



•FIDAS•



Donatore

di
SANGUE MONREGALESE

Supplemento al N. 12 de "L'Unione Monregalese" del 24 marzo 2021 - Dir. Resp. Corrado Avagnina. Sped. in a. p. 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96
- aut. 668/D.C.I./CN del 18/10/2000 - Filiale di Cuneo. Tassa riscossa - Abbonamento posta - 12100 Cuneo c.p. Italy Fotocomposto da CEM Mondovi - Tip. Jollygraf - Villanova M.vi



Incoraggiare il dono

Il nuovo Consiglio direttivo al lavoro, nonostante tutto, in un momento difficile

Sommario

Mutiamo anche noi nello scenario mutato di MAURO BENEDETTO	pag. 3
Il nuovo Consiglio direttivo	pag. 4
Convocazione assemblea soci Avas Fidas monregalese	pag. 5
Nuovi iscritti all'Associazione: breve analisi	pag. 6
Grazie Aldo	pag. 6
Ciao! mi chiamo _____ e sono volontario/a di LAURA CASELLA	pag. 7
Parità e differenze di genere nella donazione di sangue di FRANCESCA BERTAZZOLI	pag. 8
Da donatore di sangue a donatore di midollo di ELIA VAZQUEZ	pag. 3
Crescita e formazione di FEDERICA SALERNO	pag. 14
Il gruppo comunicazione si presenta	pag. 10-11
C'è bisogno di plasma anche nel monregalese di ELIA VAZQUEZ	pag. 12
Contatti utili	pag. 13
Lpm e donatori di sangue: una sinergia sempre più forte	pag. 14
Notizie sui nostri gruppi sportivi di ELIO BOETTI	pag. 15



IL DONATORE DI SANGUE MONREGALESE

Supplemento a **L'UNIONE MONREGALESE**

La tiratura di questo numero è stata di 3.500 copie

Avas FIDAS Mondovi

La nostra sede in Mondovi si trova in piazza Santa Maria Maggiore 1, cell. 379-1636345.

E-mail info@avasfidasonregalese.it

Caporedattore

Elia Vazquez

Hanno collaborato a questo numero:

Mauro Benedetto

Simone Benedetto

Francesca Bertazzoli

Giusy Bertolotto

Elio Boetti

Laura Casella

Antonella Tornello

Federica Salerno

Mutiamo anche noi nello scenario mutato

Relazione del Presidente

di MAURO BENEDETTO



Un impegno notevole, ma anche stimolante in un momento difficile



Il 24 ottobre 2020 ha portato grandi novità all'interno di AVAS-FIDAS. Le votazioni dei nostri Soci hanno generato, per il prossimo quadriennio, un nuovo Consiglio Direttivo che si accinge a dare il proprio contributo alla più importante Associazione del Dono del Sangue del Monregalese. Un impegno notevole ma anche stimolante visto il grave momento pandemico che non favorisce la promozione del dono nella sua forma più classica. Lo stimolo viene proprio da questa situazione anomala che rende necessaria la ricerca di nuovi donatori e di incoraggiare il dono, nonostante tutto.

Ritengo che in questi primi sei mesi il neo Consiglio abbia dato prova di vitalità e di competenza sui vari ambiti che gli competono: comunicazione, gestione amministrativa, gestione legale e operatività pratica nel suo complesso. Nulla si è fermato e tutto si è adattato al nuovo scenario. Tutte le riunioni si stanno svolgendo online e le attività di segreteria si stanno facendo da casa: nessun donatore è rimasto senza risposte e a tutti vengono colmati bisogni e necessità. Anche i messaggi comunicativi sono cambiati e si sono arricchiti verso ambiti più tecnici e specifici.

Nonostante le grandissime difficoltà, il 2020 per AVAS-FIDAS si è chiuso con l'ingresso di un notevole numero di nuovi donatori. Viceversa, a causa di una certa discontinuità con cui si è andato a donare, abbiamo riscon-

trato un calo delle donazioni di circa il 6%. Altro problema su cui dobbiamo riflettere è la scarsa propensione verso la donazione del plasma. Attenti cari donatori: quella del plasma è una necessità reale della quale si parla da tempo e a livelli locali e nazionali, ma per la quale non si vede ancora la fine. Vorrei fare con voi un ragionamento molto semplice: visto che prestando il braccio si fa una buona azione, cerchiamo di renderla ancora più efficace. Anche se la donazione di plasma costa qualche minuto in più in sala prelievi, sforziamoci di dare il voto massimo a quello che facciamo.

Da anni l'impegno della Associazione è stato quello di creare un contatto tra le necessità del Sistema Sangue e i Donatori. Secondo me dovremo affinare ulteriormente questo collegamento rendendo la nostra comunicazione efficace, tempestiva ma mai invasiva. L'obiettivo finale dovrà essere quello di rendere AVAS-FIDAS la fornitrice di un servizio indispensabile a chi si rende disponibile per la comunità.

Vorrei concludere dicendovi che anche se stiamo attraversando momenti difficili, piangersi addosso non serve. L'unica cosa da fare è riflettere con calma, trovare i problemi e mettere in pista soluzioni. Credo che la marcia in più sia quella di essere bravi a cogliere e sfruttare gli elementi che la mutata situazione ci mette davanti e mutare anche noi con essa. Il resto non conta.

IL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Nuovo Consiglio Direttivo AVAS-FIDAS Monregalese originato dalle votazioni del 24 ottobre 2020 (in ordine alfabetico)

Per il Consiglio Direttivo:

Allena Liliana
Baravalle Pietro
Bassino Marina
Basso Ivano
Benedetto Giovanni Mauro
Benedetto Simone
Bertazzoli Francesca
Botto Massimo
Casella Laura
Cuniberti Caterina (Marina)
Dho Alain
Forte Cinzia
Galliano Giacomo
Mantelli Clara
Michelotti Andrea
Michelotti Marco
Porta Diego
Re Claudio
Salerno Federica
Spotti Gabriella
Vazquez Elia Carlos
Zampino Elena

Per i Revisori dei Conti:

Franchino Giuseppe
Peisino Patrizia
Vinai Silvano
Per i Provibiri
Aimo Sergio
Fraire Aldo
Ruffa Giuseppe

Il nuovo Consiglio Direttivo ha poi votato le cariche sociali con il seguente risultato:

PRESIDENTE:

Benedetto Giovanni Mauro

VICEPRESIDENTI:

Vazquez Elia Carlos
e Zampino Elena

TESORIERE:

Botto Massimo

COORDINATORE GRUPPO GIOVANI:

Michelotti Andrea

Convocazione assemblea soci Avas-Fidas Monregalese

Tutti i Soci aventi diritto della Associazione AVAS-FIDAS Monregalese (per criteri ammissibilità, vedere Statuto Associazione da art. 5 a art. 10 e Regolamento attuativo, art. 1 disponibili su sito internet www.avasfidasmonregalese.it) sono convocati per il giorno:

martedì 27 aprile 2021 alle ore 21:00

In seconda convocazione (prima convocazione: lunedì 26 aprile 2021 ore 24:00) per approvare il seguente ordine del giorno:

- Relazione morale del Presidente sulle attività 2020
- Relazione del Tesoriere sul Bilancio 2020
- Varie ed eventuali

In rispetto delle normative antiCovid19, l'assemblea si svolgerà in modalità videoconferenza. I Soci con criteri di ammissibilità potranno accedere all'Assemblea tramite il link:

meet.google.com/obz-yygp-waf

Norme per la partecipazione all'Assemblea:

- Nella fase iniziale verrà formalizzato l'appello e ai Soci intervenuti verranno chiesti: cognome/nome e n. tessera.
- Ogni Socio o Socia sarà tenuto a par-



tecipare con videocamera accesa per tutta la durata dell'assemblea.

- Tutti i Soci saranno tenuti a votare le delibere secondo le modalità che indicherà il Presidente dell'Assemblea.

Mondovì, 26 marzo 2021

AVAS-FIDAS MONREGALESE

Il Presidente

Mauro Benedetto

Pranzo sociale e premiazioni 2021

Alcuni degli eventi, che fanno parte del nostro modo di essere associazione, dovranno inevitabilmente essere rimandati. Purtroppo, la situazione attuale non permette ancora riunioni e momenti conviviali e la nostra promessa è quel-

la di rimettere in programma il Pranzo sociale e le Premiazioni verso l'autunno, naturalmente se il contesto pandemico ce lo permetterà.

Sarà nostra cura tenervi aggiornati.

Nuovi iscritti all'Associazione: breve analisi

Come in ogni numero primaverile, pubblichiamo l'andamento dei nuovi donatori che si sono iscritti a AVAS-FIDAS nell'anno precedente. Da una prima analisi verifichiamo un dato incoraggiante, ovvero l'Associazione ha un trend di crescita di iscritti costante da tre anni. Se confrontato al decremento globale delle donazioni in Italia e in Piemonte, occorre dire che la nostra Associazione sta dando la propria importante risposta. L'inserimento di nuove forze insegue l'obiettivo di colmare almeno in parte i globali diminuiti conferimenti, registrati anche a Mondovì. È un lavoro molto difficile e che deve essere fatto con costanza ma queste indicazioni sono per noi la migliore ricompensa. Va innanzitutto dato il giusto risalto all'operato della nostra squadra della comunicazione che lavora da tempo su diversi ambiti e ricerca insistentemente anche nuove strade. Scuole: non potendo più realizzare la donazione collettiva, il numero di nuovi iscritti a marzo ha subito un contraccolpo anche se le donazioni degli studenti si sono fortunatamente ripartite nei mesi successivi. Un altro dato che abbiamo registrato con piacere è l'ingresso di persone che donano da tempo ma che fino a ieri non erano iscritte ad alcuna associazione. Ciò è sicuramente significativo perché riconosce il valore dei servizi offerti da AVAS-FIDAS, premia il ruolo dell'appartenenza ma soprattutto fa capire che, se si è in tanti, si può far sentire meglio la propria voce.

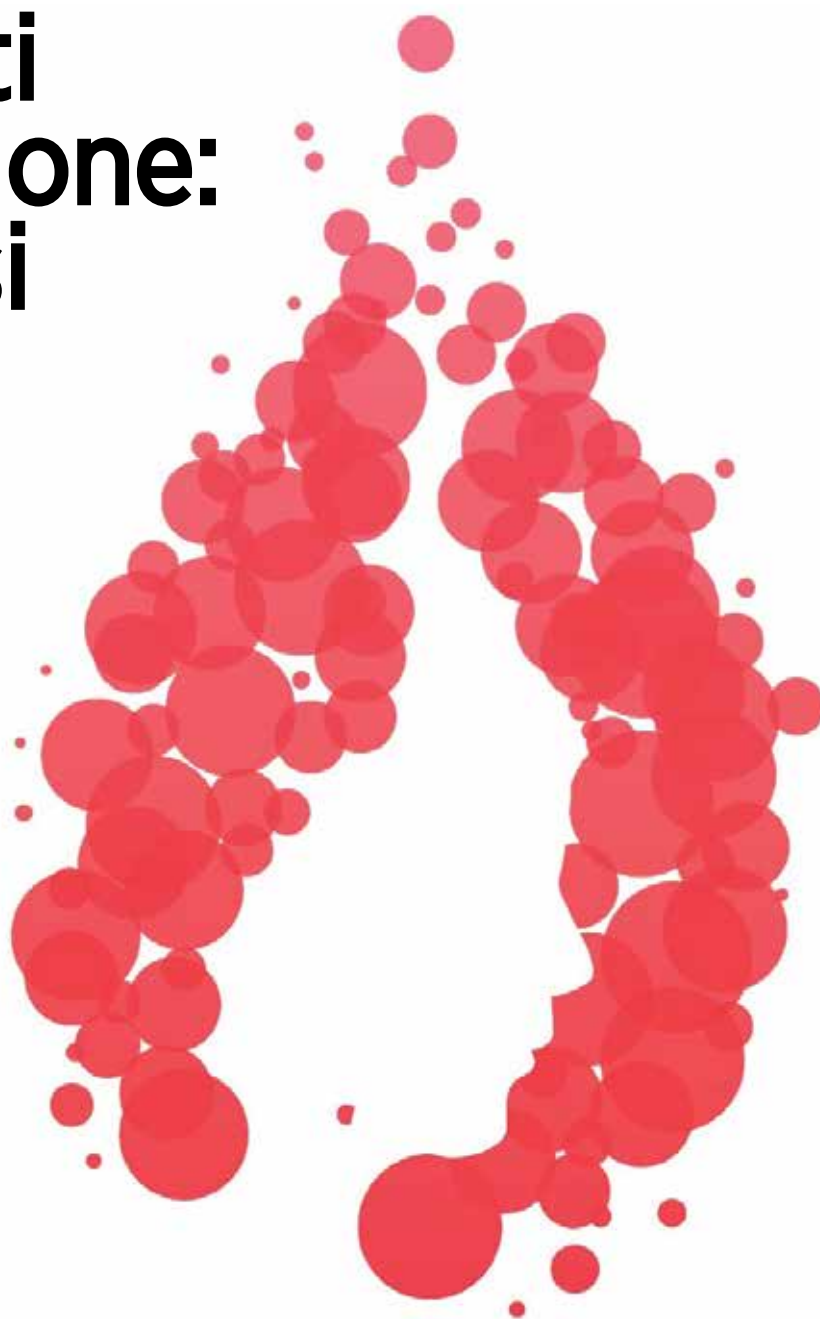


TABELLA PRIME DONAZIONI

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	diff. 2019/ 2020
	10	4	10	5	7	11	2	-9
	8	6	10	10	4	8	7	-1
	16	6	7	6	1	23	8	-15
	10	12	7	8	2	8	12	4
	8	4	7	6	4	4	13	9
	4	8	4	1	2	1	9	8
	5	7	6	4	9	7	1	-6
	11	8	3	3	9	3	5	2
	7	9	12	5	6	5	6	1
	15	4	5	3	7	6	10	4
	8	5	5	2	0	4	8	4
	7	5	2	5	7	6	10	4
	109	78	78	58	58	86	91	

Ciao! Mi chiamo _____ e sono volontario/a.

di LAURA CASELLA



Chi sono io? Partiamo da qui.

Sembra semplice, ma se a te che stai leggendo ora ti chiedessi "chi sei?" come risponderesti? Partiresti, forse, con nome e cognome, età, indichereesti se lavori o studi, se hai una famiglia, dove vivi, cosa ti piace fare...

Tutte risposte corrette, certo, ma dicono davvero qualcosa di te? Di chi sei nel profondo?

Ecco, se tu fossi un volontario, questo direbbe davvero qualcosa di te. Ma perché mai?

Perché il volontariato è parte integrante dell'essenza della persona. Se conosci qualcuno che è un volontario (attenzione non che FA volontariato), che dedica se stesso, non solo il suo tempo, al dono e alla solidarietà prova a chiedergli "chi sei tu?" e ascolta. Ascolta la passione che trasuda dalle parole che usa per farti scoprire la cultura del volontariato e della Bellezza: una ventata di speranza, di pace e di Vita.

Durante la cerimonia inaugurale di Padova capitale europea del volontariato 2020, il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, parla del volontariato e lo descrive come "un'energia irrinunciabile della società. Un patrimonio generato dalla comunità, che si riverbera sulla qualità delle nostre vite" e parla del fondamentale ruolo che esso ricopre nella società: "un ruolo cruciale per la fiducia nel futuro, nel recupero di quel che di buono si è espresso nel corso del tempo, per la ripresa della vita".

E perché è importante investire nei giovani quando si parla di volontariato?

Non solo perché saranno gli adulti del futuro, ma



perché nel qui e ora i giovani possono dare un contributo inestimabile, unico e diverso da quello degli adulti.

Don Bosco insegna un sistema educativo, infatti, che si basa sul principio dei giovani per i giovani; ma, non solo, sottolinea che ai giovani si parla attraverso l'esempio e la testimonianza.

E allora, tutti quanti, adulti e giovani, rispondiamo: "chi sono io?", "quale esempio e testimonianza offro al prossimo?"

Usciamo dall'indifferenza, scopriamo la nostra Passione e inseguiamola, rendiamoci testimoni di ciò che di bello compiamo attraverso il volontariato!

Fin da piccoli tutti ci chiedono: "ma tu cosa vorresti fare da grande?" mai nessuno che ci chieda invece "ma tu cosa vorresti fare DI grande?"

Grazie Aldo

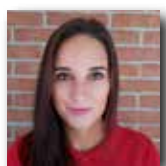
Grazie Aldo, ad un anno dalla tua scomparsa i donatori di sangue ti ricordano con grande affetto e fanno tesoro del percorso che hai tracciato con passione, competenza e voglia di cambiare in meglio per una donazione che sia sempre anonima, gratuita e volontaria.



Aldo Ozino Caligaris, presidente nazionale Fidas dal 2003 al 2020

Parità e differenze di genere nella donazione di sangue

di FRANCESCA BERTAZZOLI



La donazione di sangue è aperta a tutti i cittadini italiani e stranieri, uomini e donne, che dispongano di un documento di identità valido. In base ai dati pubblicati dal Ministero della salute, relativi al 2019, le donne donatrici sono circa 538.386, il 32% rispetto al totale dei donatori. Perché questa differenza? Innanzitutto, occorre precisare che la donazione di sangue o di plasma per le donne non ha alcuna controindicazione. Tuttavia, le donne in età fertile devono seguire delle regole specifiche. Vediamo quali sono: come per gli uomini, l'età deve essere compresa tra i 18 e i 65 anni e il peso corporeo deve essere almeno di 50 kg per garantire che il volume di sangue prelevato sia inferiore al 15 % del volume complessivo di sangue.

Tuttavia, ci sono alcune differenze di genere: i livelli di emoglobina devono, infatti, risultare uguali o superiori a 12,5 g/dL per le donne, mentre per gli uomini devono risultare uguali o superiori a 13,5 g/dL: questo ovviamente per tutelare la salute delle donatrici. Le donne in età fertile possono effettuare al massimo due donazioni di sangue intero l'anno (mentre gli uomini e le donne post-menopausa possono donare fino a 4 volte in un anno), con un intervallo minimo di tre mesi, mentre per il plasma il massimo previsto è 12 donazioni l'anno, con intervallo minimo di 14 giorni. Le donne risultano essere

particolarmente "adatte" alla donazione di plasma in aferesi perché, a differenza della donazione di sangue, non incide sui globuli rossi e sul ferro dal momento che i globuli rossi vengono separati e reinfusi. Nei giorni di ciclo mestruale è preferibile non donare anche se, per la maggior parte delle donne, il ciclo mestruale non ha alcun impatto concreto sull'idoneità alla donazione, mentre in gravidanza la donazione è vietata. Anche in caso di interruzione di gravidanza, è prevista una sospensione di sei mesi. L'assunzione della pillola anticoncezionale, invece, non ha alcun impatto sull'idoneità alla donazione. Per le donne che praticano sport, dopo la donazione di sangue si raccomanda una pausa di riposo di almeno 15 minuti e di bere abbondantemente al fine di sostituire velocemente il fluido sanguigno donato. In ogni caso, nell'arco di 24 ore si compensa nuovamente la perdita di fluido. Si consiglia agli uomini, ma ancora di più alle donne, che spesso hanno un peso inferiore, di non donare a stomaco vuoto ma di fare un piccolo spuntino (non grasso) alcune ore prima della donazione e di bere molto. In conclusione, possiamo affermare che donare sangue o plasma non ha alcuna controindicazione per le donne, alle quali basterà rispettare le indicazioni ricevute e possedere i requisiti richiesti, per donare in maniera sicura.

Da donatore di sangue a donatore di midollo:

La storia del monregalese Simone Siccardi

di ELIA VAZQUEZ



“Ho iniziato a donare il sangue con l’Avas-Fidas Monregalese quando avevo 19 anni, questo perché mi interessava il mondo del volontariato e molti miei familiari erano già donatori. Volevo fare qualcosa di semplice che potesse però essere importante per gli altri”. Queste le parole di Simone Siccardi, 27 anni, originario di Monastero di Vasco e ora impegnato nel percorso di Dottorato presso il Politecnico di Torino. “Ho donato il sangue in modo continuativo per molti anni – continua Simone – e proprio al Centro Trasfusionale di Mondovì ho letto il primo volantino che parlava dell’ADMO (Associazione Donatori di Midollo Osseo). Mi sono informato e ho deciso di iscrivermi nel registro degli eventuali donatori di midollo. A quell’epoca avevo 21 anni. A dicembre 2019, ho ricevuto la chiamata che mi informava che c’era bisogno di me, che il mio midollo avrebbe potuto essere compatibile e avrei potuto così cambiare la vita a qualcuno. All’inizio è stato un evento inaspettato, non me lo aspettavo. Ho dovuto fare delle visite e alla fine sono risultato compatibile e così, nel 2020, ho potuto finalmente donare presso l’ospedale di Cuneo. L’ho fatto, su consiglio dei medici, con la modalità per farmaco ovvero 5-6 giorni prima hanno cominciato a somministrarmi appunto un farmaco che permettesse alle cellule del midollo di confluire nel sangue. In questo modo la mia donazione di midollo si è svolta come una semplice donazione di plasma, solo con tempi più lunghi. Nei giorni precedenti la donazione ho avuto un po’ di mal di testa, a volte faticavo a dormire e sentivo un leggero dolore alle ginocchia. In pratica, come dei semplicissimi sintomi influenzali: un fastidio davvero irrisorio in confronto al beneficio che ottiene il ricevente. Ovviamente non so a chi siano andate le cellule del mio midollo, la donazione è infatti anonima, però ho saputo tramite una lettera che è andato tutto per il meglio e la sua vita è salva. So di aver svolto una buona azione e ora non vedo l’ora di poter continuare a donare il sangue, appena sarà passato un anno da quella di midollo. Quello che posso dire a tutti, nello specifico ai giovani, è di non aver paura di donare e di non fidarsi dei tanti stereotipi fuorvianti e falsi che girano intorno alla donazione. La mia esperienza mi ha solo insegnato che è molto di più il bene che fai che il fastidio che subisci e dopo continui il tuo percorso con la consapevolezza di aver cambiato davvero la vita a qualcuno”. La donazione di midollo osseo può avvenire tramite sangue periferico o prelievo. Il Prelievo da sangue periferico è un metodo impiegato in media in 8 donazioni su 10. La donazione, in questo caso, prevede

la somministrazione, nei cinque giorni precedenti la donazione, di un farmaco che promuove la crescita delle cellule staminali nel midollo osseo e il loro passaggio al sangue periferico. Tale tipologia di prelievo, indicata come aferesi, si avvale dell’utilizzo di separatori cellulari: il sangue prelevato da un braccio attraverso un circuito sterile entra in una centrifuga dove la componente cellulare utile al trapianto viene isolata e raccolta in una sacca, mentre il resto viene reinfuso nel braccio opposto. Il Prelievo dal midollo osseo invece è la modalità di donazione più “antica” e consiste nel prelievo del midollo osseo dalle ossa del bacino. Il donatore viene sottoposto ad un’anestesia generale o epidurale, così che non senta alcun dolore durante l’intervento. Questa modalità di donazione ha una durata media di circa 45 minuti. Dopo il prelievo, il donatore è tenuto normalmente sotto controllo per 24/48 ore prima di essere dimesso e si consiglia comunque un periodo di riposo precauzionale di 4-5 giorni. Il midollo osseo prelevato si ricostituisce spontaneamente in poco più di una settimana. Il donatore generalmente avverte solo un lieve dolore nella zona del prelievo, destinato a sparire in pochi giorni.





Crescita e formazione

di FEDERICA SALERNO



Essere parte di un'Associazione non implica solamente un'appartenenza di fatto, ma include una partecipazione ampliata che si rispecchia soprattutto nell'aspetto formativo di chi ne è membro attivo. Partendo da quest'idea fondante, l'AVAS-FIDAS Monregalese ha promosso la partecipazione ad alcuni corsi di formazione (rigorosamente online) che hanno riguardato settori di notevole rilievo attuale destinati ai membri del Consiglio, tra i quali vale la pena di ricordare il corso "Public Speaking". Gli incontri hanno aperto le porte della comunicazione verbale, esaminando quali siano i presupposti di un discorso o di una presentazione efficace che sappia lasciare qualcosa al pubblico, presupposti che, più di quanto ce ne possiamo render conto, derivano dal linguaggio del nostro stesso corpo. In virtù di ciò, un insegnamento prezioso è quello di essere maggiormente consapevoli che la parola ed il corpo (inteso come gesti, espressioni, posizioni) de-

vono lavorare in sinergia per produrre una comunicazione coinvolgente.

Visto che una conoscenza meglio si realizza se affiancata da una competenza e non sarebbe opportuno ignorarlo in un simile campo, possiamo constatare che vi sia stata un'attenzione sul concetto di "flessibilità", ovvero la capacità di sapersi adeguare al "target" e sfoderare, di conseguenza, strumenti adeguati che permettano di "gettare uncini emotivi" agli uditori.

Un'esperienza del genere è in grado di influenzare le modalità con cui si pongono le nostre relazioni, in modo tale da soddisfare anche la curiosità di chi vi partecipa e di approfondire aspetti che sono perfettamente riconducibili alla vita di tutti i giorni. Se vogliamo riprendere l'idea iniziale di associazione possiamo aggiungervi che di per sé è un'entità astratta che, però, viene concretizzata da chi vi opera e allora se "crescono" le "persone", "crescono" anche le formazioni sociali.

Notizie dall'Associazione

Il gruppo Comunicazione si presenta

La donazione di sangue e plasma è un gesto dal profondo valore sociale, è un atto di altruismo che nasce dal nostro interno per motivazioni personali ed intime. Questo è il motivo per cui sensibilizzare alla donazione significa affrontare argomenti molto delicati che muovono la nostra emotività ed empatia con lo scopo di rendere le persone consapevoli dei valori e dei significati etici che sono alla base di un'associazione di donatori di sangue. Negli ultimi anni, la nostra Associazione ha lavorato molto verso questa direzione, investendo in strumenti al passo con le nuove tecnologie, approfondendo temi sempre più specifici e soprattutto formando una nuova generazione di volontari che potessero avere le capacità, l'entusiasmo e la passione per mantenere alta la qualità del servizio che offriamo a tutti i nostri associati. Nell'attuale periodo di pandemia, in cui sono venuti meno la maggior parte degli eventi relazionali, abbiamo deciso di concentrarci ancora di più sulla comunicazione per non abbandonare quel filo che ci lega in modo così stretto ai nostri donatori e al nostro territorio. È nato così un gruppo compatto e formato da soli giovani per concretizzare una visione di comunicazione finalizzata a creare un'immagine coordinata e sinergica di tutte le sfumature presenti nella nostra Associazione. Un gruppo che in questi mesi ha mosso i suoi primi passi, con tutte le difficoltà di sentirsi solo da remoto, ma che da subito ha cominciato a lavorare per trasmettere il significato più profondo del dono ed offrire le informazioni in modo chiaro, preciso e praticamente immediato.

Elia Vazquez, Responsabile della Comunicazione dell'Avas-Fidas Monregalese



SIMONE BENEDETTO – Sono medico di medicina generale a Niella Tanaro e San Michele. Nel lontano 2010 ho fondato, assieme ad altri tre giovani donatori, il gruppo giovani di FIDAS Monregalese, che grazie al contributo di tante teste e tante idee in 11 anni è cresciuto a dismisura, fino a diventare un punto di riferimento per molte altre federate. Attualmente, visto il superamento dei limiti di età previsti dal regolamento di FIDAS giovani, ho dato la disponibilità per dare supporto tecnico-scientifico sia durante i nostri eventi di promozione del dono sia all'interno del gruppo della comunicazione, dove mi occupo dei contenuti delle comunicazioni che hanno alla base aspetti medici, attuando così anche un "controllo qualità" su slogan e messaggi destinati alla pubblicazione sulle pagine social, sul sito e sul giornalino. Il mio ruolo è quello di garantire al lettore un'informazione scientificamente affidabile ed eticamente corretta, in pieno stile FIDAS.



FRANCESCA BERTAZZOLI – Ciao a tutti, sono Francesca Bertazzoli. Vivo a Mondovì, dove svolgo la professione di avvocato e sono un membro del Consiglio Direttivo di Avas-Fidas Monregalese. Nell'Associazione faccio parte del Comitato per la comunicazione, che si prefigge di sensibilizzare e avvicinare i cittadini, soprattutto i più giovani, al mondo della donazione del sangue, garantendo sempre un'informazione attuale e completa, e valorizzando le caratteristiche della donazione: anonima, gratuita, periodica e responsabile.



LAURA CASELLA – Sono Laura Casella, ho 26 anni e sono un'assistente sociale. Anche se attualmente abito in Provincia di Torino, sono legata al Monregalese poiché ho vissuto per circa due anni a Villanova e grazie al mio lavoro ho potuto conoscere a fondo il territorio. Sono diventata volontaria in Fidas grazie al mio compagno, durante il periodo universitario. Attualmente sono Consigliera dell'Avas Fidas Monregalese e faccio parte,

insieme ad altri giovani, del gruppo che si occupa della Comunicazione. All'interno del gruppo mi occupo di trovare nuovi contenuti per le pubblicazioni sui vari social-media e scrivo articoli per il giornale del donatore.



GIACOMO GALLIANO - Io sono Giacomo, ho 23 anni e studio ingegneria informatica al Politecnico di Torino. Nell'ambito dell'Associazione dei donatori di sangue, sono un membro del Consiglio direttivo e, relativamente alla comunicazione, mi occupo della gestione dei contenuti da pubblicare sulla piattaforma Twitter. A tal proposito, l'intenzione è quella di renderlo un ponte tra l'associazione e i donatori, per poterli informare in maniera rapida e concisa: stato delle riserve, eventi, aggiornamenti sulla vaccinazione e diffusione di messaggi che possano incrementare l'interesse verso il volontariato e il dono del sangue in particolare.



ANDREA MICHELOTTI - Sono Andrea, ho 27 anni e faccio parte del Consiglio direttivo AVAS - FIDAS Monregalese. Ognuno al suo interno ricopre un determinato incarico, io faccio parte del gruppo che segue la comunicazione dell'associazione al quale spetta il compito di mantenere aggiornati e informati gli iscritti. Nella fattispecie io gestisco il sito internet del AVAS - FIDAS Monregalese, aggiornandolo con le principali notizie, articoli e informazioni che riguardano il mondo della donazione di sangue che abbiamo il piacere di condividere con gli associati, nonché, grazie alla pubblicazione dei verbali dell'assemblea mensile, le attività e le decisioni prese all'interno dell'associazione.



MARCO MICHELOTTI - Mi chiamo Marco Michelotti e faccio parte del gruppo locale di San Michele dal 2009. Mi occupo di gestire il canale Telegram dell'Associazione, redigo i verbali delle Assemblee e mi rendo disponibile a collaborare per gli eventi associativi. Con Telegram è possibile inviare messaggi a tutti gli iscritti al canale per diffondere informazioni utili relativi alla donazione di sangue, curiosità, pubblicizzare gli appuntamenti e gli eventi promossi dall'Associazione. L'obiettivo è renderlo un mezzo di comunicazione fruibile per comunicazioni istantanee, rapide e veloci.



FEDERICA SALERNO - La realtà che compone l'esistenza di un'Associazione è ben più complessa di quanto si possa immaginare, poiché sussiste costantemente l'esigenza di mantenerla "viva", ovvero di garantirle un'evoluzione in grado di raggiungere l'attenzione di un sempre più ampio pubblico. A tal proposito è inevitabile istituire organi "ad hoc" che si distacchino dall'amministrazione in senso stretto per dedicarsi ad un aspetto che non può essere ignorato nel contesto sociale attuale: la comunicazione. In questo senso io mi occupo di scrivere articoli per il nostro giornale con il quale si può anche donare un tocco di "romanticismo", all'interno del quale si raccontano le novità che coinvolgono la realtà associativa, che manifesta, quindi, la sua piena vitalità ai suoi lettori. Al giornale collaborano altri ragazzi che si occupano di scrivere gli articoli che possono riguardare iniziative intraprese dall'"Avas-Fidas", come i corsi di formazione messi a disposizione dei membri del Consiglio, azioni di promozione sul territorio, prossimi eventi che coinvolgono la comunità alla quale l'ente è strettamente legato.



LORENZO ZOPPI - Io sono Lorenzo Zoppi, ho 21 anni, sono di Vicoforte e sono uno studente universitario alle prese con Chimica e Tecnologie Farmaceutiche all'Università di Torino. Fin da piccolo, ho avuto un particolare estro per il disegno avvicinandomi negli ultimi anni al mondo della fotografia e del graphic design. Sono un donatore di sangue e faccio parte di questa associazione dalla maggiore età. All'interno della comunicazione di FIDAS Monregalese mi occupo della creazione di contenuti grafici per i social, che spaziano dallo stato delle riserve alla nuova "rubrica" su citazioni di film e serie (dategli un'occhiata). Gestisco inoltre il profilo Instagram dell'Associazione.

Ora che conosci tutto il lavoro che svogliamo sulla comunicazione, seguici sul nostro sito ufficiale, su Facebook, Instagram, Twitter e Telegram.

Lo sai che abbiamo attivato da poco il nuovo canale Telegram dell'Avas-Fidas Monregalese? Iscriviti subito: cerca FIDASgram Monregalese oppure scrivici per avere l'invito: 379-1636345



C'è bisogno di Plasma anche nel Monregalese:

Parla la dott.ssa Tornello del Centro Trasfusionale di Mondovì

di ELIA VAZQUEZ



Nel 2020, a livello nazionale, la raccolta del plasma ha registrato un -2% rispetto al 2019: sono stati infatti 841.332 i kg raccolti lo scorso anno. Nel 2019 la raccolta di questo emocomponente, fondamentale per la produzione di medicinali plasmaderivati, aveva raggiunto gli 858.900 kg, un risultato che aveva fatto chiudere l'anno con un +1,4% rispetto al 2018. Le difficoltà nella raccolta del plasma non riguardano solo l'Italia: stessi cali si sono registrati in tutti i Paesi e in particolare negli Usa, i principali produttori mondiali, dove si è osservato un calo stimato tra il 20 e il 30% rispetto allo scorso anno. Abbiamo però voluto conoscere nello specifico come si presenta la situazione nel Monregalese, intervistando la dott.ssa Antonella Tornello, Responsabile del SIMT dell'Ospedale di Mondovì: «Per quanto riguarda il Plasma, a livello nazionale non abbiamo ancora raggiunto l'autosufficienza. A Mondovì non riusciamo quasi mai ad occupare tutte le postazioni dedicate alla donazione del plasma nonostante questo emocomponente a livello organizzativo sia più facile da

gestire e non venga mai sprecato in quanto viene congelato e quindi ha una scadenza molto lunga. Per questo diamo la possibilità di donare anche il lunedì e mercoledì pomeriggio dalle 13:30 alle 14:00. Il plasma è infatti insostituibile – conclude la dott.ssa Tornello – poiché risulta salvavita nei casi di emorragia e fondamentale per la produzione dei farmaci plasmaderivati». L'augurio è non solo di riuscire a trovare nuovi donatori ma che quelli esistenti che ora donano il sangue decidano di fare lo stesso con il plasma: un elemento altrettanto fondamentale che purtroppo registra meno donazioni per una motivazione probabilmente storica e culturale. Non possiamo che ricordare la frase del nostro compianto Presidente Nazionale Aldo Ozino Caligaris il quale, con la sua grande capacità di esprimere con praticità e professionalità le proprie idee, aveva chiarito la situazione con una semplice frase: «Se tutti i donatori di sangue effettuassero una sola donazione di plasma all'anno, avremmo già da tempo raggiunto l'autosufficienza nazionale».

Avas-Fidas Monregalese

CONTATTI UTILI



Tutte le attività di segreteria vengono svolte regolarmente anche se la sede rimarrà ancora chiusa sino a nuovo avviso. Pertanto, i donatori e le donatrici che avessero necessità di informazioni, duplicati tessera o altri servizi, possono rivolgersi al n. 379 1636345 (voce o messaggio) oppure scrivere una mail a: info@avasfidasmonregalese.it Chiediamo scusa per il disagio.

TELEFONO

Cellulare Associazione: **379-1636345** per info vocali o Whatsapp
Telefono Centro Trasfusionale: **0174-677184** (tel. giorni feriali dalle 8 alle 15)
per prenotazioni donazioni sangue o plasma

INTERNET

Sito Associazione: **www.avasfidasmonregalese.it**
per consultare info di carattere generale, iscrizioni,
sabati di apertura, eventi associativi, ecc.

Mail Associazione: **info@avasfidasmonregalese.it**
per comunicare cambi indirizzo, richieste duplicazioni tessera,
segnalazioni su mancato ricevimento del giornale dei Soci, ecc.

SOCIAL

FACEBOOK **AVASmonregalese**
INSTAGRAM **avasfidasmonregalese**
TWITTER **@AvasFidas**
TELEGRAM **FidasGram**

“Conosci qualcuno
che vuole iscriversi
a AVAS-FIDAS?
Digli di inquadrare
il QR Code con
il suo smartphone!”



GIORNALE DEI SOCI

“**IL DONATORE di Sangue Monregalese**”, semestrale in edizione cartacea con uscite ad aprile e a novembre (salvo numeri speciali). Il giornale viene spedito per posta al domicilio dei Soci ma è anche consultabile in versione PDF cliccando sul tasto “Il Donatore” nella homepage del sito internet.



Lpm e donatori di sangue: una sinergia sempre più forte

Il filo che lega i donatori di sangue dell'Avas-Fidas Monregalese alle giocatrici di pallavolo della Lpm è rappresentato innanzitutto dai valori comuni alla base delle due realtà: solidarietà, voglia di mettersi in gioco e soprattutto capacità di fare squadra. "Per noi è sempre stato un grande privilegio - spiega Giusy Bertolotto, addetto stampa della Lpm - portare il logo dei donatori di sangue sulle nostre divise sportive. Il nostro messaggio è chiaro quanto semplice: chi dona il sangue, vince. Noi sappiamo bene quanto sia importante fare squadra poiché solo se si è uniti si fa davvero la differenza e questo lo sanno molto

bene anche i donatori che ogni giorno svolgono qualcosa di straordinario per gli altri. Negli anni, la sinergia fra le due realtà non ha fatto altro che aumentare e spesso siamo felici, anche a livello di social media, di poter condividere notizie e aggiornamenti sulla donazione di sangue e plasma". Per l'Avas-Fidas Monregalese collaborare con le professioniste delle Lpm è sempre stato un motivo di orgoglio e di presenza sul territorio ed inoltre una possibilità reale per investire su una squadra di giovani ragazze a cui sicuramente non manca il talento e la voglia di migliorare ogni giorno.

AIUTACI A PROMUOVERE IL DONO

Sei un nostro donatore o una nostra donatrice e ti piacerebbe dare una mano in associazione? Vuoi mettere a disposizione i tuoi talenti e aiutarci a promuovere il dono?

Contattaci mandando un semplice messaggio al n. 379 1636345

Notizie sui nostri gruppi SPORTIVI

di ELIO BOETTI



Non è facile, in questo periodo, segnato da una nuova recrudescenza dei casi di malattia da Covid, e dopo un anno di chiusure e dibattiti, non è facile parlare di programmi e previsioni per la bella stagione che sta lentamente avanzando... però anche noi del gruppo sportivo della Fidas dobbiamo contribuire a ridare fiducia e speranza. A questo scopo, posso dire che stanno arrivando le adesioni per i tesseramenti al gruppo ciclistico e podistico e già registriamo alcune nuove adesioni. Abbiamo iniziato l'anno rinnovando l'affiliazione del nostro gruppo alla ACSI supportati dal Centro Coordinamento di Cuneo che racchiude una buona parte delle Società Sportive locali. Come ogni anno, ci stiamo inoltre adoperando per rinnovare e completare il vestiario in modo da ottenere sempre maggiore visibilità durante le nostre "scampagnate". A tale scopo abbiamo acquistato i gambaletti da utiliz-

zare sopra i pantaloncini corti nelle giornate più fredde, che vengono distribuiti a chi fa richiesta, inoltre sono in arrivo il riassortimento di pantaloni e di calze: tutti capi che si usano facilmente con l'uso. Riguardo all'attività sportiva pura, non è possibile attualmente lanciarsi in previsione di gare, ecc. visto che anche le Gran Fondo primaverili vengono pian piano cancellate o spostate nell'autunno, causa l'incertezza legata allo sviluppo della pandemia. Anche noi quindi ci limitiamo a pensare di trovarci per fare dei giri di gruppo, cosa che sarà possibile forse solo con il ritorno del Piemonte in fasce di rischio più moderato. Rimandiamo quindi l'organizzazione di qualcosa di più ampio all'autunno pur con la voglia di uscire in compagnia e di ritornare a quella normalità di cui sentiamo sempre più il bisogno e che non ci eravamo mai resi conto di quanto fosse importante.

Tanti auguri di buona Pasqua

*«Questo non è il tempo per la distrazione,
ma al contrario per rimanere vigili
e risvegliare in noi la capacità
di guardare all'essenziale»*

