

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

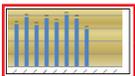
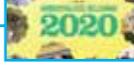
**AVIS**



**Numero  
unico  
2020**

Sezione di  
Casale Monferrato  
Organizzazione  
non lucrativa  
di utilità sociale  
Onlus Fondata il  
1 Gennaio 1946



	1	Il saluto del Presidente	
	2	Assemblea AVIS Comunale 2020 dati statistici	
	3	Mostra Fotografica "Fotografa la Vita"	
	4	Da una giovane Biologa	
	5	Da una giovane Biologa	
	6	ANDOS Casale <i>Un sogno nel cassetto dell'Oncologia del Santo Spirito</i>	
	7	ADMO è...	
	8	L'Importanza del sonno	
	9	L'Importanza del sonno	
	10	False notizie	
	11	Luci ed ombre...	
	12	Un posto in autobus	
	13	Premio Luisa Minazzi	
	14	AVIS sponsorizza	
	15	AVIS News	
	16	AVIS c'è	

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

Dopo la tragedia dei mesi scorsi, in Italia, il coronavirus è sotto controllo ma negli ultimi giorni pare si sia risvegliato.

Forse perché le misure di distanziamento e le protezioni sono ritenute inutili?

Gli avisini, i donatori di sangue si sono prodigati per combattere il virus, molto attenti alla prevenzione e riponiamo su tutti la speranza che diano il buon esempio.

Il periodo trascorso è stato molto difficile. Si è riusciti a mantenere l'equilibrio fra l'esigenza dei reparti ospedalieri non solo di Casale e la raccolta di sangue grazie al concorso di tutti gli attori, i donatori, che si sono dimostrati come sempre disponibili a rispondere agli appelli e gli operatori sanitari. Insomma noi facciamo la nostra parte al meglio, sicuramente dobbiamo migliorare.

Durante i mesi di lockdown, il lavoro della nostra Associazione AVIS Casale Monferrato non si è mai fermato. Le chiamate di richiesta informazioni al nostro numero, dopo aver letto l'appello a donare fatto sui social e sui giornali locali, sono state numerose. In moltissimi hanno risposto, giovani e non più giovani, pronti per aiutare.

A conferma di ciò il Reparto Trasfusionale sta ancora attingendo dall'elenco donatori che si sono offerti in questi mesi, dovendo però ridurre il numero quotidiano delle chiamate, per rispettare le regole dettate dai Decreti Ministeriali.

È stata una grande risposta agli inviti al dono e alla programmazione, con la voglia di superare gli ostacoli e di aiutare il prossimo anche in un momento così delicato come quello che stiamo vivendo.

Per questo, come associazione, siamo infinitamente grati a chi ha dato il proprio contributo nei mesi passati e a chi continuerà a farlo in modo PERIODICO, ANONIMO, VOLONTARIO, RESPONSABILE, GRATUITO E ASSOCIATO.

Durante il lockdown possiamo affermare che è stato un bel lavoro di gruppo tra AVIS e Trasfusionale, per superare la crisi; non abbandoniamo questa buona prassi, lavoriamo insieme coordinati e condividendo criticità e positività.

Concludo ribadendo che la risposta di tutti voi alla richiesta di sangue ha rappresentato uno dei momenti più belli di questi ultimi tempi. Un atto di grande sensibilità, che ha dimostrato, ancora una volta, cosa significhi essere volontari e quanto l'impegno di ognuno di noi sia fondamentale per il benessere della collettività.

Con la fine di Settembre 2020 si conclude la collaborazione tra la nostra Associazione AVIS e la Dottoressa Cangemi Rosaria e la Dottoressa Messina Manila. Per dieci anni si sono alternate nel Reparto Trasfusionale nelle visite pre donazione. Tutti i donatori sia iscritti AVIS che non iscritti hanno potuto conoscerle, apprezzando la loro professionalità.

Hanno portato il sole della loro Sicilia e sicuramente noi tutti avremo sempre presente il loro sorriso e la loro simpatia. Intraprenderanno un'altra strada con la stessa professionalità e accoglienza che le ha distinte. Le facciamo i nostri più affettuosi auguri.

Grazie Rosaria e Grazie Manila da noi del Consiglio AVIS e da tutti i donatori.



*Grazie*



# Assemblea Avis Comunale 26 luglio 2020 e dati statistici riferiti all'anno trascorso 2019

Quest'anno l'assemblea AVIS ha dovuto subire delle modifiche, in primo luogo la convocazione rimandata da febbraio a luglio per disposizioni ministeriali e nazionali legate al coronavirus, di conseguenza la mancata consegna di diplomi e medaglie (rimandata al 2021) ha visto la presenza di associati in forma decisamente ridotta. Il Presidente Gabriella Bionda inizia la lettura della relazione: afferma che il 2019 ha visto un momento di relativa crescita per la nostra Associazione. La campagna messa in atto di recupero donatori sia vecchi che sospesi o non richiamati, ha portato ad un incremento di 46 nuovi iscritti.

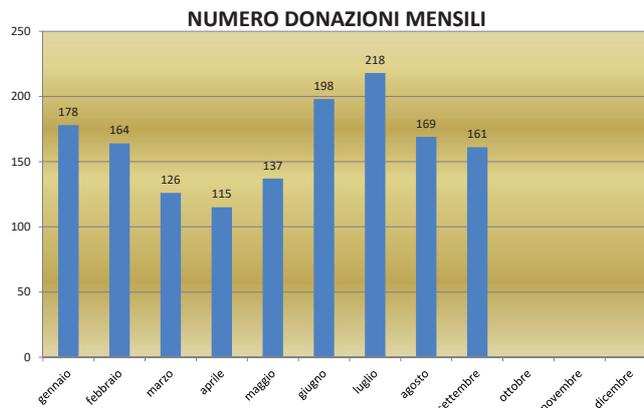
Da un sondaggio sui nuovi donatori iscritti, si è dedotto che l'età media risulta intorno ai 25/30 anni, con una bassa percentuale di non idonei alla prima donazione per vari motivi.

Ribadisce che non si deve mai smettere di attirare l'attenzione dei giovani sulla possibilità di aiutare gli altri, partecipando direttamente tramite il volontariato organizzato, Avis in questo senso può lavorare come educatore che propone la cultura solidaristica. Bisogna svecchiare i modelli di intervento sul territorio, in quest'ottica la Sezione di Casale ha promosso la giornata del donatore omaggiando un gelato a tutti i nuovi iscritti nel periodo estivo. Gabriella Bionda auspica, visto il periodo che stiamo vivendo, che si riesca a "contagiare" più persone possibili con il "virus della solidarietà avisina" di cui siamo portatori sani; afferma che le conseguenze del contagio sono ben note: entusiasmo, responsabilità e gratuità.

Il Presidente ricorda ai presenti che in questi mesi di lockdown il lavoro di Avis Casale non si è mai fermato. Presente anche il Presidente Provinciale Piero Merlo che sottolinea le difficoltà che si riscontrano anche nelle altre sedi per i prelievi a causa delle restrizioni imposte dal Governo. Non sono più disponibili come punto di raccolta molti spazi pubblici che prima venivano utilizzati.

Gabriella Bionda passa poi ad elencare i dati della Sezione e le attività svolte nel corso del 2019:

Soci donatori attivi 1415 (1335 lo scorso anno) 146 nuovi do-



natori iscritti, 66 i dimessi per vari motivi (età, salute, trasferimento, irreperibilità) 11 soci Collaboratori, per un totale di 1426 soci. Sono state effettuate 2209 donazioni, 2090 di sangue intero e 214 di plasma; raggiungendo gli obiettivi prefissati dal trasfusionale. Il Revisore Chiapello presenta all'assemblea il Rendiconto Consuntivo 2019 e il Rendiconto Preventivo della sezione A.V.I.S. di Casale Monferrato che vengono approvati all'unanimità.

Il Presidente comunica che il numero dei Consiglieri che verranno eletti nel prossimo mandato rimarrà quello attuale di 9 componenti. L'Assemblea si è dovuta svolgere attenendosi allo svolgimento dei punti essenziali all'ordine del giorno, senza celebrazioni e consegna benemerenze per evitare assembramenti di persone. I premi potranno essere ritirati in sede negli orari d'ufficio.

I premiati di quest'anno sono 213, verranno tutti invitati nel corso dell'Assemblea 2021 per poter essere festeggiati insieme ai premiati del prossimo anno.

## *Segue l'elenco in base alla benemeranza maturata.*

**Oro con diamante:** Accornero Emilio

**Oro con smeraldo:** Bosso Giuseppina, Ciprian Graziano, Deambrosi Patrizia, Guidotti Giorgio, Milanese Dario, Novelli Simona, Rosolen Mario, Berto Armando, Comoglio Roberto.

**Oro Con Rubino:** Bertana Pier Paolo, Boarino Alessandro, Botta Maura, Cantamessa Paola, Cappellin Milena, Carro Roberto, Comaroli Paola, Ferrando Claudio, Gatti Maria Pia, Gavarro Patrizia, Lenti Sergio, Montarolo Francesca, Rosso Giuseppe, Veronese Omero, Viotto Marco, Zallio Maria Rosa, Caprioglio Paolo, Ganora Claudio, Gentilcore Maria Grazia, Lo Piccolo Vincenzo, Monzani Alberto, Morano Enrico, Zuccotto Mirella.

**Oro:** Ansaldo Giuseppina, Assandri Giovanni Battista, Bozzolino Cristina, Carlino Rosetta, Carraro Claudia, Cascio Roberta, Chiereghin Paola, Diotto Graziella, Favarin Stefania, Giarola Dino, Incerto Claudio, Mangia Pierangelo, Mantovani Ilaria, Mantovani Marco, Martino Laura, Medaglia Giovanna, Montaldi Franca, Oldani Andrea, Paglia Maria Cristina, Patrucco Monica, Pavia Susanna, Piasentin Lorella, Pravata Maria Goretti, Pugno Antonella, Romano Vincenza, Rondano Lauretta, Rota Lorenzo, Rotella Angelo, Rustico Dario, Sannazzari Flavia, Scaramuzza Fabrizio, Sciarra Antonino, Stagnoli Anna Rosa, Stocco Rita, Stucchi Sonia Luigia, Tiengo Lorenzo, Tonon Davide, Trovamala Leonardina, Bazzano Sabrina, Bocchio Simona, Brambilla Alberto, Cavallo Elisabetta, Giudice Manuele, Marca Monica, Musso Roberta.

**Argento Dorato:** Bechis Annalisa, Bollo Paola, Capizzi Maria Filippa, Castagnone Ettore, Corona Simone, Leporati Antonella, Mai Enrico, Masoero Daniela, Mistrone Beatrice, Murador Emanuel, Refosco Maria, Sillano Luisella, Zuccolo Luca, Zuccotti Davide, Accatino Gian Carlo, Bagna Gianluca, Capra Marisa, Collato Roberto, Conti Michele, Di Betta Fabio, Dorato Giovanni, Duso Roberta, Garbarino Gianpaolo, Giaramita Luigi, Guarino Cesare, Guastella Alessandro, Lacerenza Michele, Marconi Mauro, Paglieri Rita, Rei Matteo, Rota Daniela, Rubiu Alberta, Sannino Pasquale, Stracuzzi Emanuele, Stramare Maria Grazia, Turetta Italia Antonella, Zanetti Massimo.

**Argento:** Bargerò Elisabetta, Bettin Nicola, Bonelli Loredana, Bressan Valeria, Brusasca Ivo, Buscaino Antonino, Ceresa Michela, Cucchiara Angela, D'alexandro Erika, Dalla Pietra Laura, Fracchia Gigliola, Franzo Antonella, Guaschino Federica, Leporati Michela, Luzi Alessandro, Pallanza Fabrizio, Patrucco Gian Luca, Tocchio Paola, Ubertazzi Valentina, Asaro Giovanni, Billeci Giuseppa, Bonafe Christian, Brusasca Nicolò, Brusotti Mauro Silvano, Buso Katia, Cantamessa Giorgio, Capra Valentina Giorgia, Carle Mirta Catalina, Carretta Daniele, Celante Daniele, Corradin Maria Cristina, Cremasco Danilo, Demaria Alice, Dibello Veronica, Francia Gabriele, Frigeri Alessia, Ganora Roberto, Giarola Maddalena, Mazzoglio Maria Nadia, Mazzucco Roberto, Mercurio Alessandro, Mezzini Federico, Mongio' Jacopo, Orlando Alberto, Orsogna Miriana, Petrillo Andrea, Porzi Katia, Racca Danilo, Ricaldone Barbara, Savini Eleonora, Torino Marco, Zacco Matteo.

**Rame:** Accornero Cristina, Albano Enrico, Barbesino Gianluca, Barruscotto Silvia, Basilico Alessandro, Bassignano Elisabetta, Bellan Manuela, Brachetto Davide, Cappagli Ginevra, Carraro Ilaria, Copa Eduart, Coppo Mattia, Corino Alessandro, D'ambrosio Stefania, Daniel Cristian, Deambrogio Natascia, Deandrei Alessandro, Efisio Gianni, Ferrero Elena, Fieno Ugo, Fiore Apollonia, Garrone Riccardo, Gioanola Mauro, Greppi Gianluca, Guidolin Patrizia, Kireeva Rufina, Montagnino Valentina, Morra Chiara, Navazzotti Giulia, Nescis Tiziana, Orsogna Marco, Fabris Leonardo, Lavagno Michela, Rida Abdelkarim, Rosso Monica, Perez Mate Reinaldo Alonso, Polito Barbara, Primo Roberta, Rampado Daniele, Ravazzotto Eleonora, Romano Silvana, Sarzano Tommaso, Scati Simona, Vaccarello Vincenzo, Vergano Gian Luca, Vitello Alessia, Zetti Giovanni.

# Mostra Fotografica “Fotografa la Vita”

3

Lo scorso anno Avis Casale ha indetto un concorso fotografico dal titolo “FOTOGRAFA LA VITA”.

Tutte le fotografie pervenute sono state successivamente esposte nell’atrio dell’ospedale Santo Spirito durante una cerimonia che ha visto la presenza del sindaco, dell’assessore ai servizi sociali, di medici e dirigenti ospedalieri. La finalità della mostra é stimolare nei passanti una riflessione sulla vita, sul dono, sulle bellezze che ci circondano e sui bisogni delle persone.



## MEMORANDUM PER IL DONATORE

Questo documento permette al Donatore di effettuare una preventiva autovalutazione sulla possibilità di donare sangue. In esso vi sono riassunti i principali criteri di ammissione o esclusione alla donazione, regolamentati dalla legislazione vigente. Vogliamo che il Donatore sia consapevole, ancor prima di recarsi alla unità di raccolta, se in quel momento è idoneo alla donazione o se deve osservare un periodo di sospensione cautelativa.

Il medico dell’Avis è sempre a disposizione, presso le varie sedi di raccolta (nei giorni e negli orari previsti per le donazioni) per chiarire qualsiasi dubbio in merito (portare referti precedenti e farmaci in via di assunzione).

- Per legge devono passare almeno 90 giorni tra una donazione di sangue intero e la successiva.
- Età: dai 18 ai 65 anni; dopo i 65 anni e non oltre i 70 la donazione è a discrezione del medico Avis.
- In caso di prima donazione l’età non deve superare i 60 anni.
- Peso: non inferiore a: kg. 50 per sangue intero, 50 per AFERESI, 60 per il Multicomponent.

Per le DONNE: in età fertile massimo 2 donazioni all’anno, NO in gravidanza e durante l’allattamento.

- SI dopo 1 ANNO dal parto o 6 MESI da un’interruzione di gravidanza avvenuta nel primo trimestre, 1 ANNO se avvenuta dopo il 4° mese.
- NO durante il ciclo mestruale (donare almeno 5/6 giorni prima o dopo).

Per tutti i Donatori:

- Si colazione (si consiglia di evitare cibi particolarmente grassi).
- Dopo la donazione: sostare un po’ in sede, non fare sforzi eccessivi, bere molti liquidi e non stare fermi in piedi.
- La quantità di sangue prelevata è 450 ml (+/- 10%).
- NO raffreddore o influenza in atto.
- NO allergie gravi o crisi allergiche in atto.
- NO diabete in terapia farmacologica.
- NO malaria (6 mesi dal rientro da zone endemiche).
- 15 giorni per gastroenteriti.
- 3/6 mesi da viaggi in zone a rischio di malattie tropicali.
- 4 mesi da rapporti sessuali a rischio (occasionalmente non protetti, rapporti mercenari, con partner HBV, HCV e HIV positivi).
- NO tossicodipendenti.
- NO alcolisti.
- 4 mesi da trasfusione di sangue.
- 4 mesi da trattamenti con immunoglobuline.
- 4 mesi da contatti con pazienti con malattia del fegato di origine virale.
- 4 mesi da agopuntura (se non praticata da medico con aghi sterili a perdere).
- 4 mesi da tatuaggi, foratura delle orecchie o di altre parti del corpo (piercing).
- 4 mesi da endoscopia e artroscopia.
- 48 ore da: vaccino antirabbia, anti rosolia, morbillo, vaiolo, BCC, parotite, anti-influenzale, tifo, colera, tetano, difterite.
- 5 giorni da trattamento con Aspirina, Aulin ed altri farmaci antinfiammatori.
- 15 giorni da cure con antibiotici e cortisonici.
- 4 mesi da interventi di maggiore entità (ricovero ospedaliero superiore ad una settimana).
- 7 giorni cure odontoiatriche invasive (estrazioni, devitalizzazioni, otturazioni con anestesia).
- 4 mese per l’implantologia V.
- NO aferesi se in terapia antipertensiva con particolari farmaci ACE-inibitori.

Il Coronavirus è stato l'attore principale di questo particolare anno, stravolgendo la quotidianità di ciascun cittadino del Mondo. Ha causato una pandemia che rimarrà nella storia, cogliendoci impreparati, ma con tutte le nostre forze abbiamo combattuto, l'abbiamo affrontato, seppur la Scienza lo stia ancora studiando per permetterci di uscirne vincitori.

Il 31 dicembre 2019 la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) un focolaio di polmoniti a eziologia sconosciuta. Il 31 gennaio 2020, il Consiglio dei Ministri dichiarò lo stato di emergenza: giorno per giorno, i Laboratori e i Reparti Ospedalieri risultavano sempre più sommersi di tamponi da dover analizzare e pazienti le cui condizioni si aggravavano sempre di più, non sapendo esattamente quale cura fosse la migliore, in quanto si manipolava un virus prima sconosciuto.

I Coronavirus sono virus respiratori che possono causare dal comune raffreddore a sindromi molto più severe: negli ultimi vent'anni, sono stati identificati come gli agenti eziologici della sindrome respiratoria acuta grave (SARS) nel 2002 e della sindrome respiratoria mediorientale (MERS) nel 2012. Il nuovo coronavirus 2019-nCoV risulta strettamente correlato a quello della SARS.

Il termine "Coronavirus" deriva dal latino "corona": con l'utilizzo di un microscopio elettronico è possibile osservare la presenza di spinule, nonché le proteine S, che conferiscono un'immagine simile ad una corona. È proprio con questa proteina che, una volta inspirato, si lega a recettori sulle cellule polmonari (ACE2, enzima 2 di conversione dell'angiotensina) ed entra così nelle cellule ospite. Tuttavia, questo recettore è presente in molti altri tipi cellulari, inducendo la produzione di molecole infiammatorie, e per questo motivo si tratta di una patologia da iperinflamazione sistemica.

L'OMS ha quindi denominato la patologia che ne deriva come "COVID-19", un acronimo di "CO", Corona, "VI", Virus, "D", Disease (malattia, in inglese), e 19, cioè l'anno in cui è stato identificato il virus.

Il virus viene principalmente trasmesso attraverso le goccioline emesse dalle persone infette nel momento in cui espirano, tossiscono o starnutiscono: queste goccioline sono troppo pesanti per restare sospese nell'aria, quindi si depositano rapidamente a terra o sulle superfici circostanti. Per cui, si può contrarre l'infezione o respirando il virus se si è nelle immediate vicinanze di una persona affetta da COVID-19, oppure toccando una superficie contaminata e poi toccandosi gli occhi, il naso o la bocca. Per questo motivo, è fondamentale l'uso della mascherina, in modo tale da non infettare le altre persone e rallentare così la velocità di trasmissione, e lavarsi spesso le mani, anche con l'utilizzo di soluzioni igienizzanti a base di alcool. Proteggere gli altri vuol dire anche proteggere sé stessi e le persone a noi più care.

La diagnosi viene effettuata utilizzando tamponi nasali o faringei, per poi analizzare il campione con un esame di "reazione a catena della polimerasi inversa in tempo reale" (RT-PCR). Un altro metodo con cui si è ricorsi per la diagnosi di COVID è stato il test degli anticorpi: usando un campione di siero di sangue, è possibile riscontrare se la persona ha contratto il virus osservando la presenza di anticorpi, anche se il virus non è più presente nell'organismo.

Nel primo periodo dell'epidemia i Laboratori di Microbiologia e Virologia hanno trovato difficoltà soprattutto nell'acquisto di nuovi reagenti, in quanto l'epidemia si stava espandendo a livello globale e la domanda cresceva sempre di più, per cui è stato necessario ricorrere all'acquisto di ulteriori strumentazioni per andare incontro al numero crescente di pazienti. Molti Reparti hanno dovuto riorganizzarsi per ospitare sempre più pazienti che necessitavano di cure e sorveglianza. Tuttavia, un altro grande problema era rappresentato dalle cure da somministrare: essendo un virus sconosciuto, sono stati molti i pareri contraddittori, ma tutti al solo scopo di trovare il modo migliore per curare i pazienti e contrastare la trasmissione del virus.



Da febbraio 2020 sono stati avviati studi sperimentali per testare nuovi farmaci contro il virus. Ad aprile 2020 non era stato approvato ancora alcun trattamento o vaccino contro il Coronavirus. I Centri per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CDC) statunitensi hanno consigliato l'uso regolare di farmaci antinfluenzali. Non esiste un trattamento antivirale specifico attualmente autorizzato. L'OMS ha dichiarato l'utilità di antinfiammatori steroidei (corticosteroidi), ma solo nei casi gravi, proprio per alleviare lo stato infiammatorio che il virus innesca in alcuni pazienti. Ulteriori antinfiammatori e immunosoppressori sono risultati efficaci per i pazienti, come anche antivirali, di norma utilizzati nel trattamento per l'HIV, e la clo-rochina, usata per il trattamento di pazienti affetti da malaria.

Una delle strategie terapeutiche di cui si è parlato molto è l'utilizzo del plasma di persone che hanno contratto precedentemente il virus: l'uso della plasmaterapia, definita anche terapia al plasma convalescente, è stato preso in considerazione in molti studi, ma ne è stato indicato l'uso solo verso pazienti con sintomatologia grave. Questa metodica prevede l'utilizzo del plasma di persone guarite dal COVID, quindi quelle persone che hanno sviluppato gli anticorpi specifici, cosicché i pazienti a cui viene somministrato ricevono anticorpi utili a contrastare il virus. Una volta ottenuto il plasma dal donatore, vengono effettuati tutti gli appositi esami di controllo per verificare che sia sicuro, che sia compatibile con il ricevente e che vi sia un adeguato titolo anticorpale (quantità di anticorpi presenti). In questo modo, si selezionano, tramite purificazione del plasma, le immunoglobuline (anticorpi) neutralizzanti, attori nella risposta immunitaria: una volta somministrate al paziente ricevente, sono così in grado di riconoscere e legarsi a molecole specifiche del virus (antigene) e permettono di "attivare" il sistema immunitario del paziente stesso, da cui ne deriva una risposta in grado di contrastare gli effetti del virus.

Ad oggi, non può essere considerata una terapia efficace, ma solo sperimentale, in quanto sono ancora necessari molti approfondimenti per capire l'efficacia del plasma ricco di anticorpi neutralizzanti rispetto al semplice plasma di pazienti guariti. Infatti, il plasma iperimmune può essere donato solamente dalle persone che presentano un elevato titolo anticorpale, quindi non tutti i guariti possono essere coinvolti nella metodica. La ricerca scientifica è principalmente volta, quindi, alla produzione di anticorpi specifici a livello industriale, ovvero gli anticorpi monoclonali, che siano quindi standardizzati e presenti in quantità sufficiente.

Il plasma iperimmune è perciò una terapia somministrabile a individui che hanno già contratto il virus e che hanno sviluppato i sintomi tipici del COVID: non rappresenta dunque una strategia in grado di prevenire l'infezione, a differenza del vaccino, per cui non rappresenta un'alternativa alla vaccinazione. Il vaccino rappresenta una strategia duratura, mentre la plasmaterapia è una terapia temporanea, di breve durata. Attraverso la vaccinazione vengono introdotti nell'organismo degli anticorpi specifici verso il virus di interesse e, nel caso in cui la persona venisse in contatto con il Coronavirus, l'entità della malattia sarebbe minima, in quanto il sistema immunitario sarebbe in grado di contrastare il virus nell'immediato e in maniera efficace. Esso verrebbe dotato infatti di memoria immunologica, cioè verrebbe istruito a produrre ulteriori anticorpi in maniera autonoma e al momento del bisogno.

Per risolvere in principio questa pandemia che ha segnato profondamente ciascuno di noi, è quindi essenziale una vaccinazione che sia in grado non solo di debellare, con il tempo, il virus, ma soprattutto di proteggere le persone più deboli. Lo stesso desiderio è proprio della Scienza: la salute è un diritto di ciascun cittadino e solo la ricerca scientifica può salvaguardarla. I pareri contrastanti sono alla base delle nuove scoperte, poiché solo mettendo in dubbio i proprio passi si possono fare considerazioni migliori e più approfondite. Ecco che allora riporre la fiducia in chi della Scienza ne fa il proprio mestiere può essere la sola soluzione che permetterà di far diventare di questa pandemia, che ha portato via con sé persone care, un ricordo lontano e di permettere alle persone più fragili di non aver più paura.

*Dottoressa avisina Stefania*

## Un sogno nel cassetto dell'Oncologia del Santo Spirito

Il comitato di Casale Monferrato di ANDOS, Associazione Nazionale Donne Operate di Tumore al Seno, nasce da un sogno condiviso dai medici e dalle donne affette da tumore della mammella dell'Oncologia dell'Ospedale Santo Spirito.

La Breast Unit dell'ASL AL ha sede a Tortona e lì afferiscono i casi di tutta la provincia, ma la gestione nelle singole sedi dei diversi casi compete all'oncologo medico che coordina il percorso diagnostico della paziente fino all'intervento e dopo prosegue con le terapie del caso presso la sede di appartenenza. Ogni anno presso la Breast Unit dell'ASL sono effettuati circa 300 interventi, 90 pazienti sono afferenti all'Oncologia di Casale, di queste il 40 per cento circa prosegue con chemioterapia, le altre con terapia medica ormonale.

Ormai quattro anni or sono, presso il reparto dell'Oncologia di Casale diretto dalla Dr.ssa Buosi, nasce il progetto D Maiuscola, dedicato alle donne affette da tumore della mammella e sottoposte presso il day hospital dell'Oncologia a terapia medica. La letteratura scientifica dimostra sempre di più negli ultimi anni l'importanza della presa in carico globale della paziente durante il suo percorso di diagnosi e cura, sia dal punto di vista psicologico, sia per quanto riguarda la cura del proprio benessere e della delicata fase di riabilitazione e del recupero della vita normale, sotto tutti i punti di vista lavorativo, familiare e sociale.

Sin dalle prime fasi della diagnosi con i timori e le angosce legate alla nuova situazione di malattia, per poi proseguire nel delicato percorso della terapia, sia essa chirurgica o medica, con le sue sequele fisiche e psicologiche, il prendersi cura della paziente e dei suoi bisogni rappresenta un valore aggiunto con importanti ripercussioni e benefici sull'outcome clinico.

Per rispondere a questi bisogni espressi dalle donne, nasce un progetto, D Maiuscola, che si articola in tre aree di lavoro.

Con la guida della psicologa ( all'inizio Dr.ssa Oneglia, poi trasferitasi a Genova) ora Dr.ssa Giunipero, le donne seguono un lavoro di gruppo per affrontare e analizzare il loro vissuto relativo alla malattia. Con la guida della Dr.ssa Dellatorre, farmacista esperta nella gestione della cosmesi, imparano le interazioni con i farmaci dei più comuni composti usati nei make up, oltre che la gestione dei piccoli effetti collaterali delle terapie a carico di cute e mucose.

Inoltre, visto il ruolo prezioso che l'attività fisica riveste sia per quanto riguarda l'aderenza alla terapia, perché migliora gli effetti collaterali, sia per quanto riguarda la riduzione del rischio di recidiva, non poteva mancare la parte relativa all'attività fisica, opportunamente studiata e adeguata al singolo caso da parte dell'istruttrice Cristina Bonzano della New Sporting di Casale. Da questa esperienza travolgente e stimolante, dopo i primi due gruppi, con evidenti riscontri benefici sia per le pazienti che per gli operatori coinvolti a titolo volontario, scaturisce l'esigenza di trovarsi anche oltre i dieci incontri previsti e dall'unione dei diversi gruppi che si sono susseguiti nel corso degli anni, nasce l'idea di realizzare qualcosa insieme per gli altri, anzi per le altre donne e per gli altri pazienti che arrivano ad attraversare il difficile cammino delle terapie oncologiche.

Nel gennaio del 2020 si costituisce così il comitato ANDOS di Casale Monferrato. L'associazione nazionale nasce nel 1976 e pone sin da subito al centro dell'attenzione la donna con i suoi bisogni, psicologici e fisici, dopo un intervento di tumore al seno, per sostenerla e accompagnarla nel percorso della riabilitazione e del ritorno ad una vita "normale".

Questi stessi principi sono quelli che hanno ispirato il gruppo di Casale nel volersi organizzare e insieme fare attività a scopo culturale e di sensibilizzazione circa le problematiche del tu-

more della mammella, oltre che con l'intento di accompagnare nuove pazienti che iniziano il loro percorso di cura presso l'oncologia di Casale. È pertanto stata una scelta naturale aderire all'associazione nazionale.

Sin dall'inizio la sezione di Casale di AVIS ci ha appoggiato nel nostro cammino, ci ha aiutato per la raccolta fondi per il nostro progetto D Maiuscola nell'edizione 2019 e nella promozione del calendario 2020 che le donne hanno fatto posando per gli scatti sotto la sapiente direzione di Paolo Demaria, così da raccogliere fondi per i progetti futuri. Abbiamo collaborato in occasioni di sensibilizzazione nella nostra città per sostenere la promozione delle donazioni di sangue e emoderivati: in occasione della giornata dello sport lo scorso anno abbiamo allestito un gazebo in

piazza Mazzini insieme al gruppo podistico casalese AVIS e a Junior Atletica per sostenere l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche. In gennaio 2020 è stata allestita presso l'ingresso del ns Ospedale la mostra con gli scatti raccolti per il concorso "Fotografa la Vita",

In questo anno nonostante le restrizioni che l'emergenza coronavirus ha imposto, il gruppo è cresciuto, tramite social network e canali di incontro online (Facebook, Instagram) si è

mantenuto attivo con iniziative di volta in volta legate ai nuovi bisogni che il periodo straordinario ha fatto emergere.

È così nata la banca della parrucca per venire incontro a chi non poteva più rivolgersi a negozi e centri specializzati, in quanto chiusi, ma a causa dell'inizio di terapie alopecizzanti si trovava in seria difficoltà.

Nel periodo della quarantena la psicologa dell'associazione ha sostenuto per via telefonica i pazienti e gli operatori che hanno manifestato la necessità di un supporto psicologico legato al momento grave di emergenza sanitaria e ai suoi risvolti sia per i pazienti che per i lavoratori.

Dall'esperienza vissuta durante il periodo della malattia da una delle nostre donne nasce " Lo sportello di Paola " uno sportello, al momento telefonico, per rispondere ai dubbi e guidare nei molti cavilli burocratici relativi alle norme e alle pratiche necessarie e possibili durante il periodo di malattia e di cura (talvolta della durata di alcuni mesi).

Il progetto relativo al lavoro di gruppo prosegue ormai diventato " Rondini in volo", per coinvolgere e sostenere altre donne che in questo anno così complicato hanno dovuto affrontare la diagnosi, le terapie e i ricoveri necessari.

L'associazione, grazie a donazioni ricevute, ha regalato al Day Hospital dell'Oncologia tre poltrone per chemioterapia, rese necessarie dalla risistemazione degli ambienti in merito alle nuove regole di distanziamento per la sicurezza in ambito di prevenzione della diffusione del coronavirus.

Le attività sono ancora molte e l'entusiasmo delle donne è contagioso e travolgente.

Per ottobre, mese della prevenzione, ogni giorno sui social ognuna di loro racconta la propria esperienza in merito al contributo che lo screening ha rivestito nella propria storia, per dare un corretto esempio di quanto sia importante aderire a questi programmi.

A fine mese sarà realizzata una serata di sensibilizzazione via web con un breve video diario che racconta difficoltà e benefici di un'esperienza come quella della prevenzione in merito al tumore della mammella con interventi e commenti degli esperti della nostra Breast Unit.



Qual è il potere del tuo sangue? È la capacità unica di ogni persona di salvare una vita facendosi avanti per registrarti come donatore di midollo osseo e cellule staminali.

Ogni 27 secondi a qualcuno al mondo viene diagnosticato il cancro al sangue. Il cancro colpisce persone di tutte le età - non importa chi siano, o dove siano - molti di loro sono bambini che hanno la loro vita tragicamente tagliata, e tu puoi aiutarli.

Non è mai stato così importante registrare più donatori possibile ciò contribuisce ad aggiungere più diversità al registro e permette di salvare un numero maggiore di vite umane. Abbiamo più che mai bisogno di più donatori registrati.

In tutto il mondo, c'è gente che aspetta di sentire le parole "Hai un match!" Potresti anche essere tu. Puoi dare speranza a questi pazienti e alle loro famiglie e una seconda possibilità di vita.

Registrati per essere donatore su:

[www.admo.it](http://www.admo.it) - [www.iltipogiusto.it](http://www.iltipogiusto.it)

**Donazione di midollo osseo**

**Chi può candidarsi come donatore?**

- Tutti dai **18 ai 36 anni non compiuti**
- **Peso corporeo > 50 kg**
- **Buono stato di salute**
- La disponibilità del donatore resta valida, se lo desidera, fino al suo **55° anno d'età**

**Cos'è il midollo osseo?**

Il midollo osseo è un tessuto semiliquido situato negli spazi interni delle ossa del corpo. Contiene al suo interno le **"Cellule Staminali Emopoietiche"**.

**Il midollo osseo non è il midollo spinale.**

**Cosa sono le Cellule Staminali Emopoietiche (CSE)?**

La cellula staminale emopoietica è una cellula non ancora completamente differenziata, da cui hanno origine tutte le cellule del sangue e del sistema immunitario: **globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.**

Fonte: Associazione Donatori Italiani Midollo Osseo - admo.it



Non è mai solo una storia. E' un ricordo, un trascorso della vita. Un valore della propria esperienza che in un attimo è passata dal positivo al negativo, oppure dal negativo al positivo. Se hai vissuto un'esperienza legata alla donazione raccontacelo! Diffonderlo per farlo leggere o ascoltare sarà come una formula per aggiustare il mondo. Il mondo di chi ha bisogno solo di un #gesto per #guarire.

scrivici su [admopiemonte@admo.it](mailto:admopiemonte@admo.it)

## PILLOLE DI ALTRUISMO

### NoiAltri

*Che ogni uomo guardi un altro uomo dall'alto in basso, solamente quando deve aiutarlo a sollevarsi.*

### Il Maestro e lo scorpione

*Un Maestro zen vide uno scorpione annegare e decise di tirarlo fuori dall'acqua. Quando lo fece, lo scorpione lo punse. Per l'effetto del dolore, lasciò l'animale che, di nuovo, cadde nell'acqua in procinto di annegare. Il Maestro tentò di tirarlo fuori nuovamente e l'animale lo punse ancora. Un giovane discepolo che era lì gli si avvicinò e gli disse: "Mi scusi Maestro, ma perché continuate? Non capite che ogni volta che provate a tirarlo fuori dall'acqua vi punge?". Il Maestro rispose: "La natura dello scorpione è di pungere e questo non cambierà la mia che è di aiutare". Quindi, con l'aiuto di una foglia, tirò fuori lo scorpione dall'acqua e gli salvò la vita; poi, rivolgendosi al suo giovane discepolo, continuò: "Non cambiare la tua natura: se qualcuno ti fa del male, prendi solo delle precauzioni, poiché gli uomini sono quasi sempre ingrati del beneficio che gli stai facendo. Ma questo non è un motivo per smettere di fare del bene, di abbandonare l'amore che vive in te. Gli uni perseguono la felicità, gli altri la creano. Preoccupati più della tua coscienza che della tua reputazione. Perché la tua coscienza è quello che sei, e la tua reputazione è ciò che gli altri pensano di te. Quando la vita ti presenta mille ragioni per piangere, mostrale che hai mille ragioni per sorridere".*

### La Gentilezza

*Parlare di gentilezza ai nostri giorni non è semplice, può sembrare un tema fuori dal nostro tempo. Tempo di stress, lavoro frenetico, di rapporti interpersonali superficiali, poco costruttivi. Eppure essere gentili può cambiare la prospettiva della propria vita e anche delle persone che si incontrano. Fa bene al cuore, può essere un piccolo raggio di sole in una giornata triste per chi si incontra. È importante essere gentili con se stessi, ritagliarsi un piccolo spazio nella giornata per una "coccola", qualcosa che ci fa stare bene. È uno stato d'animo che può diventare contagioso. A volte non lo siamo abbastanza con le persone a cui vogliamo bene, familiari e amici. Un ottimo modo può essere l'ascolto, ognuno di noi ha bisogno di essere ascoltato e compreso. Gentilezza anche per dire a qualcuno che si è comportato male, che ci ha deluso. La gentilezza verso l'ambiente, consapevoli che si possono evitare tanti sprechi, non solo a parole ma con gesti significativi. Il dono del sangue è un atto di gentilezza, può salvare una vita e aiutare chi ne ha bisogno nelle terapie. Gentilezza vuol dire sapere che in ogni persona che si incontra c'è una parte migliore che aspetta di essere scoperta... Gentilezza come stile di vita.*

d.s.



## QUANTO DORMIRE IN OGNI FASE DI VITA



4-12 MESI

**12-16 ORE**

COMPRESO I PISOLINI

**11-14 ORE**

COMPRESO I PISOLINI



1-2 ANNI



3-5 ANNI

**10-13 ORE**

COMPRESO I PISOLINI



6-12 ANNI

**9-12 ORE**



13-18 ANNI

**8-10 ORE**

**7+ ORE**



18+ ANNI



75+ ANNI

**5-6 ORE**

COMPRESO I PISOLINI

La maggior parte delle persone la sera, quando va a letto, si addormenta con facilità e riposa tranquillamente tutta la notte; alcuni, invece, hanno una notevole difficoltà nel prendere sonno ed altri ancora si svegliano nel mezzo della notte e non riescono più a riposare. Queste ultime due situazioni, se continuative, possono creare gravi disagi alla salute e all'equilibrio psichico dei soggetti interessati. Da quanto detto si può comprendere come il sonno abbia una notevole importanza per il benessere degli esseri umani. L'enciclopedia Treccani, infatti, lo definisce come "uno stato e un periodo di riposo psico-fisico, caratterizzato dalla sospensione totale o parziale della coscienza e della volontà, accompagnato da sensibili modificazioni funzionali (diminuzione del metabolismo energetico, riduzione del tono muscolare, della frequenza del polso e del respiro, della pressione arteriosa...) di fondamentale importanza nel ristoro dell'organismo...". E' un processo fisiologico attivo che coinvolge l'interazione di multiple componenti del sistema nervoso. Non è un evento passivo, ma serve all'organismo per catalogare gli avvenimenti utili della giornata e cancellare ciò che è ritenuto inutile. Ha una diretta correlazione con il sistema immunitario (esperimenti fatti su ratti deprivati del sonno per 24 ore hanno messo in evidenza in questi animali una diminuzione dei globuli bianchi, che sono le cellule deputate alla difesa dell'organismo). Mediamente l'uomo trascorre circa 1/3 della sua vita dormendo; infatti la durata media del sonno è di otto ore, che possono salire a nove-dieci nei primi anni di vita e ridursi a sei-sette nel periodo più avanzato della vita. L'uso dell'EEG (elettroencefalogramma) ha permesso di evidenziare come il sonno non sia costante durante il suo ciclo, ma sia composto da due fasi: quella del sonno rapido, o sonno ortodosso o fase non REM e quella del sonno rapido, o sonno paradossale o fase REM (Rapid Eyes Movements - movimenti oculari rapidi). La prima fase è, a sua volta, divisa in quattro periodi: l'addormentamento in cui l'attività cerebrale rallenta, il sonno leggero dove le onde cerebrali sono simili a quelle della veglia, la prima fase del sonno profondo e il sonno profondo vero e proprio in cui l'organismo si rigenera, ripristinando le riserve metaboliche. La fase del sonno REM, pur variando da individuo a individuo, normalmente si manifesta quattro o cinque volte durante la notte (è inibita dall'alcol e dai barbiturici). E' caratterizzata, oltre che dai movimenti dei bulbi oculari e dal restringimento della pupilla, da un aumento del consumo di ossigeno, da una diminuzione della temperatura e del tono muscolare, dall'erezione notturna dei maschi, ed è durante questa fase che si manifestano i sogni. Nella fase di sonno non REM avviene il consolidamento di nuove memorie, mentre nella fase REM avviene l'assimilazione e la generalizzazione delle informazioni. Quindi, durante il sonno, l'attività cerebrale non è inibita, ma viene riorganizzata.

## 4 INSOLITI METODI PER DORMIRE MEGLIO

Gambe in alto prima di dormire Poggia i piedi su una parete, per rilassare le gambe e favorire il flusso linfatico Miele e sale Mescola mezzo cucchiaino di miele e un pizzico di sale, promuove la produzione degli ormoni del sonno Metodo 4 - 7 - 8 Respira dal naso per 4 secondi. Trattieni il respiro per 7, poi espira per 8 secondi Succo di ciliegia Bere 30 ml di succo di ciliegie prima di andare a dormire, promuove la produzione di melatonina.

Il sonno è indotto da processi omeostatici (sostanze ipnoinducenti prodotte durante la veglia, temperatura ambientale, fattori psicologici, culturali, genetici), dall'orologio biologico ipotalamico (la stimolazione luce-buio della retina, attraverso le vie nervose, attiva l'ipotalamo e quindi l'epifisi a produrre la melatonina, ormone del sonno), dal pace-maker circadiano (verso le ore 18,30 abbiamo un innalzamento della pressione e della temperatura, alle ore 21 inizia la secrezione della melatonina, alle ore 22 c'è la riduzione dei movimenti intestinali, alle ore 2 è la fase del sonno più profondo, alle ore 4,30 abbiamo la minima temperatura corporea, il valore minimo della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, alle ore 6,45 cessa la produzione di melatonina e sale la pressione arteriosa, alle ore 7,30 iniziano i movimenti intestinali, alle ore 9 c'è la maggior secrezione di testosterone, alle ore 10 la maggiore attenzione e alle ore 15,30 il tempo di reazione più rapido). La possibilità di avere un sonno completo e ristoratore può essere condizionata da molti fattori: livello di eccitazione o stress emotivo, pasto serale eccessivamente abbondante o estremamente ridotto, utilizzo di alcuni farmaci (diuretici), sostanze o additivi alimentari (caffaina, spezie forti, glutammato monosodico...), malattie (causando dolore, tipo artrite, rendendo la respirazione difficoltosa specie in quelle cardiache e respiratorie, aumentando la frequenza urinaria notturna, come nel caso dell'ipertrofia prostatica o del diabete), forme di depressione, età (gli anziani tendono ad essere meno attivi fisicamente, si addormentano prima la sera e si svegliano prima la mattina, sono meno tolleranti ai cambiamenti delle abitudini come il trasferimento in altre abitazioni o in case di riposo, con l'età diminuisce la produzione di melatonina), russamento (soprattutto per chi condivide il letto di chi russa), sonnellino pomeridiano (va bene se non supera la mezz'ora, altrimenti porta ad una riduzione del sonno notturno). La privazione del sonno può causare irritabilità, perdita di memoria e stanchezza. Se prolungata può determinare anche sintomi da iperattività, tremori, abbassamento della temperatura, per arrivare fino ad allucinazioni, a rischio di obesità, diabete e patologie cardiache, oltre naturalmente ad una diminuzione delle difese immunitarie. Vi sono poi alcune malattie legate al sonno: la più comune è l'insonnia, quel disturbo che ci fa percepire il sonno come leggero e di scarsa qualità, può essere primitiva o secondaria ad altre patologie; si divide in occasionale, transitoria (se dura almeno tre settimane) e cronica. Altre patologie sono la sindrome da apnea notturna ostruttiva in cui esiste una limitazione anatomico-funzionale delle prime vie respiratorie; la sindrome delle gambe senza riposo dove la persona affetta percepisce lo stimolo di muovere in continuazione le gambe in seguito ad una situazione di disagio, tipo dolore, prurito, formicolio...(tipica nei diabetici, nei casi di carenza di magnesio, nell'insufficienza renale, in gravidanza...); l'epilessia notturna che si manifesta con movimenti notturni a scatto degli arti, accompagnati, talvolta, da emissione di urla; il sonnambulismo che solitamente compare durante il sonno profondo della fase non REM (può essere determinato anche da stress, abuso di alcol o droghe, uso di sedativi) e la narcolessia, una situazione caratterizzata da una eccessiva sonnolenza diurna, causata da una incapacità del cervello a regolare in maniera fisiologica il ritmo sonno-veglia. Quali sono le misure da prendere per migliorare il sonno senza ricorrere all'uso dei farmaci?

Innanzitutto rimanere attivi e trascorrere del tempo all'aria aperta. Evitare la sera, come già accennato, l'assunzione di cibi o bevande che possono interferire con il sonno e non fare pasti troppo abbondanti, andare a letto quando si ha sonno, meglio se alla stessa ora, tutte le sere, assicurarsi che l'ambiente e il proprio letto favoriscano il sonno, alzarsi se non si riesce a dormire e tornare a letto solo quando si ha sonno, non addormentarsi sul divano, non guardare la sveglia di notte (mette ansia se ci si deve alzare presto la mattina), evitare la sera di leggere romanzi angosciosi o guardare films o spettacoli che creino forte ansia, stare a letto solo il tempo necessario per dormire, cercare di svegliarsi sempre alla stessa ora la mattina, anche nei giorni festivi, evitare esercizi fisici la sera dopo cena ed infine, attenzione ai sonnellini pomeridiani. Se queste misure non fossero sufficienti si potrebbe ricorrere alla meditazione, al training autogeno o all'ipnosi. L'uso di farmaci dovrebbe essere limitato. Si possono utilizzare, inizialmente, farmaci che contengono triptofano (una tazza di latte tiepido), melatonina, valeriana, magnesio, passiflora, ginko biloba, biancospino, luppulo, camomilla, escolzia, tiglio, fiori di arancio..., mentre i farmaci chimici, tipo le benzodiazepine, devono essere assunti solo dietro prescrizione del proprio medico curante o dello specialista.

Mai come al tempo del Coronavirus fin troppa gente ignorante o manovrata per oscuri fini, si diverte a spargere in giro notizie inattendibili, imprecise o del tutto false. Per non parlare dei “complottisti” che negano perfino che virus e malattia esistano. Purtroppo, come diceva il grande Umberto Eco: «I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar sport dopo un bicchiere di vino. Sul Coronavirus sono state inventate, messe in rete e, ciò che è peggio, condivise senza alcun controllo delle fonti - da “dita più veloci del cervello”, le cose più assurde tanto che la Corte dei conti europea (European court of auditors, Eca) ha aperto un’inchiesta per combatterle per i danni che causano alla salute pubblica .

Anche in Italia, sono state denunciate molte persone che inventavano o condividevano notizie false. Esiste infatti il reato di “procurato allarme” con arresto fino a 6 mesi e ammenda fino a 516 euro per “chi procurando un allarme falso o sproporzionato, può provocare un danno alla collettività”. Quindi occhio al ditino, può valere anche per chi le CONDIVIDE Ma anche le “notizie” volutamente incomplete e acchiappaclick creano allarme sociale, soprattutto in periodi come quello che stiamo attraversando. Pur non costituendo reato (non esistendo il reato di opinione... molti ne approfittano), possono essere più letali dello stesso virus. Basti pensare alle “medicine miracolose” e non scientificamente testate, o anche a titoli “forti” e provocatori di certi giornali “liberi”, ma causa di deferimento al Consiglio di disciplina dell’Ordine dei giornalisti.

A proposito di “balle spaziali”, tornando in Avis, risuscitano periodicamente messaggi e catene di sant’Antonio su “bambini con gravi malattie” che avrebbero bisogno urgente di sangue del “gruppo X”. Sono bufale che girano da almeno un ventennio, da quando gli sms hanno iniziato a costare meno. Ovviamente NON CONDIVIDETELE. Ovunque in Italia il sangue arriva a chi ne ha bisogno, sempre, dovunque e subito, grazie a VOI donatori volontari, periodici e... prenotanti. Bisogna ricordare sempre che ogni fake news fa leva sul sensazionalismo, sulla falsa esclusiva della notizia e su titoli “civetta” che spingono a cliccar sopra. Come ci difendiamo, in questa giungla? Ovvio, controllando la fonte che la scrive. Banale? No! Se la news arriva dalle pagine di una testata online registrata in tribunale di / Beppe Castellano / ATTUALITÀ - LE FAKE NEWS 2/2020 25 dal blog di un giornalista noto (molti si spacciano per tali, ma non lo sono), da un’agenzia di stampa (Ansa, Agi, Adnkronos, ecc.) si può stare abbastanza tranquilli. Noi giornalisti abbiamo l’obbligo (deontologico, ma anche penale) di verificare le fonti di ciò che pubblichiamo. Se al contrario la notizia non arriva da un organo di informazione, ma da un sito o blog generico senza indicazioni di contatti, meglio diffidare e ri-controllare. Come? In due modi semplici: 1) Dalla news risalire alla fonte originaria. Esempio: se la notizia parla di un’azienda di solito si trova anche sul sito ufficiale della stessa azienda o del committente. Se parla di un provvedimento di un’Istituzione pubblica, DEVE poter essere reperito anche sui canali ufficiali dell’ente. Se non si trova, puzza... Tanto. 2) La stessa notizia è riportata da più fonti attendibili? Se la notizia è vera... immediatamente verrà riportata da tutte le suddette agenzie di stampa e dagli altri media. Se il presunto “scoop” si trova solo su un sito generico... puzza. Una notizia “clamorosa” la trovate invece sui social o ve la gira un amico via whatsapp? Controllo immediato se chi l’ha generata è persona reale con nome, cognome e... “faccia”. 1: da quanto tempo esiste il profilo di quella persona? Quanti post ha pubblicato? Metterci faccia e foto. Se non ne vedete almeno tre o quattro della persona è un altro motivo per dubitare. I fake hanno di solito una foto sola (a volte presa da internet) o nessuna. Oppure micetti, cagnolini, fiorellini e frasi fatte. È molto raro trovare profili di persone reali senza una propria foto. Della serie: “chi ha qualcosa di serio da dire non ha nulla da nascondere”. 2: su facebook possiamo scoprire se il “profilo”, pur verosimile, fa parte di gruppi e, sempre se non ha nulla da nascondere, quali sono i suoi “amici”. È utile per capire se chi diffonde la notizia può essere affidabile. IMPORTANTE: siete convinti che la “balla” proviene da un profilo falso? Segnalatelo! Per concludere, pillole di cyber-saggezza • Mai condividere subito una notizia, un video, un messaggio, un audio se non siete ultra-sicuri della sua attendibilità. • Mai mettere like se non siete sicuri della fonte. • Mai aver fretta d’essere i primi a condividere una notizia-scoop .Chi “spaccia” fake news conta sulle vostre emozioni, per diffonderle in modo “virale”. • Mai fidarsi se vengono citati “noti scienziati”. Cercate prima su Google i loro nomi. • Sempre attingere, soprattutto di questi tempi, a fonti ufficiali. Per l’emergenza Coronavirus (nonché pianeta sangue e plasma) qua sotto indichiamo alcuni siti affidabili.

Ecco alcuni link da consultare per verificare l’attendibilità di una notizia:

[www.facebook.com/coronavirus\\_info/](https://www.facebook.com/coronavirus_info/); [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus);

[www.iss.it](http://www.iss.it); [www.issalute.it/index.php/falsi-miti](http://www.issalute.it/index.php/falsi-miti); [www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it);

<https://dottoremaeveroche.it/>; [www.centronazionale sangue.it](http://www.centronazionale sangue.it); [www.avis.it](http://www.avis.it);

Siti cacciatori di bufale: [www.bufale.net](http://www.bufale.net); [www.butac.it](http://www.butac.it); [www.giornalettismo.com/fact-checking](http://www.giornalettismo.com/fact-checking).

In questo particolare periodo di grande difficoltà, un po' isolati e nervosi, ci soffermiamo spesso a riflettere. I pensieri si rincorrono senza posa, alla ricerca di possibili risposte in una via di uscita che come di incanto ci desti da un brutto sogno. Purtroppo è tutto maledettamente vero e la realtà ci opprime rendendoci ansiosi. Riaffiorano così vecchi ricordi, alcuni tra i più belli della mia infanzia, quando tutto era più semplice e spensierato. Mi vedo un ragazzino allegro, curioso di scoprire cose nuove insieme agli amichetti della borgata, sempre all'aria aperta con il bello e il cattivo tempo. Ogni giorno alla ricerca di nuovi giochi, perlopiù cose semplici e innocenti da affrontare con gioia. Mi chiedo come facessimo senza play station telefonini e le altre diavolerie, senza la possibilità di intervenire sui social. Chissà come avremmo affrontato la realtà che stiamo vivendo ora? Anche allora ci fu un'epidemia (asiatica) che colpì quasi tutti, non grave come il Covid, ma tale da lasciare un brutto ricordo. La sanità a quei tempi, a differenza di oggi, era



molto arretrata. L'unico vero referente era il medico di famiglia. Purtroppo aimè, non esisteva praticamente alcuna prevenzione, analisi ed esami venivano eseguiti normalmente solo in caso di ricovero ospedaliero. Ci si recava dal medico solo quando vi era un motivo serio, sempre timorosi di non disturbare. In paese, due erano le figure centrali di riferimento, il medico e il parroco: il primo curava il corpo, il secondo l'anima. Quando lo ritenevano necessario, passavano in visita di loro iniziativa. Quasi sempre gli veniva offerto qualcosa: uova, verdure, frutta, ecc.. raramente denaro. Mia mamma anni fa mi raccontò, che al tempo dell'Asiatica non sfebbrandomi da più giorni, chiamò il medico (dott. Demichelis) il quale, allargate le braccia con aria sconsolata, sentenziò che era necessario farmi una iniezione di penicillina. Impossibile non fare un parallelo con i tempi attuali, ora assumiamo farmaci come fossero caramelle. Le medicine, come si usava dire allora, dovevano essere prese solo quando il corpo non reagiva guarendo spontaneamente. L'olio di fegato di merluzzo, (veramente disgustoso) in compenso non mancava mai x noi ragazzi in crescita. Sarà stato per l'olio o l'alimen-

tazione sana, fatto sta che raramente mancavamo da scuola. Ricordo alcuni compagni con il perenne moccio al naso, un po' di tosse e mal di gola nulla di più, piccoli malanni stagionali che si rimettevano spontaneamente. I nostri genitori anche se impegnati con il lavoro, (allora non mancava) trovavano sempre il tempo per parlare con noi, si informavano su tutto ciò che avevamo fatto durante la giornata. Seguivano il nostro andamento scolastico, raccomandandoci di essere educati e di comportarci bene. Noi sempre a promettere, ma si sa le bugie hanno le gambe corte e il naso si allungava come a pinocchio. La maggior parte delle famiglie disponevano di pochi mezzi, quel poco che c'era comunque doveva bastare. Si aveva fiducia in un

futuro che iniziava a svelare alcune nuove possibilità. In paese ci si conosceva praticamente tutti, spesso ci si aiutava ricambiando un favore. Invidie e piccoli rancori venivano momentaneamente accantonati. Tornando al presente, lo sguardo è rivolto al futuro e alle nuove generazioni che lo rappresenteranno. Tutto ora è radicalmente cambiato, disponiamo di risorse un tempo impensa-

te, sapremo farne un buon uso? Non sarà certo con l'indifferenza e l'apatia che si riuscirà a cambiare rotta. Da troppo tempo stiamo scivolando in una deriva che sembra un abisso, troppi tagli indiscriminati in settori fondamentali. Serve da subito investire su punti chiave che sono il cardine portante: scuola, sanità pubblica, lavoro, ricerca, ambiente, giustizia e istituzioni. I nostri giovani (il nostro futuro) non hanno bisogno di prediche, a loro serve il buon esempio quotidiano da parte nostra. Dobbiamo riscuoterli interessandoli a progetti che sperimentino nuove piattaforme di studio e partecipazione. Servono strumenti atti a distoglierli dalla noia generata da questa società piatta priva di vere ideologie, dove l'unico imperativo sociale è il denaro. La storia ci insegna che spesso, dalle catastrofi e dai momenti bui si rinasce con nuove idee e progettualità che in genere cambiano radicalmente le cose.

Consapevoli dei diritti e doveri che la costituzione ci assegna, siamo chiamati ad una maggiore partecipazione alla vita politica e sociale, in difesa di questa nostra importante democrazia.

Viaggiavano pigiati nel piccolo autobus che arranca sulle rampe da Chiaia ai Quartieri, a Napoli, quasi tutti portoghesi di un servizio a singhiozzo, un po' arrangiato. Era l'ora di punta e la gente saliva e scendeva accalcandosi e spingendo alle uscite. La donna giovane aveva ceduto il posto al figlio di pochi anni. Il bambino, ben pasciuto, sedeva a gambe larghe in uno dei posti al fondo e guardava con occhio vigile l'umanità sgomitante che cercava di tenersi in piedi, nonostante le curve, le frenate e le buche. La madre gli stava a fianco, in piedi, con l'aria corruciata. "Siggnò - fece la vecchia con voce ch'era già una preghiera -, potreste dire a vostro figlio di farmi sedere?" Era di così bassa statura che non riusciva ad afferrare le maniglie e la folla era tanta che non poteva aggrapparsi ai sedili. Rischia di cadere ogni minuto. "E perché? - chiese la donna giovane alzando la voce - Perché dovrebbe farvi sedere? Il mio posto, il posto mio gli ho ceduto. Se stiamo ai diritti d'anzianità, pure tra me e lui dovrei sedermi io. Ma preferisco se sta comoda 'na creatura che deve crescere. E per voi che sto seduta io o mio figlio non c'è differenza". "Il fatto è - disse la vecchia - che dopo gli ottant'anni le gambe hanno cominciato a dolermi e ho paura che non mi reggano". Vestiva elegante e parlava in modo appropriato. "Se non vi reggono le gambe, signora mia, meglio che ve ne state a casa. Nessuno vi obbliga ad uscire, all'età che tenete". "Il fatto è - disse la vecchia - che sono andata dal dottore e ho camminato fino in fondo alla Villa". "Da come vi presentate, non credo che i soldi vi mancano. Prendetevi un tassì. Chi vi obbliga a occupare un posto in autobus?". La vecchia abbassò la testa senza rispondere. "E poi a casa ci avrete pure qualcuno: un figlio, un nipote..." La vecchia restava a occhi bassi senza rispondere: l'unico figlio viveva negli Stati Uniti. Si sentivano al telefono tutte le sere. Il bambino intanto teneva lo sguardo fisso da un'altra parte perché quella era una discussione tra grandi e non lo riguardava. Si limitava a dare qualche calcio ben assestato contro la parete dell'autobus, per controllare la potenza dei suoi muscoli d'attaccante. "Ci sono pure i dottori che vengono a casa, se ne tenete necessità. Mia nonna da casa non esce mai, pure lei tiene le gambe malate ma non disturba nessuno. Ci ha il medico della mutua, anche se non tiene i soldi come tenete voi e ci ha allevato due nipoti, con la sociale", spiegò la donna giovane guardandosi attorno per trovare consensi. "Eh - fece un uomo di mezz'età, aggrappato ai sostegni con entrambe le mani - passano gli anni e cominciano i guai..." "Certe mattine - confidò la vicina che si appoggiava a un paio di enormi borse colme di verdura - mi sento proprio 'na chiavica. Ma s'ha da lavorà, che ci possiamo fare". "E lo dite a me - intervenne un ragazzo corpulento che occupava abbondantemente il posto riservato agli invalidi - e lo dite a me che ci ho pure il soffio al cuore?" Il bambino intanto continuava a star seduto, la madre al fianco. "Non volevo dare tanto disturbo - disse allora la vecchia - Ho solo chiesto se un bambino che ha le gambe buone poteva farmi sedere. Ma non prendetevi troppo incomodo. Sono quasi arrivata". "Il fatto è, signora mia, che a una certa età, bisognerebbe stare a casa. Ci avete tempo da vendere e pure la pensione che vi paghiamo tutti i mesi", la giovane le diede sulla voce. "Nelle ore di punta i posti sugli autobus sono sempre pochi", le diede ragione la donna con le borse. "C'è troppa gente, ed è tutta gente che un buon motivo per spostarsi ce l'ha. i vecchi possono uscire o prima o dopo. Per stare al mondo senza incomodo, ci vuole un po' di creanza", aggiunse il finto invalido. "Chi va a scuola, chi va a lavorare. E su questo autobus, a parte voi signora, c'è ben poca gente che vedrà la pensione. Ci vuole un po' di comprensione, pure se si è vecchi", concluse l'uomo di mezza età. L'autobus, in piena velocità lungo una discesa, di tanto in tanto ondeggiava. La vecchia si guardava intorno guardinga, pensando che, in caso di necessità, poteva aggrapparsi alla giacca di un prete grande e grosso che era appena salito. Fin da bambina le avevano insegnato che poteva trovare conforto nella Chiesa. "Mamma, scétate. Dobbiamo andare. È questa la fermata", gridò il bambino, tirando per la gonna la madre che si era distratta. E subito si alzò, intrufolandosi tra cosce e sederi a testa bassa, incurante degli ostacoli, come un piccolo ariete. "Allora, a tutti buona giornata", salutò la donna giovane mentre scendeva. Si sentiva un po' un capopopolo, visto il consenso che aveva trovato. "Buona giornata", qualcuno le fece eco. Quando le porte si richiusero, la vecchia mosse faticosamente verso l'uscita. "Io scendo alla prossima", disse, voltando con un piccolo gesto d'orgoglio le spalle al posto vuoto.

Tratto da *Corriere AVIS di AVIS TORINO*

*Il racconto di Eleonora Tuberga, collaboratrice di "Corriere Avis Torino", sembra ambientato in una città del sud Italia, così almeno appare dal linguaggio dei personaggi; presenta però una situazione generica, che sicuramente tanti avranno già sperimentato nella loro vita. Quello che risalta è la mancanza di empatia nei confronti della vecchia signora. Il bambino seduto crescerà convinto di aver difeso un suo diritto, sarà il figlio di una società che non solo giustifica ma approva e quasi esalta certi comportamenti volti a "tenersi stretto" ad ogni costo il bene che si è conquistato. Indifferenti, menefreghisti nei confronti dei bisogni degli altri.*

*Dobbiamo riflettere: è questa la società che vogliamo?*

*La cultura del menefreghismo, che a volte sfocia nella prepotenza, non è la cultura del donatore.*

*Il donatore di sangue, abituato al gesto generoso della donazione, dovrebbe avere uno stile di vita attento non solo ai propri bisogni, cosa più che mai sacrosanta, ma anche alle necessità degli altri.*

A Casale Monferrato la XIV edizione del premio nazionale Luisa Minazzi Ambientalista dell'anno

Siamo alla XIV edizione del Premio Luisa Minazzi Ambientalista dell'anno. È un premio nazionale indetto da Legambiente e dal mensile La Nuova Ecologia insieme al comitato organizzatore, composto da numerose organizzazioni sociali di Casale Monferrato che dal 2012 lo ospita, con il sostegno dell'Amministrazione Comunale e del Parco del Po.

Il premio è dedicato a Luisa Minazzi nostra concittadina mancata nel 2010 per mesotelioma pleurico, che si è spesa fino all'ultimo per ottenere giustizia per tutte le vittime dell'amianto, per chiedere finanziamenti per la ricerca di una cura per chi si ammala di mesotelioma, e la bonifica integrale del territorio, unica misura preventiva affinché non ci siano più vittime della "polvere" nel nostro territorio.

Il premio ha lo scopo di portare in evidenza la capacità delle persone di contagiare il prossimo con la generosità, l'attenzione verso l'ambiente, la tutela della legalità.

Ogni anno la nostra "Giuria preliminare" composta da giornalisti, personalità della cultura e dell'associazionismo sparsi in tutto il Paese, ci segnala una trentina di persone, esperienze e progetti degni di essere presi in considerazione per la loro "virtù civica". A Casale Monferrato il comitato organizzatore composto da Afeva, Agesci, Auser, Avis, Legambiente, Equazione, Confraternita degli Stolti, Il Picchio, quest'anno con il contributo di Fridays for Future e Libera, ne sceglie otto. Sono i finalisti che il 4 dicembre 2020 a Casale Monferrato al Teatro Municipale si presentano per ricevere il premio. Tutti otto vengono premiati e uno di loro potrà fregiarsi del titolo di Ambientalista dell'anno in base alla votazione online sul sito [www.premioluisaminazzi.it](http://www.premioluisaminazzi.it)

Quella di quest'anno sarà un'edizione molto particolare che ha già un vincitore morale "collettivo". È costituito da tutte le persone che nel nostro Paese hanno affrontato il COVID-19 con determinazione, impegno, solidarietà e fiducia, rischiando anche la vita come tutto il personale sanitario, o chi ha sempre lavorato per fare andare avanti la vita sociale, economica e culturale tra mille difficoltà e non si è mai arreso.

Ma chi sono i candidati dell'anno 2020? Leggete le otto brevi schede.

**Vincenzo Balzani** tra i chimici più conosciuti al mondo, è professore emerito dell'Alma Mater Studiorum all'Università di Bologna. Ha dedicato il suo ultimo libro, "Salvare il pianeta per salvare noi stessi. Energie rinnovabili, economia circolare, sobrietà" (Edizioni Lu.Ce), alla necessità di abbandonare l'uso dei combustibili fossili a favore delle energie rinnovabili.



**Famiglia Bertolino**, papà Giorgio e i figli Ernesto e Riccardo, che a Vinovo (To), nel solco dell'attività imprenditoriale di famiglia, hanno fondato nel 2017 Ri-generation: un'azienda che ricicla e rigenera elettrodomestici altrimenti destinati al macero. Rigenerare, un obiettivo e insieme una sfida.

**Alessandra Dolci** è in magistratura dal 1986. Come Sostituto Procuratore della Repubblica della Direzione Distrettuale Antimafia di Milano si è occupata di indagini in tema di criminalità organizzata. Tra le tante inchieste che continua ad affrontare ci sono anche quelle in campo ambientale.

**Rosario Esposito La Rossa**, combatte battaglie coraggiose per la legalità e il radicamento civico nel quartiere di Scampia, a Napoli, che soffre di molte problematiche sociali. È editore, scrittore e autore di teatro.

**ProPositivo**, associazione che porta avanti il progetto "ProPositivo", che ha l'obiettivo di contrastare lo spopolamento ambientale e sociale della Sardegna dell'interno.

**Save the Truffle**, ovvero Salviamo il tartufo: dietro la terminologia inglese si cela il "piemontesissimo" progetto lanciato nel 2015 ad Alba dai giovani Carlo Marenza e Edmondo Bonelli, per portare l'attenzione sul problema della sopravvivenza nelle Langhe, nel Roero e nel Monferrato dei boschi a vocazione tartufigena, preziosi tasselli di biodiversità.

**Paolo Strano** è uno che dietro numeri vede sempre delle persone. Da qui l'idea di fondare con gli altri fisioterapisti che lavorano con lui al Regina Coeli, a Roma, la Onlus Semi di libertà, che dal 2014 forma detenuti e sviluppa idee imprenditoriali nel campo dell'economia carceraria, dalla produzione della birra artigianale "Vale la pena" fino alla creazione di una piattaforma per commercializzare i prodotti realizzati all'interno delle carceri italiane.

**Alessandra Viola** conosce bene il potere delle parole, e lo ha messo al servizio di una missione importante: creare coscienza ambientale attraverso il suo lavoro da giornalista, scrittrice, produttrice e sceneggiatrice per la tv, docente universitaria. Tra i suoi libri, il bestseller pluripremiato "Verde brillante. Sensibilità e intelligenza del mondo vegetale" (con Stefano Mancuso, Giunti 2013).

## Vi trascrivo la testimonianza di una donna che GRAZIE a Uno di Voi continua a vivere!

Mi chiamo Sonia e ho 41 anni. Oggi, dopo una lunga malattia sono in procinto di ricevere la mia seconda trasfusione di sangue. È stato strano per me accettare questa cosa perché il sangue di una persona non è solo materiale organico come qualcuno pensa, ma qualcosa di molto più profondo. Il sangue è vitalità, gioia, emozioni, è formato da ciò che mangiamo, dalle emozioni che viviamo, dalle esperienze che facciamo, il sangue è nutrimento e accettando quello di "uno sconosciuto" nel mio corpo è come se parte della vita di quella persona entrasse a pieno in me. Ieri, dopo aver ricevuto la prima sacca, mi sono molto commossa immaginando se il mio donatore (parlo al maschile perché sento che è un genere maschile) fosse connesso a me in qualche modo e, guardando il cielo, mi chiedevo se, magari, per una strana coincidenza, tornasse a lui la mia infinita gratitudine per questo gesto forse per lui banale. Io non so chi tu sia ma dal profondo del mio essere voglio solo dirti grazie. Grazie per ciò che hai mangiato per ciò che hai vissuto e per ciò che hai fatto, da oggi vivrai anche in una parte di me. Te ne sono grata.

“Sono un podista, sono dell’AVIS”: il 2020 tra sport e donazione

Il 2020 è un foglio bianco e la sensazione è la stessa dello scrittore e del giornalista che pur sapendo l’oggetto del suo dire, ha quell’attimo di esitazione nello scrivere, nel raccontare, nello sporcare il foglio bianco. Lontani i tempi della Lettera 22, vicini quelli dell’ansia e della preoccupazione per il Covid 19. Diversi sono gli approcci perché dopo i primi tasti pigiati sulla tastiera le parole si formano come per magia come se ci fosse un ordine preconstituito in cui al primo tasto il danzare sulle lettere diventa costante ed energico. Diverso, invece, quello che è successo in questo 2020 a causa del Coronavirus, diverso da interpretare, ma soprattutto da metabolizzare. Come reagire, come ripartire e con quale spirito? Domande che ad oggi non trovano né risposte né sicurezze. Mi viene chiesto nell’ambito dell’AVIS e nel campo sportivo in cui la sezione di Casale Monferrato crede, di elaborare un pensiero che abbracci sport - podismo nello specifico - e donazione sangue. Impresa titanica sembrerebbe ad un primo scanner perché il mondo dello sport ha subito un duro contraccolpo. Non si piange a sproposito, né si vuol mettere sul piatto della bilancia settori della società che più hanno pagato pegno per la quarantena con il “tutto bloccato a tempo indeterminato” che tanti guai ha causato all’economia. Con in mente le proporzioni dei beni primari materiali e non che sono necessari ad una comunità, è doverosa una riflessione sul recente passato e sull’incerto futuro. Gennaio e febbraio hanno visto la disputa di un certo numero di manifestazioni podistiche, nessuna sul territorio casalese. Proprio il Trofeo AVIS di Casale è stato il primo evento a saltare. Programmato come sempre nella prima settimana di marzo, ha vissuto lo scotto del grande caos delle prime fasi della pandemia. Un momento particolare per l’Italia intera, indimenticabile per tutti. La sensazione di navigare a vista, l’impossibilità di comprendere cosa stesse succedendo realmente, la tv e i giornali che facevano irruzione nelle nostre case e nelle nostre vite in modo scomposto, lasciandoci interdetti e forse anche senza gli strumenti psicologici per reagire. In questo contesto non c’è stata altra scelta per il Presidente Bertazzo che rinviare prima e annullare poi la gara che è nella genesi dei runner casalesi e ormai in tutto il movimento provinciale. Il lockdown ha successivamente spento ogni enfasi agonistica, il podista, anche rispettando le regole, è addirittura diventato il capro espiatorio, perché il popolo ha sempre bisogno di qualcuno da demonizzare, questa volta è toccato, mi schiero, a noi runner. Chiudendo gli occhi e volendo dare un colore a quei mesi non si può che pensare ad una tonalità scura, cupa, certamente ansiogena. Camminare, correre, restare in movimento con il corpo e con la mente invece è luce, solarità, vita. Gli impressionisti degli anni 2000 sono le persone che infilano un paio di scarpe ed escono all’aria aperta, dipingendo con i loro gesti le strade, i sentieri di pianura e di collina. Lo sappiamo e non è mai ridondante ricordarlo: portare la scritta AVIS su una maglia, su una canotta, su un indumento con cui si pratica uno sport è il valore aggiunto di chi sceglie un modo etico per fare attività. Nella “normalità” (accidenti quanto ci manca!) il completo della squadra lo si indossa solo durante la competizione, portando in giro verbo della donazione sangue sui campi gara nelle corse serali estive e nelle mattine della domenica. Il Coronavirus ha sparigliato le carte anche in questo aspetto. Il senso di appartenenza, la voglia di dire a tutti “Sono un podista, sono dell’AVIS” ha fatto sì che quella canotta, quella maglia, fosse indossata nelle prime corse, nei primi



allenamenti all’aria aperta dal momento dell’uscita dal periodo più buio. Il pensiero, dettato dall’enfasi della libertà riacquisita, è proseguito per tutta l’estate. L’Avis di Casale e la Bio Correndo AVIS hanno nel loro piccolo continuato a far circolare il messaggio sia negli allenamenti sia tramite il web e i canali social, motore quest’ultimo indispensabile per promuovere la donazione sangue come valore sociale primario anche nella comunità degli sportivi. Cosa succederà nei prossimi mesi? Difficile dirlo e le ipotesi eventualmente proposte sarebbero prive di consistenza. Il 2020 ha visto una pressochè totale cancellazione degli eventi, al momento le federazioni non prendono posizione, forse sono anche loro in attesa di comprendere le dinamiche future dell’evoluzione o involuzione dell’emergenza sanitaria. Una metafora dello stare alla finestra a vedere quello che succede è più che mai attuale, magari, da quella finestra, si potrà scorgere un o una podista con la scritta Avis Casale Monferrato.

Fausto Deandrea

## LE TRE ROSE RUGBY

Premio Artaban “Testimoni di fratellanza”

per chi si è distinto in attività concrete di aiuto al prossimo

Seconda edizione 2020

a PAOLO PENZA & PAOLO FORNETTI

Accoglienza, rugby e integrazione L’Associazione



L’Associazione Artaban - Onlus di Cooperazione internazionale e Aiuto umanitario con sede a Torino, ed operante in Burkina Faso, Mali, Nicaragua, Ecuador e Perù - ha istituito il premio internazionale “TESTIMONI DI FRATELLANZA” allo scopo di offrire un riconoscimento tangibile a chi si è distinto in attività concreta di aiuto al prossimo, senza farsi distrarre dal falso mito della fama e della notorietà. Si tratta di una serie di Premi da assegnare a chi si è davvero adoperato sul campo e non davanti alle telecamere o nei convegni. Con questa iniziativa Artaban vuole garantire il proprio sostegno - economico e morale - a chi è esempio di fratellanza e non trasforma l’aiuto in un business personale o di gruppo. Quest’anno, Artaban Onlus ha individuato in Paolo Pensa e in Paolo Fornetti i nuovi “Testimoni di fraternità”, ex-aequo per il loro impegno: un cammino nel mondo del rugby solo apparentemente diverso, entrambi sospinti da uno scopo di solidarietà, quella vera e concreta che sa fare la differenza e costruire ponti per ridurre le sofferenze e la solitudine dell’emarginazione, della fame, del disagio sia in Italia che in altri Paesi del mondo. Entrambi hanno aggregato attorno a sé giovani richiedenti asilo, per lo più sbandati o in difficoltà oggettive. Attraverso la pratica del Rugby, con le sue regole rigorose, li hanno aiutati ad inserirsi tra la popolazione che li ospita e - oggi - tifa per loro, hanno trovato loro un lavoro, li sostengono nello studio e nell’apprendimento della lingua italiana. Paolo Pensa è riuscito a ottenere deroghe ai regolamenti della Federazione Nazionale Rugby, in modo che la sua squadra multietnica, “Le Tre Rose Rugby”, più nota come “Le Rose Nere” - costituita da atleti di 14 nazioni africane - potesse giocare regolarmente in campionato, Serie C2. Un esempio che ha fatto scuola, non solo in Italia, ma in molti altri Stati.

## CAMPAGNE SOCIAL



## WWDD 2020/2021

14 giugno Giornata Mondiale del Donatore di Sangue. Per noi donatori di tutto il mondo una giornata importante! Ricordiamo che bastano 15 minuti per salvare 3 vite. FIL ROUGE WBDD 2020./2021. Per la giornata mondiale anche AVIS CASALE C'È



## REPARTO TRASFUSIONALE

Avis Casale Monferrato ha fornito al Trasfusionale dell'Ospedale S. Spirito appositi schermi di plexiglass per permettere al personale e ai donatori di tutelare la propria salute. Ringraziamo tutti coloro che, nonostante la paura, non dimenticano il valore della solidarietà, elemento fondamentale dell'Associazione, e permettono, a chi ne ha bisogno, di avere speranza per un domani migliore: donare il sangue può salvare una vita.



## PUBBLICITA' SU BUS CITTADINI

Doniamo Vita è lo slogan della pubblicità di AVIS Casale Monferrato che si rinnova e 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.



## CAMPAGNA VACCINO ANTINFLUENZALE

È partita anche quest'anno ad ottobre la campagna di AVIS NAZIONALE per sensibilizzare i donatori sul vaccino antinfluenzale, particolarmente utile in vista dell'arrivo dell'influenza in questo anno difficile. Un invito a proteggere se stessi e a proteggere gli altri, i malati in particolare, che senza i donatori non potrebbero ricevere cure e salvarsi la vita. Per i donatori il vaccino sarà gratis anche quest'anno. Sul sito di Avis nazionale una sezione dedicata spiega il perchè e i dettagli di questa campagna.



## PRENOTA LA TUA DONAZIONE

Come da nuove disposizioni dell'ospedale, avvisiamo tutti i donatori che da lunedì è attiva una nuova procedura per l'ingresso al Reparto Trasfusionale.

Il donatore o aspirante donatore, in seguito alla prenotazione della donazione, si recherà alla data prefissata al Reparto Trasfusionale dell'ospedale munito di mascherina, verrà misurata la temperatura all'ingresso, prima di entrare in reparto dovranno essere sanificate le mani e si dovrà citofonare per poter accedere al reparto, infine all'interno dovrà essere compilato un breve questionario di prevenzione al contagio. Ringraziamo tutti per la collaborazione.

## TORTA AL LIMONE

Quest'anno, per il nostro giornalino, ho deciso di condividere con voi questa buonissima torta al limone, giallo come una campagna promozionale di Avis Nazionale. ...Giallo Plasma. Realizzata per promuovere la donazione di plasma, indispensabile nella produzione di medicinali insostituibili nella cura di molte malattie. Così come è importante donare il plasma, è importante fare una colazione sana e completa. E il limone, con le sue mille virtù, è l'ingrediente giusto per cominciare bene la giornata. Prima di darvi la ricetta, volevo raccontarvi un po' di qualità di cui il limone abbonda. Com'è noto, il limone è ricco di vitamina C, la regina di tutte le vitamine, che aiuta a difendersi dal raffreddore e dall'influenza. Ha inoltre un effetto antiossidante e aiuta la produzione di collagene.

Bere un bicchiere di acqua tiepida e limone alla mattina non cura nulla e non fa perdere peso, ma aiuta a migliorare l'equilibrio interiore grazie ai suoi micronutrienti, flavonoidi e acidi organici. È inoltre ricco di potassio, un minerale che rinforza il sistema immunitario e regola il battito cardiaco. Antibatterico e aiuta la digestione, in quanto stimola la produzione di succhi gastrici. Anche la buccia bollita e bevuta a fine pasto, dà sollievo a nausea, mal di stomaco e pesantezza, dovute ad una cattiva digestione. Insieme ad una foglia di alloro è un ottimo rimedio da provare. Quindi il limone, oltre a tutte queste meravigliose proprietà, è anche il protagonista di questa buonissima torta all'acqua al limone. È un dolce soffice e profumato, senza uova e senza latte. Leggera e gustosa, renderà la vostra colazione o merenda, un momento unico.

*Ingredienti: 200 ml di acqua, 80 ml di olio di girasole, scorza e succo di un limone non trattato, 150 gr di zucchero, 100 gr di fecola di patate, 250 gr di farina, 1 bustina di lievito per dolci, granella di zucchero, zucchero a velo per decorare.*

Per prima cosa, in una ciotola uniamo tutti i liquidi: l'acqua, l'olio di girasole, la scorza e il succo di limone.

Mescoliamo bene con la frusta e uniamo lo zucchero, la farina, la fecola e lo lievito. Prendiamo uno stampo da 24 cm, rivestito con carta forno e versiamo l'impasto, decoriamo i bordi con granella di zucchero e informiamo a 170 gradi in forno ventilato o a 180 gradi in forno statico per 35-40 minuti.

Una volta cotta, la sforniamo, la facciamo raffreddare e la spolveriamo di zucchero a velo.





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

PUBBLICITA' SU BUS DI LINEA CITTADINA

FEBBRAIO: INAUGURAZIONE MOSTRA FOTOFRAFICA "FOTOGRAFA LA VITA" ED ESPOSIZIONE ALL'INGRESSO DELL'OSPEDALE DI CASALE

MARZO, APRILE, MAGGIO:

- **ACQUISTO E DISTRIBUZIONE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE PRESSO I REPARTI DELL'OSPEDALE DI CASALE MONFERRATO.**
- **CONTRIBUTO AL COMUNE DI CASALE A SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SVOLTE IN AIUTO DELLA POPOLAZIONE DURANTE IL LOCK DOWN.**
- **CONTRIBUTO ALLA CRI DI CASALE PER L'ACQUISTO DI UN SANIFICATORE PER AMBULANZE.**
- **ACQUISTO DI DIVISORI IN PLEXIGLASS PER REPARTO TRSFUSIONALE.**
- **REALIZZAZIONE E OMAGGIO AI DONATORI DI MASCHERINE PERSONALIZZATE AVIS CASALE**

MARZO, APRILE, MAGGIO:

CAMPAGNA PUBBLICITARIA SUI SOCIAL PER LA DONAZIONE "IO ESCO SOLO PER DONARE"

7 GIUGNO: CAMMINATA VIRTUALE PER CASALE A FAVORE DELLA RACCOLTA FONDI PER LA POPOLAZIONE IN DIFFICOLTA'

14 GIUGNO: GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE DI SANGUE CAMPAGNA SUI SOCIAL PER WDD2020 (GLI EVENTI IN PROGRAMMA DI QUEST'ANNO SONO STATI RIMANDATI AL 2021)

27 LUGLIO : ASSEMBLEA ANNUALE SOCI AVIS CASALE

12 SETTEMBRE: ASSEMBLEA AVIS PROVINCIALE ALESSANDRIA A GRAVA (AL)

2 OTTOBRE: CERIMONIA INAUGURALE ASSOCIAZIONE ANDOS

4 OTTOBRE: ASSEMBLEA REGIONALE AVIS PIEMONTE A TORINO

1 NOVEMBRE: MESSA DONATORI DEFUNTI ORE 11.15 CHIESA DEL VALENTINO

DICEMBRE : ASSEMBLEA GRUPPO PODISTICO AVIS CASALE



4 DICEMBRE: PREMIAZIONE AMBIENTALISTA DELL'ANNO 2020 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"

CONVENZIONI PER SOCI DONATORI AVIS

CAF CNDL Ai donatori AVIS Casale sconto del 10%



Via Cavour 38 - 15033 Casale Monferrato  
tel. 0142 594000  
si riceve su appuntamento

**Ai donatori Avis sconto del 10%**

TORREFAZIONE PUSINERI - Via del Tribunale 3, Casale Monferrato.

Ai donatori AVIS Casale sconto del 5%



AZIENDA AGRICOLA GAIA - Via XX Settembre  
Ai donatori AVIS Casale sconto del 10%





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**

*Giovanni Battista*