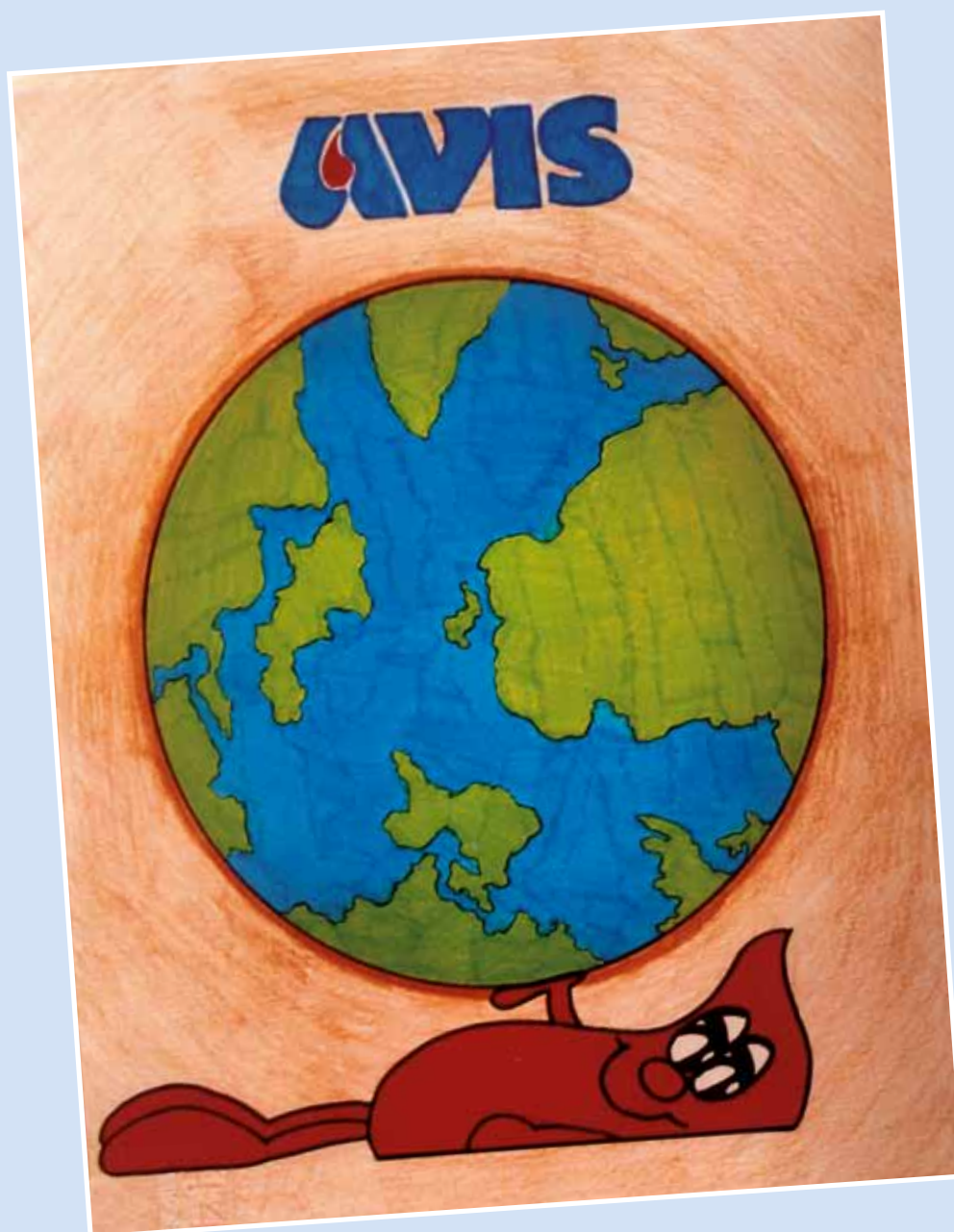




## Notiziario della Sezione Comunale di Sondrio

ANNO XXVII - N. 2 - Giugno 2011 - Periodico semestrale - Proprietario A.V.I.S. (Associazione Volontari Italiani del Sangue - Sezione Comunale di Sondrio) - Direttore responsabile: GUIDO COMBI  
- Comitato di Redazione: Il Consiglio dell'A.V.I.S. Comunale di Sondrio - Autorizzazione del tribunale di Sondrio n. 235 del 3 ottobre 1985 - Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale  
- D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 - DCB - Sondrio - Stampa: Tip. Bettini - Sondrio - Hanno collaborato per la redazione del giornalino: Antonello Balbini, Fabrizia Vido

**IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE  
AL CPO DI SONDRIO PER LA RESTITUZIONE  
AL MITTENTE PREVIO PAGAMENTO RESI.**



**IL SANGUE È COME L'ACQUA:  
DIVENTA PREZIOSO QUANDO MANCA.**

## ASSEMBLEA AVIS COMUNALE DI SONDRIO "DOTT. ERMETE ROSSI" 25 FEBBRAIO 2011

Ricordiamo, all'inizio di questa relazione, coloro che non ci sono più e che hanno dato tanto all'Avis.

Doveroso il ricordo di Fausto Caslini, nostro revisore dei conti deceduto qualche mese fa. Avis senza frontiere: i 4,5 milioni di stranieri in Italia rappresentano un decimo degli occupati e contribuiscono per una analoga quota alla creazione della ricchezza del nostro paese. Stiamo diventando quindi una società multiculturale e ha poco senso continuare a considerare gli immigrati come estranei e insistere sulla loro separatezza.

Nella nostra società segnata da un basso grado di natalità, l'innesto dell'immigrazione va gestito e non contrastato.

Sono circa 40.000 oggi gli immigrati che donano il sangue in Italia e rappresentano circa il 3 / 4 % dei 1.154.361 soci donatori.

Il desiderio di integrazione passa anche attraverso la voglia di rendersi utili.

Ovviamente le regole burocratiche necessarie alla donazione sono severe: per ricevere l'idoneità a donare il sangue, infatti occorre avere la residenza in Italia da almeno due anni, un documento di identità valido e conoscere la lingua italiana (la padronanza della lingua è richiesta affinché la persona comprenda le domande del questionario che accerta le potenziali condizioni a rischio).

Sono le stesse regole della "buona" immigrazione, così come tante volte si è sentita invocare nel dibattito politico degli scorsi mesi: unica differenza, nella donazione gli immigrati diventano immediatamente comprensibili e assimilabili, traducibili in un gesto concreto.

Riscatto e partecipazione: per gli stranieri la differenza tra l'essere accettati o meno, tra l'essere dentro o fuori, passa per il sangue.

Nella nostra sezione su un totale di 2875 donatori circa l'1 - 1,5% sono donatori stranieri. Integrazione necessaria, quindi, visto che un abitante su 14 è di origine straniera e l'incidenza è maggiore tra i minori e giovani adulti tra i 18 e i 44 anni, con conseguente maggiore visibilità a scuola e nel mercato del lavoro. Più di un quinto della popolazione straniera è costituita da minori e saranno anche loro il nostro futuro donazionale.

La diffusione della promozione del dono del sangue attraverso i media e la scuola serve a far conoscere la solidarietà e il volontariato anche a chi per tradizione o cultura non ne conosce le origini e gli scopi.

Ha detto Kofi Annan, segretario delle Nazioni Unite fino al 2006: "La forza del volontariato



sta nella sua universalità: innumerevoli sono infatti gli atti di solidarietà e di assistenza che avvengono quotidianamente. Non c'è maniera giusta o sbagliata di prestare opera volontaria. Tutto quello di cui c'è bisogno è la voglia di condividere tempo, una particolare attitudine o una buona idea".

E la nostra sezione è un esempio di cosa significa essere volontario e fare volontariato. Le decine di donatori che quotidianamente si recano al servizio trasfusionale per la donazione, donazione volontaria, gratuita, periodica, rappresentano la nostra forza. Ormai sappiamo che il sangue non si può al momento fabbricare in laboratorio e quindi la possibilità di attività trasfusionale avviene solo ed esclusivamente da un'attività donazionale.

Ed è sempre importante ripetere che il sangue donato deve essere sangue sicuro: da qui la rigidità, a norma di legge, con la quale vengono selezionati i donatori. Ricordo, ancora una volta, che il sangue donato va ad aiutare il malato e quindi è indispensabile che quello donato sia un sangue sano. Sembrano parole scontate, ma è sempre importante ricordare che per la donazione non viene dato alcun

compenso, quindi il colloquio con il medico del servizio trasfusionale deve essere improntato sulla totale sincerità delle nostre azioni, perché non ha alcun senso mentire sulla nostra vita privata quando le conseguenze potrebbero essere molto pericolose.

Voglio anche ricordare che l'Avis di Sondrio non è solo formata dai donatori, ma da una rete organizzativa, mi azzardo a dire, perfetta perché permette il funzionamento di un apparato burocratico qualche volta complesso che richiede attenzione e competenza. Da qui il mio ringraziamento a tutti i volontari della sezione.

### LA NOSTRA SEZIONE

Alla data del 31 dicembre 2010 eravamo 2875 soci ( 2777 soci donatori e 98 soci prima donazione) con 5736 donazioni (3446 di sangue intero, 2258 di plasma e 32 di piastrine) suddivisi negli 8 gruppi che compongono la sezione di Sondrio.

Una nota della Regione Lombardia evidenzia come l'obiettivo dell'autosufficienza debba essere perseguito e mantenuto attraverso una sempre maggiore attenzione alla programmazione della raccolta ed una capacità

	Donatori	Donazioni	Sangue	Plasma	Piastrine
Ardenno	93	162	102	59	1
Berbenno di Valtellina	188	382	231	147	4
Chiesa in Valmalenco	151	276	170	105	1
Colorina	154	287	181	106	
Montagna in Valtellina	185	385	240	144	1
Piateda	111	236	125	109	2
Ponte in Valtellina	136	286	160	125	1
Sondrio	1764	3525	2127	1380	18
Tresivio	93	197	110	83	4



Il presidente Fabrizia Vido premia Ramona Romeri con la benemerita di argento dorato

di rispondere ad esigenze straordinarie. Le associazioni di volontariato mediante le specifiche iniziative per la promozione del dono del sangue e di emocomponenti, svolgono un ruolo fondamentale e insostituibile.

E noi siamo qui pronti a rispondere.

Prosegue la nostra attività promozionale: il 2 giugno 2010, in occasione della Festa della Repubblica, il Comune di Sondrio ha invitato tutte le associazioni di volontariato a riunirsi in Piazza Garibaldi e anche noi eravamo presenti con il nostro gazebo; a dicembre 2010 il tradizionale appuntamento con "Ulemes ben"; sempre a dicembre al ristorante la Brace il tradizionale incontro con gli avisini della sezione per la Festa del donatore, grandissima affluenza e grande divertimento festeggiando insieme e ringraziando i donatori per il grande gesto di solidarietà; nei mesi di ottobre e dicembre 2010, con il patrocinio dell'Unione Artigiani della provincia di Sondrio, abbiamo rinnovato la distribuzione dei sacchetti di carta per alimenti nei panifici di Sondrio e degli 8 comuni dei gruppi della sezione; sul trimestrale "Le Montagne Divergenti" pubblichiamo una pagina di promozione del dono del sangue.

Il 7 dicembre 2010 con il gruppo Avis di Ponte in Valtellina abbiamo inaugurato una mostra dedicata all'Avis e alla promozione del dono del sangue con disegni eseguiti dai ragazzi della scuola media di Ponte in Valtellina. Con emozione abbiamo notato che gli studenti hanno colto il significato del gesto volontario dei donatori. Contribuiamo inoltre all'acquisto di farmaci per i bambini della Bielorussia attraverso l'associazione "Aiutiamoli a vivere" e abbiamo comprato uno spazio promozionale sul calendario 2011 dell'Unione sportiva dilettantistica pontese.

Altro momento di promozione Avis è stata la serata con il coro Cai dedicata al Natale a dicembre 2010. Grandissima affluenza di pubblico al Policampus di Sondrio e uno spazio per l'Avis che è anche sponsor della manifestazione.

Appuntamento fisso anche con la scuola: il personale del liceo scientifico di Sondrio richiede tutti gli anni la nostra presenza per un paio di giornate dedicate al volontariato e alla donazione di sangue. I ragazzi a classi riunite seguono la lezione suddivisa tra

le spiegazioni scientifiche di un medico del servizio trasfusionale e i nostri volontari che illustrano ai ragazzi il concetto di volontario sia come donatore di sangue sia come colui che segue l'attività associativa della sezione. Ed è ai ragazzi che compiono i diciotto anni che l'Avis si rivolge promuovendo la cultura della donazione e dello stile di vita sano lontano da droghe e alcool, inviando loro la cartolina di auguri e il modulo di iscrizione alla nostra associazione. La sicurezza degli emocomponenti trasfusi (sangue intero, globuli rossi, piastrine, plasma) costituisce l'obiettivo primario che il Servizio Sanitario Nazionale e i trasfuzionisti si sono imposti.

E' la sicurezza lo strumento attraverso il quale viene tutelata la salute dei donatori e dei pazienti. Doveroso, quindi, ripetere sempre che uno stile di vita sano è la prerogativa del donatore di sangue, affinché non ci possano essere dubbi sul sangue donato.

La periodicità della donazione garantisce la conoscenza da parte del medico della vita del donatore. Naturalmente il ringraziamento più grande va ai donatori che donano il loro sangue gratuitamente, volontariamente e periodicamente.

Sangue che deve essere sicuro e da qui la nostra promozione di una vita sana.

Rinnovo quindi i ringraziamenti a tutti i donatori, ai volontari della sezione, al dottor Corrado Menesatti, nostro nuovo direttore sanitario, al quale va il nostro benvenuto e l'augurio di una proficua collaborazione.

## GITA AL MONTE STORILE ( MT. 2471)

Le sezioni comunali dell'AVIS SONDALO e SONDRIO organizzano per domenica 14 agosto 2011 una gita al Monte Storile spettacolare balcone sulla Valtellina e cresta di confine tra Sondalo e la Val Grosina.

Partenza da Sondrio alle ore 8,00 con le proprie auto per raggiungere Grosio e iniziare la salita verso Fusino per raggiungere, passando da Eita mt. 1703, il Rifugio Redasco a quota mt. 1976.

In prossimità della chiesetta degli alpini lasceremo le auto per incamminarci alle ore 9,30 lungo il sentiero (facile ore 1,30) che ci porterà fino al Passo della Forcola mt.2208. Lungo il filo della montagna raggiungeremo la croce del Monte Storile dalla quale potremmo ammirare il paese di Sondalo, la Val Grosina e la parete sud della Cima Viola. Tutt'intorno numerosi i resti dei trinceramenti della grande guerra, punto strategico e difensivo in caso di sfondamento del fronte dello Stelvio.

Dopo aver ammirato questo panorama grandioso, per chi vorrà scendere al Rifugio, ci sarà la possibilità di gustare polenta e salsicce cucinate dallo Sci Club Sondalo in occasione della festa dell'Alpe Redasco organizzata dalla Pro Loco Sondalo.

Per gli Avisini una giornata in allegria da non perdere!

**Le iscrizioni si ricevono presso le sezioni Avis di Sondalo tel.0342801098 e Sondrio tel. 800593000 entro lunedì 2 agosto 2010. In caso di maltempo la gita sarà annullata.**

**Costo pranzo euro 15,00.**

## COMUNICATO STAMPA - 27 APRILE 2011 PER GENTILE CONCESSIONE DI CESARE SALERNO

Non può che essere positivo per l'Auxilium "GAMAG" il bilancio relativo alla partecipazione al "Trofeo Comune di Castione della Presolana" vera e propria vetrina della pallavolo giovanile lombardo/emiliana della categoria Under 12! La manifestazione, che si è disputata nella località turistica della bergamasca lo scorso 24 e 25 aprile, ha visto scendere in campo ben 12 squadre: il BERZO INFERIORE, la PICCO LECCO, il CP 27 di SAN GIOVANNI BIANCO, la PALLAVOLO ZOGNO, l'ASD SIZIANO VOLLEY di PAVIA, il SAN PROSPERO MODENA, l'AUPREMA VOLLEY di CINISELLO, la PALLAVOLO SOVERE, la VIRTUS LOVERE, l'US MONTECCHIO, il CENTRO SCHUSTER di MILANO ed appunto l'AUXILIUM "GAMAG".

Le sondriesi sono state sorteggiate nel girone a tre squadre di qualificazione con l'US MONTECCHIO di Darfo e lo SCHUSTER di Milano. Nella prima gara le milanesi hanno avuto ragione della squadra bresciana con il punteggio di 2 a 0 ed il Montecchio ha così affrontato la squadra dell'Auxilium. Capitan Berbenni e compagne hanno affrontato nel migliore dei modi questo primo incontro mettendo in mostra un'ottima battuta e buoni fondamentali in prima linea battendo senza alcun problema le avversarie e riuscendo a far giostrare tutto il roster a disposizione dove si mettevano in mostra anche la Pizzati e Scari che si alternavano nel ruolo di opposte.

Il successo per 2 a 0 permetteva alla squadra guidata dai coach Cesare e Filippo Salerno di affrontare la successiva gara decisiva per l'accesso alla finale, valevole per l'attribuzione dei posti dal 1° al 4°, con la giusta carica e gli attacchi di Bona, Ciapponi, Mariani e Leoni ben servite dalle palleggiatrici Quattrini, Puca e Sava non lasciavano scampo alla compagine del Centro Schuster battuta con un perentorio 2 a 0.

Grande a quel punto la gioia del team sondriese che, all'esordio in una competizione così importante, conquistava un risultato, ambito alla vigilia, ma difficile da ipotizzare. Negli altri gironi conquistavano il primo posto il CP 27 di San Giovanni Bianco, il Sizzano Volley di Pavia e l'Auprema di Cinisello Balsamo, squadra data per favorita per la vittoria finale e che il sorteggio opponeva proprio al GAMAG.

Pur non potendo disporre dell'alzatore Fran-

cesca Romeri, bloccata da un problema fisico ma presente alla manifestazione per dare il proprio sostegno alla squadra, l'Auxilium aveva la possibilità di contare sull'apporto della schiacciatrice Martina Aldeghi che raggiungeva le compagne nella seconda e decisiva giornata di gare e che unitamente a Camilla Palazzo, si dimostrava l'arma in più per raggiungere la finalissima.

L'Auprema subiva il gioco d'attacco delle sondriesi che giocavano la partita perfetta non permettendo mai alle avversarie di entrare in partita e si aggiudicavano l'incontro con un perentorio 2 a 0, portando a mille l'entusiasmo del pubblico di casa Auxilium che aveva raggiunto Castione per non far mancare il proprio incitamento alle giovani classe 1999. Nell'altra semifinale il San Giovanni Bianco aveva ragione delle pavesi del Sizzano con il medesimo punteggio e la finale si giocava quindi sull'asse Bergamo-Sondrio. L'inizio

della finalissima sembrava la perfetta copia della semifinale con il GAMAG bravo ad imporre il proprio gioco d'attacco ed il CP 27 costretto a difendersi. Sul 23 a 18 improvvisamente la partita cambiava registro grazie ad un'incredibile serie di battute vincenti del capitano avversario che portava ad un'inaspettata rimonta ed alla vittoria del parziale per 25 a 23. Il risultato tagliava le gambe alle sondriesi che perdevano anche il set successivo ed il match.

Gli applausi non mancavano per il GAMAG protagonista di un ottimo torneo e la prestigiosa coppa oltre che i numerosi premi messi in palio dal patron del torneo, la leggenda del volley bresciano Giuseppe Figaroli, facevano subito tornare il sorriso alle giovanissime dell'Auxilium che avevano anche la soddisfazione di vedere il proprio capitano, Claudia Berbenni, premiata con la maglia della nazionale femminile.



**AUXILIUM "GAMAG":** Berbenni Claudia (cap.), Quattrini Giulia, Ciapponi Rebecca, Romeri Francesca, Scari Martina, Bona Martina, Puca Marcella, Michela Sava, Aldeghi Martina, Mariani Martina, Leoni Martina, Lara Pizzatti Casaccia, Palazzo Camilla; coach: Salerno Cesare - Salerno Filippo; Dirigente accompagnatore: Fogagnoli Paola

## MANGIARE MEGLIO... PER SOFFRIRE MENO

Dall'emicrania al mal di schiena, dall'indolenzimento muscolare all'artrite, il dolore affligge un po' tutti e aumenta, insieme alle patologie e alla diminuzione funzionale fisica che compare con il passare del tempo. Una dieta sana aiuta a prevenire numerose malattie e contribuisce anche a curarle e a combatterne il dolore che ne deriva.

### ALIMENTI SI E ALIMENTI NO

Per i mal di testa, dolori articolari, o dolori digestivi, la chiave è rintracciare gli alimenti che possono aver causato il dolore in modo da poterli evitare. I ricercatori hanno rilevato che eliminando dalla dieta alcuni cibi, si può evitare lo scatenamento della crisi dolorosa. Alcool e caffè spesso poco tollerati da chi soffre di colon irritabile. In caso di emicrania, per esempio, l'attacco può essere determinato dall'ingestione di alcune sostanze, come, per esempio, le amine. Tiramina e istamina sono amine presenti in molti cibi come pesce, formaggi fermentati e stagionati, vino, cioccolato e alcuni derivati della soia. Formaggi e bevande fermentate, pesce in scatola o conservato, alimenti in scatola e salumi sono ricchi di istamina mentre albume, fragole, pomodori, cioccolato, prodotti ittici e frutta secca, sono alimenti istamino-liberatori, provocano, cioè la liberazione dell'istamina nell'organismo. Sembra che alcuni soggetti non riescano a metabolizzare velocemente queste sostanze che, restando più a lungo nell'organismo, provocano il mal di testa mediante un fenomeno di vasodilatazione che può essere seguito o preceduto da una vasocostrizione. Chi soffre di dolori mestruali, dovuti alla sindrome premestruale, può trovare giovamento da una dieta senza dolci, a base di pesce, verdura e cereali integrali che aiuta a ridurre le oscillazioni ormonali. Il dolore gastrico, dovuto al reflusso gastroesofageo, compare o peggiora con i cibi e le bevande che fanno aumentare l'acidità gastrica come, cioccolato, agrumi, pomodoro, latte e caffè o con alimenti che contribuiscono a rilasciare la muscolatura liscia dell'esofago e a contribuire al reflusso gastrico nell'esofago, come menta, prezzemolo, basilico, origano, cipolla, aglio, cibi grassi, alcool, caffè e bibite gassate. Sebbene molti fattori scatenanti siano comuni per la maggior parte dei pazienti che soffrono di un determinato disturbo, ogni persona può essere suscettibile ad alimenti diversi che assunti singolarmente o insieme ad altri cibi o sostanze, possono precipitare le crisi. Per questo motivo, è importante tenere un diario alimentare in cui annotare anche, ora, durata e tipo di dolore, in modo da individuare, il più precisamente possibile, i cibi correlati all'insorgere del dolore.

### GLI ALIMENTI ANTIDOLORE

Non credete alle proprietà antidolorifiche degli alimenti? Fate male. Da secoli la medicina popolare utilizza le proprietà terapeutiche di aromi, spezie e altri alimenti anche per la cura del dolore. Famoso è ancora oggi il rimedio delle nonne di calmare il mal di denti con un chiodo di garofano, tenuto vicino alla parte dolente. Qualche anno fa, una ricerca degli odontoiatri dell'Università del Kuwait, ha confermato che i chiodi di garofano hanno lo stesso effetto analgesico locale della benzocaina.

Estratto da: **Prevenzione oggi**

## NOTIZIE DAI GRUPPI

### PONTE IN VALTELLINA

Il giorno 7 dicembre 2010 è stata allestita la seconda edizione della mostra "Alla scoperta dell'Avis" frutto del lavoro dei ragazzi della prima e seconda media di Ponte in Valtellina. Tutte le opere erano molto belle e il nostro grazie va a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione della mostra e in particolare alla professoressa Paola Cusin che ha coordinato i lavori. L'esposizione ha permesso ai visitatori di apprezzare l'impegno e la bravura dei nostri ragazzi con l'augurio che diventino parte della grande famiglia Avis.



Il giorno 8 dicembre 2010 come di consueto il gruppo Avis di Ponte in Valtellina si è ritrovato per l'annuale cena sociale. Numerosa la partecipazione di avisini, simpatizzanti e rappresentanti delle associazioni di Ponte in Valtellina nonché dei responsabili dei gruppi Avis appartenenti alla sezione di Sondrio con i relativi labari. Al pranzo sociale hanno partecipato anche 3 diciottenni ai quali è stato donato "l'etilometro", regalo simbolico perché "se bevi non guidi". Una di queste diciottenni è Federica Moltoni, che siamo certi seguirà le orme di nonna Linda, storica figura dell'Avis di Ponte in Valtellina. Presente al convivio anche una rappresentanza del gruppo Avis di Olgiate Comasco, conosciuta da Rosanna Moltoni l'estate scorsa, con l'augurio di una proficua collaborazione e scambio di idee. La giornata si è conclusa con i saluti e gli auguri natalizi da parte del presidente Avis comunale di Sondrio, Fabrizia Vido, del sindaco Franco Biscotti e dal presidente della Provincia, nonché cittadino di Ponte in Valtellina, Massimo Sertori.



**RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO**
**ADA, RITA, LUIGI E GIOVANNI  
IN RAPPRESENTANZA DEL  
GRUPPO AVIS DI OLGiate COMASCO  
CI SCRIVONO**

In rappresentanza del nostro gruppo Avis di Olgiate Comasco, mercoledì 8 dicembre 2010, siamo andati a Ponte in Valtellina dove il locale gruppo Avis festeggiava il 35° anno di fondazione. In estate Ada ha conosciuto a Ponte in Valtellina la signora Rosanna Moltoni, presidente del gruppo Avis locale e ci siamo scambiati informazioni e idee. Per festeggiare il 35° di fondazione hanno coinvolto le scuole medie e i loro professori organizzando una mostra di disegni dove il tema era l'Avis, il sangue e la donazione e anche il nostro gruppo è stato invitato a partecipare alla festa sociale. Uno scambio proficuo e simpatico, tale da auspicare una sempre maggiore collaborazione tra i nostri gruppi, come suggerito anche dal sindaco Franco Biscotti nel breve messaggio di saluto e ringraziamento. Infine vogliamo ringraziare la signora Rosanna e tutte le persone intervenute perché ci hanno fatto sentire parte della loro comunità, ci hanno accolto con molta simpatia e trascorso una bella giornata.


**ATTENZIONE**

se il giorno concordato per la donazione presenti sintomi di influenza - raffreddore - herpes labiale

**NON PUOI DONARE!**

Chiama la nostra sede per le opportune informazioni.

**ORARIO UFFICI**

Dalle ore 16.30 alle ore 19.30  
dal lunedì al venerdì

Se cambi indirizzo o numero di telefono  
comunicalo tempestivamente alla nostra sede

Se sono più di due anni che non doni, chiamaci!  
Chiariremo subito la tua posizione per riprendere a donare.

I donatori che non possono presentarsi per la donazione nel giorno concordato sono vivamente pregati di comunicarlo tempestivamente in sede  
**TELEFONICAMENTE AL NUMERO VERDE 800593000 O VIA FAX AL NUMERO 0342 215898**  
onde evitare fastidiosi disguidi al Servizio Trasfusionale.

Il direttore sanitario,  
dott. **CORRADO MENESATTI**  
è a disposizione dei soci il  
**GIOVEDÌ dalle ORE 17.00 alle ORE 19.00**  
presso la sede in via Lambertenghi 4

Se ti presenti presso la nostra sede di via Lambertenghi 4 a Sondrio, potrai avere la tua benemerenda che non hai ritirato durante l'annuale assemblea dei soci.

[www.avisprovincialesondrio.it](http://www.avisprovincialesondrio.it)

**NUMERO VERDE AVIS DI SONDRIO 800593000**

[avissondrio@avisprovincialesondrio.it](mailto:avissondrio@avisprovincialesondrio.it)