertine e immagini sui social. Il plasma è la parte liquida del sangue di colore giallo. È costituito prevalentemente da acqua, nella quale sono trasportate molte sostanze quali proteine, zuccheri, grassi, sali minerali, ormoni, vitamine, anticorpi e fattori della coagulazione.

Da questo prezioso elemento è possibile ottenere dei veri e propri farmaci: fattori per la cura dell'emofilia, le immunoglobuline (come quelle anti tetano) e l'albumina, impiegata in alcune patologie del fegato e dei reni. Ogni anno più di 800mila kg di plasma vengono inviati alle aziende farmaceutiche per la produzione di medicinali insostituibili nella cura di molte malattie. Poiché il fabbisogno nazionale rende necessario importare dall'estero alcune scorte di tali farmaci, è fondamentale incrementare il numero di donatori e di donazioni.



Andare a vendere il proprio plasma per potersi comprare il pane, o mettere la benzina alla macchina. Non è una scena tipica di qualche paese in via di sviluppo, ma quello che accade tutti i giorni nei 664 centri per la raccolta presenti negli Usa, dove appunto, a differenza del sistema italiano, che si basa sulla donazione volontaria e gratuita, l'indagine presentata dalla ricercatrice Heather Olsen ha mostrato che chi va a donare il plasma negli Usa in generale è un maschio di colore di circa 35 anni e, in circa il 60% dei casi, disoccupato. E, un dato particolarmente preoccupante è che il 13% degli intervistati ha dichiarato di aver ingannato gli operatori del centro per poter donare anche senza averne i requisiti. Ci sono forti dubbi su un mondo in cui si è costretti, o comunque fortemente invogliati, a vendere una parte del proprio corpo per riuscire a fare la spesa. Inoltre proprio i dati italiani sulla raccolta del plasma relativi al 2018, appena pubblicati dal Centro Nazionale Sangue, dimostrano che 'un altro sistema è possibile'.

Nel nostro paese i donatori di plasma, con appena 2,1 donazioni l'anno di media, riescono già a garantire una buona parte dei farmaci plasmaderivati, spesso salvavita, necessari ai pazienti italiani. Nel 2016 è stato varato il Programma Nazionale Plasma che impegna le Regioni ad aumentare gradualmente la raccolta per avvicinarsi maggiormente all'indipendenza "strategica" dal mercato nordamericano nel 2020. Se si riuscisse a portare la cifra media annua a 3 donazioni, con o un aumento delle donazioni di chi già sceglie questa forma, o indirizzando alcuni donatori di sangue intero anche a questa tipologia, l'obiettivo sarebbe alla portata; salvaguardando così anche l'aspetto della volontarietà che, non solo dal punto di vista etico, ma anche della sicurezza, è quello che qualifica il sistema italiano.





Dal cuore dell’Africa all’Italia: in un clima di festa, lo scorso 14 giugno Kigali, capitale del Rwanda, oltre a celebrare la giornata mondiale del donatore di sangue 2019, ha passato il testimone all’Italia, che la ospiterà tra 12 mesi. All’evento che si è tenuto presso il Rwanda Medical Centre erano presenti il Presidente del FIODS GianFranco Massaro e il Direttore del CNS GianCarlo Liunbruno. A loro, il Ministro della Salute Rwandese ha consegnato la bandiera che suggella l’amicizia tra i due Paesi. Il Rwanda, dopo il terribile genocidio del 1994, ha compiuto grandi passi in avanti non solo dal punto di vista economico e della riconciliazione tra Hutu e Tutsi. I Rwandesi sono oggi fieri di un Sistema Trasfusionale con circa 80.000 sacche raccolte annualmente basato al 100% sulla donazione anonima e volontaria che, grazie all’utilizzo dei droni, permette di raggiungere ogni ospedale del Paese senza che vi siano periodi significativi di carenza.

La donazione di sangue inoltre è molto ben radicata nella cultura dello Stato, dove un antico proverbio recita “Il sangue è più spesso (FORTE) dell’acqua”. Nella giornata del 14 giugno, il Rwanda ha premiato molti donatori e ringraziato realtà come l’esercito, la Chiesa Cattolica e la Chiesa Avventista per l’impegno preso nella donazione del sangue.

Sarà l’Italia ad ospitare l’evento globale dell’edizione 2020 del WORLD BLOOD DONOR DAY, celebrato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità ogni anno il 14 giugno.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha infatti comunicato che la candidatura italiana, avanzata lo scorso dicembre da Ministero della Salute, Centro Nazionale Sangue e Associazioni e Federazioni di donatori, è risultata vincitrice, quindi il nostro Paese succederà al Rwanda vincitore di quest’anno. L’OMS ha apprezzato l’autorevolezza e l’efficacia della proposta italiana. L’assegnazione dell’evento globale è un riconoscimento alla qualità del nostro sistema sangue e alla generosità dei nostri donatori che insieme riescono a garantire l’autosufficienza all’Italia sia per gli interventi urgenti sia per migliaia di pazienti che dipendono quotidianamente dalle trasfusioni e dai medicinali plasmaderivati. Sarà anche l’occasione per promuovere in tutto il mondo il modello del Sistema Sangue Italiano che, grazie alla donazione volontaria, anonima, non remunerata, responsabile e periodica, garantisce terapie salvavita a tutti i pazienti che ne hanno necessità. Il successo arriva a pochi giorni dall’approvazione da parte dell’OPS (Operational Process Specifications) della Risoluzione italiana sui farmaci, ed è un segno ulteriore della considerazione di cui gode il nostro Paese per le politiche della salute. La Nazione vincitrice realizzerà la campagna di comunicazione ufficiale dell’OPS e organizzerà eventi scientifici celebrativi e di promozione alla donazione, con la partecipazione di una delegazione di dirigenti dell’organizzazione.

La vittoria dell’Italia è un’occasione importante per promuovere ulteriormente la cultura del dono che è una delle nostre eccellenze. “Poter ospitare la giornata mondiale, affermano GianPietro Briola, Aldo Ozzino Caligaris, Sergio Balestracci e Paolo Monorchio, rispettivamente Presidenti Nazionali di AVIS, FIDAS, FRATERS, e Referente Nazionale Sangue della CRI, rappresenta un legittimo ringraziamento a 1,7 milioni di donatori volontari che, attraverso la cultura della solidarietà e la donazione volontaria, associata e non remunerata, garantiscono ogni giorno l’assistenza ai pazienti.” Per la giornata Mondiale dei donatori di sangue l’Avis Casale Monferrato ha pensato di donare un cono gelato a tutti coloro che si presentavano presso la gelateria e chiedevano un gelato al Gusto AVIS (fiordilatte e lampone), con la speranza di incontrare nuovi donatori.



# Midollo Osseo: crescono la consapevolezza, l'informazione e il numero di Donatori

Anche Avis Casale con ADMO in piazza a cercare Donatori



Basta digitare sul web “appello donazione” o visitare le pagine social dell’ADMO per scoprire per quanti (troppi) pazienti, la sopravvivenza è esclusivamente legata al trovare un “donatore compatibile”.

Tutti conoscono la leucemia, i linfomi, i mielomi ma... non così bene. In tanti sanno che è una malattia, o meglio un tumore delle cellule del sangue, tuttavia, per loro fortuna, non sono mai stati costretti ad ‘approfondire’ il tema.

La sensibilizzazione che porta avanti ADMO in questo contesto è fondamentale, dato che, spesso, è possibile guarire grazie a chi è disponibile a donare il midollo osseo; i giovani sono sensibili a queste tematiche ma, non conoscendo gli aspetti della donazione, possono esserne intimoriti.

Questo il presupposto della campagna Nazionale MATCH IT NOW! per la quale anche Avis Casale Monferrato, da sempre sostenitrice di questa importante tematica, ha fatto parte del team degli organizzatori il 28 Setteembre in Piazza Mazzini: spiegare che donare non crea danno, che lo si può fare anche dal sangue periferico sempre e solo che risulti una compatibilità genetica con un paziente in attesa

Durante la giornata è stato poi possibile sottoporsi alla procedura di iscrizione al Registro: attraverso una provetta di sangue, è possibile infatti estrarre il codice genetico per verificare la compatibilità con i pazienti. La speranza è quella di trovare maggiori compatibilità e aumentare il numero di pazienti guariti grazie al trapianto.

“Si tratta di un importante gesto di amore e civiltà per cercare di salvare malati che solo in Italia superano i 1.800/anno. Tanti di questi sono bambini, costretti a vivere la propria infanzia tra le mura di un ospedale in attesa di un donatore giusto. La possibilità statistica di essere compatibili è di 1:100.000. Per questa ragione è fondamentale arricchire il Registro del maggior numero di profili genetici, per dare maggiori possibilità di salvezza a chi non ha ancora trovato il proprio abbinamento (match)” riferiscono da ADMO.

Le giornate, realizzate in tutta Italia, sono state organizzate in concomitanza del World Marrow Donor Day, la giornata Mondiale dei Donatori, e hanno permesso l’iscrizione di 5.000 nuovi potenziali donatori, fra i quali i 55 iscritti nella Piazza del Cavallo di Casale.

L’intento di salvare delle vite non termina però qui: l’attività di reclutamento viene comunque realizzata giornalmente nei centri trasfusionali degli ospedali accreditati. Chi vuole compiere il primo passo per salvare una vita deve avere dai 18 ai 35 anni, godere di buona salute, pesare più di 50 Kg e prenotarsi sul sito [www.admopiemonte.org](http://www.admopiemonte.org) (verrà poi contattato telefonicamente per fissare l’appuntamento c/o il Centro trasfusionale più comodo). Tutti gli altri potranno comunque aiutare l’Associazione a promuovere la donazione e la causa ADMO ad amici e parenti.



# Concorso: "Fotografa la vita"

## 1ª CLASSIFICATA - Cinzia Moncalvo



In questo scatto emergono i valori della vita vissuta e desiderata, percepiti dalla strada percorsa (vissuta) e ancora da percorrere (desiderata). Emerge la quotidianità attraverso la naturalezza del contatto, figlio di un'intesa maturata giorno dopo giorno. Si percepisce lo stare insieme, rafforzato dalla mano nella mano. Se ne desume la piena gioia data dalla serenità e dalla maturità raggiunta, nella stagione del tempo ritrovato.

Nell'insieme, l'immagine trasmette emozione: lo scenario circostante, dalla valenza secondaria, fa concentrare l'attenzione verso la coppia, di cui si percepisce il legame. Nel contatto, i giovanotti del tempo che fu, ritrovano sicurezza, conforto, riferimento e amore. La loro nudità rimanda all'essenzialità della relazione, che è valore intrinseco, invisibile e intangibile.

## 2ª CLASSIFICATA - Marina Ferrucci



E' un'immagine che parla di contemporaneità. A colpire sono "l'uomo nero" che, tradendo i luoghi comuni, non fa paura ma, al contrario, diverte il bambino, ritrovando nella natura umana la bellezza di un sentimento primordiale, autentico, bello e gioioso. L'elemento della quotidianità è indirettamente espresso; va ricercato nell'ordinaria presenza di uomini di altre nazionalità inseriti nella società contemporanea occidentale e al significato del bambino europeo affiancato, inteso come simbolo di svolta al luogo comune e del pregiudizio viziato. Comunica che i bambini, per natura, sono privi di pregiudizi e preconcetti e amano il prossimo indistintamente. Lo stare insieme è evidente nella posizione e nella capacità di relazione e intesa, ma assume un significato ancora più importante, se individuato nella normalità e naturalezza del dialogo tra le parti e della condivisione della vita tra popoli diversi. L'idea del vissuto è data dall'età adulta dell'uomo, quella del desiderio, dall'immagine di una società che sta cambiando e diventando più umana.

## 3ª CLASSIFICATA - Michela Ferrara



Tutti i bambini, osservati nel profondo, sono l'immagine della gioia e della vita che verrà. In questo scatto, è apprezzabile la concentrazione di elementi racchiusi nell'obiettivo: il giardino pare ricavato in un ambiente pressoché domestico, in cui la bambina rinnova un rituale di quotidiana familiarità, che parla di leggerezza e desiderio di prendere il volo. La carrozzella, postale dinnanzi, quasi come se, su di lei, vegliasse e, sempre lei, attendesse, comunica, attraverso la personalizzazione delle sue rotelle, un vissuto fatto di confidenze e di segreti condivisi. Andando oltre l'immagine, appare una bambina dolce e graziosa, che ha imparato a condividere il suo tempo (stare insieme) con la natura e l'ambiente che la circonda. L'emozione è un dono offerto ai fruitori dall'animo sensibile che, nell'immagine, non trovano compassione, ma la bellezza dei capelli al vento immaginati e la leggerezza delle gambe al cielo palesate, per una speranza che vive, respira e vibra leggiadra.



L'uso delle parole in questi ultimi tempi, sia sui social che in ambito giornalistico e sui media in genere, è senza freni. Sempre più le parole vengono usate con leggerezza, con attenzione solo all'effetto che produrranno, senza interesse per il loro intrinseco significato, purché siano parole contro.

Purtroppo abbiamo tutti accettato che si sdoganasse un linguaggio violento.

Sui social, sembra che ci siano persone che non aspettano altro che dare sfogo, su qualunque argomento, alla loro aggressività. C'è incapacità di dialogo, si insulta chi la pensa in modo diverso. Le parole si caricano di sentimenti negativi, voglia di offendere, distruggere, cattiverie che ci si sente liberi di esprimere perché nascosti, mimetizzati, a volte anonimi. Certi concetti vengono espressi come slogan, in modo sintetico, dimostrando sempre più povertà di linguaggio e di pensiero.

In certi talk-show televisivi si usa l'insulto per zittire l'interlocutore dimostrando volontà di ascolto zero e voglia di primeggiare ad ogni costo.

Su alcuni giornali temi come il femminicidio vengono trattati in modo subdolo, con un linguaggio che tende a giustificare moralmente il carnefice e a colpevolizzare la vittima.

Nel passato c'è chi ha detto che le parole sono come piccole dosi di arsenico, le assumiamo senza curarcene, sembrano innocue e dopo qualche tempo il loro effetto tossico si fa sentire.

Emily Dickinson in una sua poesia dice: "Alcuni dicono che / quando è detta / la parola muore. / Io dico invece che / proprio quel giorno / comincia a vivere".

Anch'io penso che la parola, pronunciata o scritta, abbia tutto il suo peso; come una pietra essa può colpire, ferire, uccidere. Noi siamo parola. Ci manifestiamo con la parola. Dobbiamo essere consape-

voli della forza della parola. La parola non è cosa morta. La forza della parola è dimostrata anche dal fatto che ancora oggi c'è chi muore o è costretto a vivere sotto scorta per aver osato parole di verità (vedi R. Saviano e L. Segre), o dal fatto che venga dato fuoco ad una libreria che diffonde cultura.

La parola può far male, ma la parola sa anche far volare, desiderare, amare, aprire mondi nuovi. Pensiamo alle parole che la mamma e il papà devono saper dire al bambino per farlo crescere sereno. Alle parole che l'insegnante può dire agli alunni per incoraggiare e stimolare. Alle parole di accompagnamento e vicinanza, di amicizia, di cui tutti abbiamo bisogno nella vita.

Perché limitarci ad un uso negativo delle parole?

Ho letto che alcuni comuni piemontesi hanno istituito l'assessorato alla gentilezza e che in alcune scuole il programma di lingua e letteratura italiana viene sviluppato anche ricercando le parole, le poesie e i brani d'autore dedicati allo sviluppo di questa qualità. In alcune scuole materne e asili nido si è introdotta l'ora della tenerezza in cui si stimolano i bambini ad abbracciarsi e ad esprimere atteggiamenti e parole positivi verso i compagni.

Con la parola possiamo fare del bene o del male. Importante è che dietro la parola ci sia un pensiero e che questo venga comunicato rispettando l'altro.

Ornella

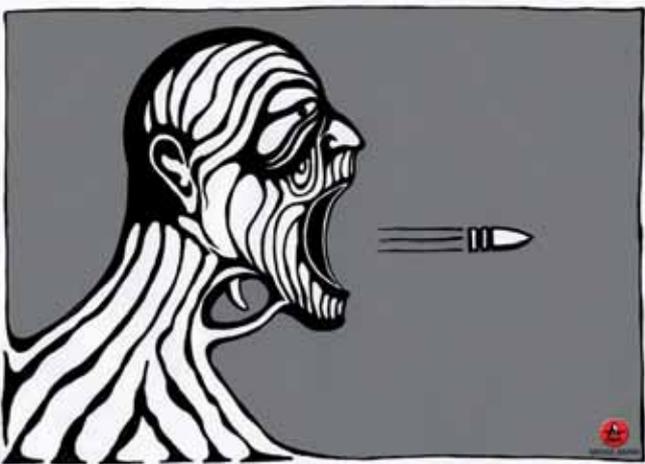
*"Mi piace chi sceglie le parole da non dire"*  
(Alda Merini)

*"Di parlare mi sono a volte pentito, di stare zitto mai"*  
(S. Agostino)

*"Le parole sono finestre (oppure muri)"*  
(Marshall B. Rosenberg)

*"Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo"*  
(Buddha)

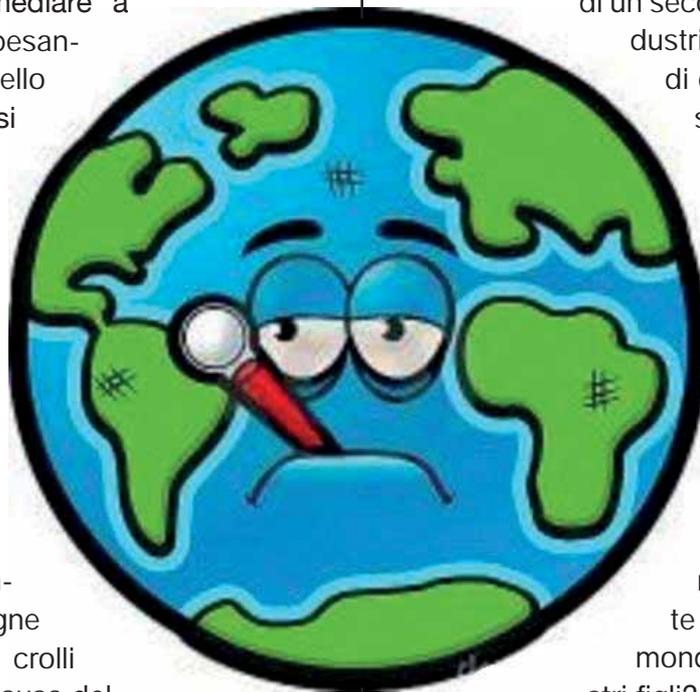
*"Bisogna assomigliare alle parole che si dicono. Forse non parola per parola, ma insomma ci siamo capiti"*  
(Stefano Benni)



Da un po' di anni, si fa un gran parlare dei cambiamenti climatici in corso e degli effetti disastrosi che potrebbero provocare. Oggi più che mai è diventato argomento di grande attualità. La gente inizia a interessarsene grazie anche ai media che ad un tratto si sono accorti che il nostro futuro è a rischio. Attualmente assistiamo a fenomeni atmosferici devastanti, nubifragi intensi molto violenti che provocano frane ed allagamenti, copiose grandinate che danneggiano gravemente le varie colture, Il costo per rimediare a questi disastri grava pesantemente sul bilancio dello stato. I nostri ghiacciai si stanno sciogliendo, a questo ritmo è prevista la loro scomparsa entro il secolo attuale. Frequentando spesso l'alta montagna, ho constatato personalmente quanto questo corrisponda al vero, il loro spessore è sceso di 30/40 metri nello spazio di un trentennio. Le nostre montagne più alte, subiscono dei crolli imponenti improvvisi a causa dello scongelamento delle rocce. la temperatura degli oceani è salita di circa 1.5-2 gradi, unitamente all'aumento della temperatura dell'aria provoca lo scioglimento delle calotte polari. Non serve essere degli esperti per capire cosa potrà succedere se continuerà ad aumentare. Questo rialzo che a molti sembra di poco conto, in realtà rischia di sconvolgere un equilibrio millenario. Molte coste, a causa dell'innalzamento del livello del mare in futuro potranno essere sommerse, costringendo le popolazioni rivierasche a degli spostamenti verso l'interno. Pure gli atolli (veri e propri paradisi) sono a rischio.

Un altro fenomeno importante probabile, sarà la progressiva desertificazione di vaste aree che costringerà i residenti a migrare altrove nella speranza di trovare accoglienza. I cambiamenti climatici ci sono sempre stati, mai però prima d'ora sono avvenuti in uno spazio di tempo così breve. La maggior parte degli scienziati concorda nel dire che è

necessario ridurre l'emissione di anidride carbonica nell'atmosfera, cercando soluzioni in fonti energetiche alternative rinnovabili. la conferenza sul clima di Parigi ha fissato dei termini entro i quali le emissioni in atmosfera dovranno essere ridotte (riduzione del CO<sub>2</sub> del 40% entro il 2030) Molti paesi si sono impegnati in questa direzione. Il nostro sistema industriale ed economico attuale, sta consumando gran parte delle risorse terrestri disponibili, questo sta avvenendo in poco più di un secolo dall'avvento dell'era industriale moderna. La capacità di consumo delle risorse e lo spreco associato all'egoismo è tale da minacciare i diritti delle generazioni future. Le buone intenzioni, si scontrano purtroppo con gli interessi immediati lasciando poco spazio ad alternative utili alla collettività. L'inquinamento dell'aria e delle acque è tanto grave da mettere a rischio la salute dell'intera umanità. Che mondo stiamo lasciando ai nostri figli? con quale diritto abbiamo permesso che ciò avvenisse.



Ora, se da un lato le industrie e le multinazionali sono chiamate a porvi un concreto rimedio cercando soluzioni adeguate, ognuno di noi nel proprio piccolo deve mettere in pratica dei modelli di vita alternativi, mirati ad un minor consumo di energia, favorendo scelte atte a risparmiare tutto ciò che non è rinnovabile. Serve prendere coscienza della drammaticità del momento impegnandoci in prima persona. La stagione dell'usa e getta deve terminare, la raccolta differenziata diventare una importante risorsa. Migliaia di giovani iniziano a manifestare la loro crescente preoccupazione per il futuro, grazie anche alla spinta dovuta all'intervento di Greta Thunberg. Manifestare è doveroso, ma è fondamentale che inizino a capire che devono cambiare stile di vita, mirato ad un minor spreco dell'energia e delle risorse, iniziando a rinunciare a ciò che è superfluo.

“Lasciamoli marcire in carcere e buttiamo la chiave”.

E' una frase che nell'ultimo anno abbiamo sentito ripetere varie volte in occasione di omicidi, stupri o violenze varie.

“Le pene non possono consistere in trattamenti contrari al senso di umanità e devono tendere alla rieducazione del condannato”. Così dice l'art. 27 della Costituzione.

Mi chiedo: come punire, fare scontare una pena, cosa sacrosanta per chi ha infranto la legge e ha creato sofferenze a singoli o alla comunità intera, senza infrangere il dettato costituzionale e avendo presente il fatto che parliamo di “persone”?

Per contribuire alla riflessione sul tema trascrivo parti della lettera del giudice Elvio Fassone, torinese, già membro CSM, riportata nel libro “La giustizia in galera?” di M. Gozzini, Editori Riuniti. Essa mette in evidenza la dialettica tra il bisogno di fiducia dei condannati e la legittima diffidenza dei cittadini liberi.

Dice il giudice Fassone: Un delitto è una lacerazione profonda del tessuto sociale nel quale tutti viviamo; una persona uccisa, o violentata, o sequestrata, o indotta a drogarsi, è un sasso gettato nell'acqua della sofferenza, le cui onde si propagano senza che se ne possa

vedere la fine. Per questo la collettività si sente turbata dal delitto nei suoi sentimenti forti, e vuole una risposta per riequilibrarsi: ieri questa risposta era la morte, ieri l'altro i supplizi, oggi la perdita della libertà, domani forse una riparazione costruttiva.

Ma questo cammino nella ricerca di dare un senso alla pena si scontra con quella parte della società che vuole ancora la vendetta; e si scontra con quella parte dei condannati che sono portati ad abusare di una legislazione fattasi più civile, perché non hanno raggiunto un sufficiente livello di responsabilità.

Questo incrocio di tensioni contrapposte produce un conflitto che la legge è in grado di risolvere solo in minima parte. Il detenuto deve dedicarsi alla costruzione di una sua vita migliore, anche a rischio che il suo sforzo non sia riconosciuto. E la collettività deve accordare una chance al detenuto, anche a rischio che il detenuto ne abusi. L'uno e l'altra devono agire a rischio, a fondo perduto. Bisogna cioè innescare un processo di fiducia reciproca e bisogna offrire al detenuto delle occasioni vere e reali di dimostrare la serietà dei suoi propositi. Se con il delitto egli ha contratto un debito con i suoi simili (e io credo che questa immagine vada accettata, perché la comunità della quale si fa parte non è un'astrazione, ma una realtà di relazioni umane), questo debito va pagato: ma va pagato non con una sofferenza inerte e degradante, ma con uno sforzo positivo e costruttivo.

Herman Hesse diceva: “Nessun uomo è tutto nel gesto che compie, nessun uomo è uguale nell'attraversare del tempo.”

A questo proposito faccio riferimento anche al libro “Ne vale la pena - storie di detenzione, lavoro e riscatto” Ed.. Nutrimenti, scritto da Carlo Mazzerbo, responsabile della casa di reclusione di Gorgona per 15 anni e poi direttore di Porto Azzurro. Con la collaborazione del giornalista Gregorio Catalano ha raccontato nel libro la sua esperienza nel carcere sull'isola di Gorgona, durante la quale è riuscito a rendere i detenuti protagonisti attivi del loro cambiamento attraverso il lavoro e l'attività di studio, ottenendo grandi successi ma anche cocenti sconfitte.

Purtroppo in Italia, forse a causa del sovraffollamento delle strutture carcerarie, della loro inadeguatezza o di altre cause a me sconosciute, solo una piccola parte della popolazione carceraria lavora o studia, anche se ultimamente si stanno diffondendo in alcune strutture di eccellenza esperienze positive volte non solo alla detenzione ma al recupero.

Anche noi, come AVIS casalese, abbiamo collaborato qualche anno fa coi detenuti del carcere di San Michele (AI) con l'acquisto dei biscotti lì prodotti, regalo natalizio ai donatori avisini.

Importante è non dimenticare che i carcerati sono uomini e donne che hanno sbagliato ma che conservano intatta la loro dignità di persone.



Il Premio "Luisa Minazzi - Ambientalista dell'anno" ha fatto 13: tante sono infatti le edizioni del premio a carattere nazionale, promosso da Legambiente e La Nuova Ecologia, che dal 2012 ha trovato casa a Casale Monferrato per ricordare Luisa Minazzi.

Come in passato, anche quest'anno gli 8 finalisti che il Comitato organizzatore ha selezionato sulla base delle segnalazioni inviate dalla giuria preliminare, sono persone che si impegnano, ciascuna a modo proprio, per il benessere



della comunità, la diffusione del messaggio ambientale, l'innovazione d'impresa, la salvaguardia del territorio.

Otto candidati che rappresentano, ciascuno, uno spaccato di un'Italia migliore, quella che lotta e si impegna in nome di valori alti e condivisi. Otto figure che si aggiungono a questo lungo racconto dell'Italia che piace, quella che incoraggia a credere come impegnarsi nel proprio ambito di vita a favore dell'ambiente e del prossimo, mettendo a disposizione talento, competenze e buona volontà, al fine di produrre cambiamenti che ristrutturano la comunità a cui si appartiene. La giuria preliminare, composta da giornalisti e associazioni ambientaliste, segnala i candidati, 3 ciascuno; il Comitato Organizzatore seleziona gli 8 finalisti e assegna il proprio riconoscimento speciale. Il Comitato è formato da rappresentanti del Monferrato casalese: AFEVA, AGESCI, AUSER, AVIS, CLUB ALPINO ITALIANO, CONFRATERNITA DEGLI STOLTI, EQUAZIONE, IL PICCHIO, L'ALBERO DI VALENTINA, MONFERRATO OLTRE, LEGAMBIENTE, con COMUNE DI CASALE MONFERRATO e PARCO FLUVIALE DEL PO.

Gli otto candidati di quest'anno sono: **Margherita Eufemi**, docente al Dipartimento di Biochimiche della Sapienza di Roma, studia le interferenze che un insetticida, prodotto nella zona, causa nelle cellule umane, accelerando l'evoluzione delle neoplasie; **Stefano Liberti**, giornalista indipendente, lancia un potente J'accuse alle lobby che minano il futuro della terra; **GRUPPO C.A.S.A.**, un'Associazione fondata da cinque amici nel cuore del parco dei Monti Sibillini, ha come scopo un centro culturale nel segno del turismo responsabile, e punta a ricostruire le radici identitarie sfiancate dal sisma; **Agitu Ideo Gudeta**, fuggita dall'Etiopia alcuni anni fa, ha recuperato un terreno abbandonato in Trentino, decidendo di allevare un gregge di capre moche; **Gerlando Iorio**, Prefetto, ha come missione contrastare i roghi dei rifiuti in Campania; **Franco Lorenzoni**, insegnante della Scuola Primaria, mettendo l'ambiente al centro dei processi di apprendimento, lavora a una scuola diversa centrata sul dialogo tra le generazioni.; **I soci della Cartiera Pirione**, alcuni dipendenti decidono di rilevare l'azienda in fallimento tramite una cooperativa, orientandola verso una economia circolare; la produzione riprende con performance encomiabili; **Paola Francesca Rivaro**, per tutti la Signora dei ghiacci, titolo che si è guadagnata con la partecipazione a ben otto spedizioni in Antartide.

Sono loro al centro anche del Festival della Virtù Civica che giunge alla terza edizione e che ci permette di approfondire i temi di cui gli ambientalisti dell'anno sono testimoni.

L'edizione di quest'anno sarà dal 1° al 6 dicembre con la premiazione che si terrà il giorno 6 in Sala Consiliare del Comune alle ore 16,30.

INFO [www.premioluisaminazzi.it](http://www.premioluisaminazzi.it), [www.festivalvirtucivica.it](http://www.festivalvirtucivica.it)

## CA'MON presenta IT.A.CA' Monferrato

La Confraternita degli Stolti è un'Associazione culturale nata per sollecitare il dibattito e la discussione dei temi legati alle terre del Monferrato ma non solo. L'obiettivo è creare idee, sinergie e trasformarle in progetti per la valorizzazione del territorio o di qualsivoglia impegno sociale. Nel corso del 2019 la Confraternita si è fatta promotrice di collaborazioni e progetti che celebrano tradizioni, cambiamenti al territorio, desideri, talenti e concretezza per un insieme consapevole.

Uno dei progetti è CA'MON, un insieme, un evento culturale di aggregazione di risorse umane ed economiche finalizzato a capire, spiegare e quindi sostenere la crescita del nostro territorio, il Monferrato, dal punto di vista sociale e turistico. E' un piano di lavoro nato e cresciuto attraverso l'impegno di persone, realtà associative, aziende ed enti che hanno un minimo comune denominatore nell'approccio alla realizzazione dei propri obiettivi. Il piano di lavoro più impegnativo è senza dubbio IT.A.CA' Monferrato, evento inserito all'interno dell'11ª edizione di IT.A.CA' 2019 - Migranti e Viaggiatori, il primo e unico festival in Italia



che si occupa di turismo responsabile e innovazione turistica. Da domenica 13 a domenica 20 Ottobre 2019 si è tenuta la terza edizione di IT.A.CA' Monferrato, attraverso CA'MON, con il proposito di essere sul e nel territorio anche in forma itinerante, ma, a differenza delle due edizioni precedenti, avere una casa, un luogo dove poter svolgere attività, discussione e laboratori. IT.A.CA' Monferrato non è solamente un evento di turismo responsabile, ma un contenitore di idee, cultura, emozioni.

Il luogo individuato è stato il Sacro Monte di Crea, Patrimonio dell'UNESCO. Il tema di quest'anno è stata la Restanza intesa non come inerzia e passiva rassegnazione ma come scelta di vita consapevole, presidio attivo del territorio dove prendersi cura dei luoghi come beni comuni. Tra gli ospiti di quest'anno ci sono stati Don Ciotti, Oscar Farinetti, Umberto Galimberti, Patrizio Roversi e Giovanni De Feo, finalista Ambientalista dell'anno 2018. Il tutto è stato accompagnato da musiche e passeggiate nel bosco magico di querce e frassini del Parco.

Due squadre, una stessa passione e uno stesso obiettivo, quello di portare il logo dell'Avis donazione sangue in giro per le strade italiane e non solo.

Anche quest'anno le due realtà podistiche che portano sulla canotta il simbolo dell'Avis donazione sangue stanno per chiudere la stagione con un buon bagaglio di nuove esperienze.

La Bio Correndo Avis e il G.P. Avis Casale sono due realtà podistiche diverse, ma unite da tanti obiettivi. Più numerosa la prima, con i suoi 174 tesserati, riunisce atleti di diversa provenienza, cospicuo il gruppo monferrino, ma presenti anche atleti provenienti dal basso alessandrino, dal torinese e dalla Liguria. Un gruppo eterogeneo anche nelle preferenze di corsa, si passa dalla corsa su strada, alle maratone internazionali, ai trail.

Da sempre la Bio Correndo Avis ha scelto di dare, anche attraverso i suoi canali social, più risalto al gruppo piuttosto che al singolo, ma in questo 2019 non si può non apprezzare le prestazioni di Gianfranco Cucco, vincitore della maggior parte delle competizioni primaverili estive in provincia. Grazie a Gianfranco e alla visibilità che la vittoria regala, anche il nome dell'Avis viene rimarcato e ricordato dagli altri podisti.

Il Gruppo Podistico Avis Casale è il gruppo storico casalese, tesserato solo con l'ente di promozione sportiva AICS, è la squadra di riferimento per i casalesi. Più affezionati alle corse su strada con una preferenza per quelle del circuito AICS.

Gli atleti giallorossi hanno colorato le colline a Pontestura risultando il gruppo più numeroso. Tra le mete preferite anche la provincia di Vercelli, da sempre sentita più vicina dai casalesi rispetto all'Alessandrino. Non sono mancate le trasferte, immancabile quella al Giro dell'Elba per il Presidente Bertazzo, quest'anno accompagnato da Enzo Pierro, come anche la suggestiva salita al Forte di Bard.

Il 2019 è stato anche per entrambe le squadre un anno in rosa.

La Bio Correndo Avis, nel mese di aprile, ha organizzato la corsa "Io corro per Me.Dea - il verde si tinge di rosa", una manifestazione aperta ai competitivi e ai camminatori sulle strade di San Salvatore Monferrato.

Il ricavato è andato all'associazione Me.Dea che si occupa della tutela delle donne dalle violenze sul piano psicologico, fisico ed economico.

Un'esperienza positiva che si spera abbia sensibilizzato le persone verso temi estremamente importanti e di stretta attualità.

Le donne all'interno del mondo delle corse non sono tantissime, in proporzione notevolmente inferiore alla percentuale maschile. I motivi sono diversi, solitamente le donne ricoprono più ruoli, sono donne, mamme, lavoratrici e il loro tempo a disposizione per gli allenamenti è ridotto, molte, per potersi ritagliare un piccolo spazio da dedicare a loro stesse, fanno enormi sacrifici, altre, non potendo avere aiuti dai familiari, rinunciano.

Fa quindi molto piacere constatare che nel G.P. Avis Casale è cresciuta la quota rosa. Patrizia Sbarato, Gloria Ghilardi, Barbara Barcaroli, Miriam Siviero, Alessandra Buso e Nadia Cantele hanno scelto i colori giallorossi per dedicarsi alla loro passione: la corsa.

Ci si augura che nel 2020 siano sempre in numero maggiore le donne con le scarpette pronte a portare in giro per la penisola il nome dell'Avis donazione sangue.

Arianna



## Ricetta: Bevanda per atleti

Per allenarsi seriamente, oltre a controllare l'alimentazione, e' importante tenere sempre sotto controllo la propria idratazione. Quando corriamo, faticiamo e sudiamo, pertanto è necessario sfruttare l'efficacia delle bevande isotoniche che, oltre a togliere la sete, apportano al nostro organismo i sali minerali e gli zuccheri persi durante l'allenamento.

Questo tipo di bevanda è in grado di fornire in maniera istantanea i nutrienti di cui il nostro corpo necessita, pertanto non stupisce come sia entrata a far parte, ormai da tempo, dell'alimentazione tipo dell'atleta professionista e non.. Anche i podisti amatoriali o alle prime armi possono far uso di bevande isotoniche, a patto, però, che l'attività fisica quotidiana sia di intensità medio-alta.

In commercio è possibile trovare numerose tipologie di bevanda isotonica, che non sono certo pericolose per il nostro organismo, ma che tuttavia contengono in gran quantità coloranti o aromi dai quali sarebbe preferibile stare alla larga. E allora, che fare? Perché non prepararsi una bevanda isotonica fai-da-te, con ingredienti 100% naturali, e che disponga di inalterata efficacia? Vediamo come fare.

**Ingredienti e preparazione**

Preparare la propria bevanda fatta in casa è semplice ed immediato. Ma partiamo con ordine, identificando, uno ad uno,

*gli ingredienti che ci serviranno nella preparazione:*

1 litro di acqua

1 cucchiaino di bicarbonato

2 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di sale iodato marino fino

2 limoni

Come procedere? Riempite una bottiglia della capienza di un litro con acqua naturale o leggermente frizzante, a seconda del vostro gusto personale, ed aggiungetevi, in serie, il bicarbonato, lo zucchero e il sale fino. Mescolate bene il tutto, fintanto che gli ingredienti si saranno disciolti e avranno dato origine ad una soluzione omogenea. Spremete poi due limoni e versatene il succo nella bevanda precedentemente preparata. Mescolate ed agitate bene il tutto, lasciando riposare per almeno mezz'ora prima di bere. Semplice ed immediata, con ingredienti facilmente reperibili nella dispensa di casa. La bevanda isotonica così realizzata è l'ideale per recuperare sali minerali e idratarsi alla fine dell'allenamento, ma è ottima anche per l'apporto di zuccheri e nutrienti che può fornire durante l'attività fisica.

Ma non solo, perché prepararvi in casa la vostra bevanda rinfrescante e dissetante è anche garanzia di risparmio e sicurezza degli ingredienti usati. E perché no!!! Anche di soddisfazione per aver preparato da soli la propria bevanda isotonica.

Monica



### CAMPAGNA ESTIVA DONO

Per incrementare le donazioni nel periodo estivo il Consiglio AVIS di Casale quest'anno ha predisposto 2 campagne promozionali: la prima riguarda un Bando di concorso fotografico dal titolo "Fotografa la vita": dal 1° luglio al 30 Settembre;

la seconda prevede l'assegnazione di un buono da 500 gr. di gelato ai nuovi donatori che si iscriveranno alla Sezione AVIS di Casale nei mesi di Luglio e Agosto, buono utilizzabile presso la Gelateria Slurp di Piazza Castello a Casale. I donatori già iscritti alla Sezione AVIS di Casale che hanno donato nei mesi di luglio e agosto hanno ricevuto un buono omaggio per un cono gelato in segno di riconoscenza per il loro continuo dono.



### BUSTINE DI ZUCCHERO

Prosegue anche quest'anno l'iniziativa delle bustine di zucchero AVIS: simpatiche bustine a forma di cuore, con impresso il Logo AVIS e la scritta "Donare è una scelta di cuore", insieme ovviamente ai contatti utili per comunicare con noi, sono state distribuite gratuitamente in vari bar della città, per promuovere la cultura della donazione.



### D MAIUSCOLA

Il Progetto "D Maiuscola, pensato dalle donne per le donne", è un progetto volto alla prevenzione, primaria, secondaria e terziaria con particolare attenzione alla riabilitazione delle pazienti affette da carcinoma della mammella seguite presso l'Oncologia di Casale Monferrato.

La S.C. Oncologia dell'ASL AL - Presidio di Casale, in adesione alle indicazioni riportate nella "Bussola dei valori" della Rete Oncologica Piemontese, per la promozione della collaborazione tra associazioni di volontariato e unità operative di Oncologia, ha presentato questo progetto di prevenzione a tutto campo nell'ambito dei tumori femminili e AVIS sezione di Casale Monferrato si è dimostrata interessata a collaborare al progetto per le comuni finalità in esso riconosciute, essendo AVIS associazione strettamente legata alla realtà sanitaria e ospedaliera in particolare.



### STRACASALE E GIORNATA DELLO SPORT

AVIS sempre presente durante le manifestazioni sportive organizzate in città. Il 31 maggio durante la Stracasale sono state distribuite bottigliette d'acqua ai partecipanti oltre agli immancabili gadgets avisini. Il 21 Settembre, per lo svolgimento della giornata nazionale dello sport, è stato allestito un gazebo promozionale in collaborazione con D Maiuscola, Gruppo Podistico Casalese AVIS e Junior Atletica.



### PUBBLICITA' SU BUS CITTADINI

Un Piccolo Gesto, un Grande Dono, è lo slogan della pubblicità di AVIS Casale Monferrato che, dal 2018, è visibile sulle fiancate dei bus urbani della città. La parte creativa, slogan e grafica della campagna, come di altre presenti su facebook e instagram, è stata ideata dal nostro giovane donatore e collaboratore Giovanni Castiglione.



### LET'S ROCK

Torna in una insolita veste autunnale il festival Let's Rock, appuntamento ormai consolidato con la musica indipendente promosso e organizzato dall'Associazione Culturale VitaminaT con il patrocinio del Comune di Casale Monferrato e sostenuto dalla nostra Associazione, con un cartellone di eventi in programma tra ottobre 2019 e febbraio 2020 spostandosi di volta in volta dal Salone Tartara al Castello di Casale e al Teatro Le Muse di Terruggia. Il progetto "Let's Rock: musica oltre i muri" trae ispirazione dalla caduta del muro di Berlino.

"Let's Rock: Musica oltre i muri" è una manifestazione totalmente autofinanziata che coinvolge un grande numero di musicisti, artisti e professionisti e che darà visibilità e vitalità a diversi spazi storici della città di Casale: VitaminaT ha lanciato una campagna di crowdfunding, alla ricerca di sostenitori che vogliano aiutare a realizzare l'evento.



### UN PANETTONE PER LA VITA: SCEGLI #ILREGALOGIUSTO

Un panettone ed un pandoro ADMO non sono solo buoni. Sono buoni 2 volte, perché aiutano a divulgare il messaggio di solidarietà e a raccogliere fondi a sostegno di tutte quelle attività di sensibilizzazione fondamentali per aumentare il numero degli iscritti al Registro IBMDR, per questo motivo quest'anno AVIS Casale ha deciso di aderire al progetto omaggiando tutti i suoi donatori ed ex donatori.

"Un Panettone per la Vita" ha permesso, infatti, in questi anni di informare la popolazione sulla donazione di midollo osseo aumentando sensibilmente il numero dei donatori italiani iscritti al registro, che oggi sono oltre 400.000. Un grande numero, eppure non sufficiente, perché in caso di donatore non consanguineo la compatibilità con la persona malata in attesa di trapianto si verifica in 1 caso su 100.000.

COLLABORATORE AVIS C/O REPARTO TRASFUSIONALE DI CASALE PER ACCOGLIENZA DONATORI E SUPPORTO AL PERSONALE

ABBONAMENTO A RIVISTE SETTIMANALI E MENSILI PER SALA D'ATTESA CENTRO TRASFUSIONALE

INCONTRI INFORMATIVI, IN COLLABORAZIONE CON IL REPARTO TRASFUSIONALE DI CASALE, NELLE SCUOLE SUPERIORI CITTADINE

PROGETTO SCUOLA :  
INCONTRI INFORMATIVI PRESSO SCUOLE ELEMENTARI

COLLABORAZIONE AL PROGETTO DEL COMUNE PER LA CURA DEL VIVAIO DAVIDIA DEL PARCO ETERNOT

DISTRIBUZIONE GRATUITA NEI BAR CITTADINI DI BUSTINE DI ZUCCHERO AVIS CUORE

PUBBLICITA' SU BUS DI LINEA CITTADINA

DOMENICA 24 FEBBRAIO:  
ASSEMBLEA ANNUALE SOCI CON CONSEGNA MEDAGLIA D'ORO DA PARTE DEL COMUNE DI CASALE

DOMENICA 3 MARZO:  
GARA PODISTICA 34° Trofeo A.V.I.S ORGANIZZATO DA GRUPPO PODISTICO CASALESE A.V.I.S.

SABATO 24 MARZO:  
ASSEMBLEA AVIS PROVINCIALE A QUATTORDIO

GIOVEDI' 28 MARZO: ASSEMBLEA STRAORDINARIA AVIS PROVINCIALE PRESSO SEDE AVIS CASALE

DOMENICA 30 MARZO: ASSEMBLEA AVIS REGIONALE PIEMONTE A DESANA (VC)

SABATO 27 APRILE: GARA PODISTICA IN COLLABORAZIONE CON AFEVA "IO CORRO PER PICA"

DOMENICA 9 MAGGIO:  
25° AVIS SPIGNO MONFERRATO

17,18,19 MAGGIO:  
ASSEMBLEA AVIS NAZIONALE A RICCIONE

31 MAGGIO:  
GAZEBO STRACASALE E GARA PODISTICA D BALZOLA

14 GIUGNO:  
GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE DI SANGUE: DISTRIBUZIONE BUONI OMAGGIO CONO GELATO

LUGLIO E AGOSTO: DISTRIBUZIONE BUONI GELATO A TUTTI I DONATORI AVIS CASALE E BUONO VASCHETTA PER I NUOVI ISCRITTI DI AGOSTO

6,7 LUGLIO:  
CORSO DI FORMAZIONE AVIS PIEMONTE A OROPA

BANDO DI CONCORSO FOTOGRAFICO

SABATO 21 SETTEMBRE: GIORNATA DELLO SPORT

SABATO 21 SETTEMBRE: CENA BENEFICA A FAVORE DEL PROGETTO D MAIUSCOLA

SABATO 28 SETTEMBRE:  
GIORNATA TIPIZZAZIONE ADMO

OTTOBRE: COLLABORAZIONE CON CA'MON PER PROGETTO IT.A.CA'. MONFERRATO

OTTOBRE: LET'S ROCK "MUSICA OLTRE I MURI"

SABATO 19 OTTOBRE:  
CONVEGNO NAZIONALE "La sostenibilità del sistema trasfusionale" A GRINZANE CAVOUR (CUNEO)

MERCOLEDI' 1 NOVEMBRE: MESSA DONATORI DEFUNTI ORE 11.15 CHIESA DEL VALENTINO

DOMENICA 22 DICEMBRE : ASSEMBLEA ANNUALE GRUPPO PODISTICO CASALESE A.V.I.S.



VENERDI' 6 DICEMBRE: PREMIAZIONE AMBIENTALISTA DELL'ANNO 2019 PRESSO LA SALA CONSIGLIARE DEL COMUNE DI CASALE ALL'INTERNO DEL FESTIVAL DELLA VIRTU' CIVICA

SEDE AVIS MESSA A DISPOSIZIONE PER LE RIUNIONI DEL COMITATO PROMOTORE E ORGANIZZATORE (di cui fa parte anche la nostra Sezione) DEL PREMIO NAZIONALE "Premio Luisa Minazzi - Ambientalista dell'anno"



Via Cavour 38 - 15033 Casale Monferrato

tel. 0142 594000

si riceve su appuntamento

**Ai donatori Avis sconto del 10%**

# *auguri di cuore*



**Visitateci...**  
sulla nostra pagina Facebook, AVIS Casale Monferrato  
oppure tenetevi aggiornati sul blog del nostro nuovo sito internet:  
[www.avis-casalemonferrato.it](http://www.avis-casalemonferrato.it)  
potete anche contattarci inviandoci una mail all'indirizzo:  
[info@avis-casalemonferrato.it](mailto:info@avis-casalemonferrato.it)

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato alla stesura del nostro giornale.  
In particolare l'amico Sergio Merli per la realizzazione della prima di copertina, Chiara Cane  
per le didascalie delle foto premiate, e Giovanni Castiglione per la quarta di copertina

**Nel ringraziare tutti i donatori, famigliari e simpatizzanti che, con una firma al  
C.F. 91001210060 hanno destinato negli anni scorsi il loro 5x1000 alla nostra Asso-  
ciazione, Vi ricordiamo che sarà possibile effettuare la scelta anche nel 2020.**



Il bene che diamo non è solo un dono per chi  
lo riceve ma anche un esempio per chi  
ci sta vicino.

Dona **amore** e genererai **amore**

*Giocchini Grafiche*