

anche il sito è tutto nuovo → www.donare.net



Perché donare il SANGUE?

Bruno Gardin

È una domanda che spesso ci viene fatta e noi Donatori, che sappiamo bene perché doniamo il sangue, la prima cosa che rispondiamo è: "Perché fai stare bene qualcuno e, nello stesso tempo, ti fa stare bene". Ma molti altri sono i benefici legati alla Donazione di sangue.

Donare il sangue vuol dire sottoporsi periodicamente a controlli medici gratuiti, che ci permettono di valutare lo stato della nostra salute.

Donare il sangue riduce il rischio di cardiopatie e colesterolemia.

Da alcuni studi è emerso che i Donatori di sangue sono meno soggetti a cardiopatie e ad attacchi di cuore, specialmente grazie al basso livello di ferro nel sangue.

Donare il sangue riduce in modo importante la viscosità ematica:

il sangue diventa più fluido e vi sono minori probabilità di formazione di trombi.

Donare il sangue ti rende più consapevole dell'importanza dello stare in salute: i donatori, di solito, decidono con coscienza di avere abitudini sane e di nutrirsi nel modo giusto.

Donare il sangue attiva il metabolismo: anche una sola donazione può bruciare fino a 650 calorie.

Donare il sangue può predire l'evoluzione del tumore.

Uno studio recente presso l'Università di Firenze ha dimostrato che attraverso un semplice prelievo ematico è possibile monitorare le alterazioni del Dna nei pazienti oncologici e, addirittura, predire l'evoluzione che avrà il tumore in una persona piuttosto che in un'altra.

Donare il sangue ti fa percepire la gioia di salvare una vita: molto spesso la nostra Donazione può essere utilizzata per tre o quattro scopi. E dopo tutti questi benefici "qualcuno" (che non cito per rispetto al suo passato di attore e show-man) si "sbilancia" nel lanciare l'allarme che la Donazione di sangue dei malati di Covid non è sicura... Lo stesso Presidente Briola ha liquidato queste dichiarazioni come *"Affermazioni pericolose per la salute pubblica e lesive dell'impegno dell'associazione e dei donatori"*.

Continuate a Donare... e adesso sapete il perché.

UN GRAZIE PARTICOLARE DA UNA PERSONA PARTICOLARE



Al termine dell'Angelus di domenica 13 giugno, il Santo Padre ha ricordato i valori di generosità e gratuità che contraddistinguono la Donazione di sangue. I volontari dell'Avis erano presenti in piazza San Pietro. Il Papa inoltre ha voluto mandare un incoraggiamento a «proseguire l'opera testimoniando i valori della generosità e della gratuità. Grazie tante, grazie».



Il Santo Padre ha voluto salutare così tutti i volontari in occasione della Giornata mondiale del Donatore di sangue che si è celebrata lunedì 14 giugno. Un messaggio breve, ma ricchissimo di significato che ha ribadito ancora una volta l'importanza di questo gesto etico e non remunerato che i nostri volontari ogni giorno fanno senza alcun tornaconto. E noi lo ringraziamo e gli mandiamo un grossissimo augurio di pronta guarigione!

900 km a piedi per l'AVIS!

Ilaria Bazerla



Da Trieste ad Aosta, a piedi. 900 chilometri di cammino per promuovere la donazione del sangue.

È questo l'obiettivo di Maurizio Grandi, sessantaduenne brianzolo appassionato di trekking e donatore di sangue da quasi 30 anni. Partito da piazza Unità d'Italia a Trieste il 13 giugno scorso, è arrivato a Verona venerdì 25 e a Lazise il giorno successivo, facendo tappa a Pescantina. Ed è sulle rive del lago di Garda che lo abbiamo incontrato per intervistarlo.

Come è partita l'idea di percorrere a piedi tutta questa strada? Sono appassionato

di cammini da molti anni, anche da prima di diventare donatore di sangue. Ogni anno mi avventuro in qualcosa del genere e quest'anno ho pensato di farlo per l'Avis. Ho scelto un percorso che attraversasse l'Italia da est a ovest, seguendo il percorso del sole. Questo perché il sole rappresenta la vita e grazie alla donazione di sangue noi possiamo salvare proprio questo, la vita. Naturalmente dietro a questo progetto c'è del lavoro, non è che uno si svegli un bel mattino, prenda e parta. A livello logistico stavo organizzando la cosa da circa un anno.

Finora durante il tragitto hai trovato una buona

accoglienza? Il Friuli ha accolto con favore la mia "missione". Ho trovato una buona ospitalità a Muggia e a Trieste, e sempre in questa regione mi è capitato che una famiglia di Campolongo arrivasse in bicicletta ad Aquileia, la mia terza tappa, per portarmi delle ciliegie. Ma il bello è cominciato una volta arrivato in Veneto. È stata la regione che ha dimostrato nei miei confronti un sostegno incredibile. Ovunque mi sia fermato ho ricevuto un'accoglienza degna di un re, con le comunali Avis che facevano a gara per avermi nella loro zona.

Com'era l'atteggiamento dei giovani nei confronti del tema del dono del sangue? Cosa pensi si possa fare per sensibilizzarli maggiormente? I giovani sono presenti nelle varie sezioni Avis che ho incontrato, ma so bene che non lo sono abbastanza. In realtà fanno fatica a partecipare all'associazionismo in generale, figuriamoci in un'associazione che gli chiede – letteralmente – di dare il sangue: si spaventano, sono diffidenti. E soprattutto pensano sempre che queste cose qualcuno le farà al loro posto. Vanno sensibilizzati



AFFI

→ IN OCCASIONE DELL'ASSEMBLEA DEI SOCI, lo scorso 30 aprile, la nostra Comunale ha rinnovato il suo direttivo: dopo due mandati di onorato servizio, il presidente Federico Tosoni passa il testimone ad Anna Chiesa, che si è dimostrata molto entusiasta di affrontare questa nuova esperienza.



Il nuovo direttivo si è già attivato per ampliare la presenza sui social, così da coinvolgere maggiormente i più giovani. Ma non solo: stiamo organizzando due eventi in presenza, finalmente! Il primo è una camminata in notturna per venerdì 27 agosto

con partenza da Val Fredda alle 18:30 e arrivo al rifugio Chiarego, dove sarà possibile cenare con 5€. Il percorso, di circa 1 ora e mezza, è adatto a tutti, ma è obbligatorio prenotarsi. Il secondo evento sarà la nostra tanto attesa Giornata del Donatore, prevista come al solito nel mese di settembre. Presto vi forniremo maggiori dettagli, intanto per info e prenotazioni seguitemi sui social!

BARDOLINO

→ AVIS BARDOLINO FESTEggia I SUOI PRIMI 60 ANNI

Nel 1961 un ristretto gruppo di volontari ha deciso di dare vita a quello che oggi è Avis Bardolino. Per festeggiare insieme i nostri primi 60 anni lanciamo una sfida ai nostri donatori: raggiungere, da giugno a settembre, il traguardo di 60 donazioni ogni mese. Ogni donatore può aiutare l'Avis donando sangue o plasma; è possibile condividere la propria donazione sui social Facebook e Instagram con

#SESSANTAVIS. Non solo, l'Associazione ha in serbo molte altre iniziative da proporre durante l'anno! Sintonizzatevi sui canali social Facebook e Instagram per non perdersi nessuna attività!

CAPRINO V.S.E



→ NUOVO DIRETTIVO ALL'OPERA

L'Assemblea dei soci dello scorso 9 aprile ha visto la nascita del nuovo Direttivo, guidato, dopo i due mandati di Gondola Francesco, da Zanetti Laura. Il Direttivo si è subito messo all'opera per tornare ad avvicinarsi ai donatori, e con l'apertura stagionale estiva e soprattutto con la zona Bianca, l'Avis di Caprino Veronese organizza tre camminate

aperte a tutti. La prima, svoltasi il 19 giugno, era un'escursione sulle colline caprinesi attraverso un percorso immerso di circa 12 km. Altri due eventi sono in programma per l'estate: il 24 luglio si svolgerà una camminata in notturna al chiaro di luna con partenza da località Due Pozze fino a raggiungere il rifugio Chiarego. L'ultima escursione sarà il pomeriggio del 21 agosto partendo dai Colonei di Pesina. Si tratta di un modo per stare insieme all'aria aperta, vista la prolungata quarantena da Covid. Come dice la neo Presidente Laura Zanetti, in questo periodo pandemico bisogna uscire dal guscio per ritornare alla vita normale, iniziando a camminare insieme per essere ancora di più Comunità, più unita e collaborativa per aiutare il prossimo. "Donare se stessi per un futuro migliore".

CAVAION V.S.E

→ ORA PIÙ CHE MAI È IMPORTANTE PRENOTARE LA DONAZIONE per

Avis si tinge di ROSA

Nei mesi scorsi, nonostante le mille difficoltà dovute alla pandemia, è stato tempo di rinnovo dei direttivi delle nostre comunali Avis. Ed è stato bello constatare come vi sia stata una massiccia risposta da parte delle donne: anche **alla guida di molte Avis appartenenti alla nostra associazione Donare ODV vi sono oggi delle presidentesse.**

Sara Rizzi a Bardolino, Laura Zanetti a Caprino, Vania Paleari a Malcesine, Anna Chiesa ad Affi, Paola Marai a Piovezzano-Pastrengo, Francesca Lonardi a Cavaion e Laura Ticci riconfermata per il secondo mandato a Pescantina.

«Il rinnovo delle cariche sociali – afferma il presidente di Donare ODV Bruno Gardin – seppur nella criticità del momento, ci ha consegnato un quadro rassicurante. In questo tempo di massima fragilità abbiamo bisogno di fermezza, in questa atmosfera offuscata dall'incertezza abbiamo bisogno di concretezza, in questo periodo contrassegnato da timori e dubbi abbiamo bisogno

di ripartire. Credo che una presenza femminile così numerosa e così qualificata alla guida dei nostri Direttivi (ora anche quello regionale e speriamo, perché no, anche quello nazionale) possa davvero rispondere al bisogno di fermezza, di concretezza e di ripartenza che cerchiamo da tempo. Buon lavoro a tutti!».

nuove leve che hanno deciso di impegnarsi nel grande mondo del volontariato».

PESCANTINA



→ **APRIAMO QUESTO NUMERO RICORDANDO CON TANTO AFFETTO IL NOSTRO ERMANNO BOSCHETTI**, mancato a dicembre scorso. Ha ricoperto la carica di Presidente della nostra Comunale, dell'allora Donare Avis e altre cariche sempre in ambito sociale. Il suo ricordo ci accompagnerà sempre. L'annuale assemblea dei soci ha riconfermato Presidente Laura Ticci, Vice Presidente Andrea Andreoli, Segretario Cristina Cobelli, Tesoriere Antonio Sturman. Alla carica di consigliere Natalie Campanini, Giovanni Malini, Bruna Morando, Adriano Motta, Davide Quarella e Gian Antonio Vezza; revisori dei conti Stefano Pasquali e Simonetta Coatto. I soci donatori e collaboratori iscritti nel 2020 sono 226, mentre le donazioni effettuate sono

state 374. È ripresa anche l'attività sul campo con la partecipazione domenica 16 maggio alla Giornata Ecologica organizzata dalla Pro Loco di Ospedaletto e sabato 26 giugno l'accoglienza di Maurizio Grandi donatore in cammino da Trieste ad Aosta. Al vaglio nuove iniziative promozionali nel rispetto delle normative sanitarie.

PIOVEZZANO -PASTRENGO

→ **IL NUOVO DIRETTIVO** Si apre il nuovo quadriennio per il Consiglio Direttivo, con molte novità. La prima è la nomina della Nuova Presidente alla guida del gruppo. È Paola Marai, da anni impegnata all'interno del Consiglio Direttivo. Dopo aver preso l'eredità di papà Ernesto, Paola ora è stata scelta come prima Presidente donna alla guida della nostra Comunale. Seconda novità è l'arrivo di quattro nuovi consiglieri: Bonelli Margherita, Venturini Michela, Viglio Simone e Fedrigo Gaetano, risorse preziose per la nostra Comunale. Confermati poi Gardin Bruno (Vicepresidente), Signorile Rocco (Segretario), Gaiardelli Marica (Tesoriere), Cimolini Salvatore, Costanzo Roberto e Pelanda Davide. Il Collegio dei Revisori dei Conti è

formato da Bozzini Fabrizio, Brentegani Andrea e Gaiadelli Silvia. Un ringraziamento particolare a Pietropoli Mattia che per otto anni ha collaborato per promuovere iniziative e manifestazioni per coinvolgere i giovani.

SAN ZENO

→ **NONOSTANTE I PROBLEMI DI CUI TUTTI SIAMO A CONSCENZA**, per quanto possibile, le attività di Avis continuano. Si è svolta in videoconferenza lo scorso 28 aprile l'assemblea della nostra Comunale, anche se con un scarso numero di partecipanti (per usare un eufemismo). Uno dei punti all'ordine del giorno era l'elezione del nuovo consiglio direttivo e, oltre alla sostanziale conferma dei precedenti componenti il gruppo, ci sono tre nuovi membri: Sara Consolini, Leonardo Calderaro e Dennis Campagnari. Dopo due mandati, il presidente Giovanni Peretti lascia il posto a Paolo Campagnari. A Giovanni vanno i ringraziamenti di tutti per il lavoro svolto in questi anni e che comunque continuerà a fare. Nell'attesa di tornare sul campo con le nostre consuete attività, abbiamo presenziato con del personale e un gazebo promozionale alla manifestazione organizzata dalla ProLoco del 20 giugno

DONARE MAGAZINE

Direttore Resp.: Beppe Castellano
Edito da "Associazione Donare", piazza Matteotti 6, 37011 Bardolino. Reg. Trib. C.P. di Verona n. 840 del 25.10.1988
Grafica e impaginazione: Nexidia – VR
Stampa: Eurotipo – VR / Diffusione Prontopack – Zevio (VR)
Comitato di Redazione: Ilaria Bazerla, Bruno Gardin, Valentina Ragno

scorso "Scarpinà tra le erbe del Baldo" che ha visto numerosi partecipanti. Rinnovando l'invito a donare regolarmente, vi ricordiamo di invitare anche amici, conoscenti o familiari a diventare donatori, ce n'è sempre bisogno!

SETTIMO



→ DIRETTIVO TUTTO NUOVO PER AVIS SETTIMO

Il 23 aprile si è tenuta l'Assemblea annuale della nostra Comunale, in videoconferenza a causa del Covid. Quest'anno l'assemblea ha assunto un carattere di particolare importanza in quanto ha visto la presentazione del nuovo Direttivo che rimarrà in carica dal 2021 al 2024. Il Consiglio Direttivo è così composto: Franco Manara, Presidente; Samuel Bighellini, Vice Presidente; Enrico Pedretti, Segretario; Fabio Galzenati, Tesoriere; Andrea Tommasi, Consigliere; Francesca Tommasi, Consigliere; Marco Galzenati, Consigliere; Michele Tommasi, Consigliere; Paolo Righetti, Magazziniere. Fanno parte inoltre del Collegio dei Sindaci: Idelma Stella Menini, Presidente; Nordera Alfonso, Sindaco. Fanno parte infine dei volontari: Luigi Andreis, Fernando Allegri, Giorgia Padovani, Mariangela Salvetti, Francesco Andreis, Galzenati Gilberto. Auguriamo a tutti un buon lavoro e soprattutto di mantenere vivo l'entusiasmo che ha sempre contraddistinto il nostro gruppo. Buona Donazione!

usando i loro linguaggi, per questo non ci dobbiamo stancare di aggiornarci, di ringiovanirci a livello di iniziative che proponiamo. Credo che il modo migliore sia ancora la promozione della donazione del sangue all'interno delle scuole, soprattutto le scuole secondarie di secondo grado. Bisogna portare testimonianze di persone che sono state salvate da una sacca di sangue, magari persone vicine alla loro età che sono state coinvolte in incidenti. E poi persone che raccontino il perché sono donatori o donatrici: insomma, servono storie vere, raccontate con un linguaggio fresco, da cui i ragazzi possano sentirsi coinvolti.

Tu come sei diventato donatore? Sono istruttore di atletica e camminata sportiva. Sono sempre stato sportivo e perciò ho sempre frequentato ambienti che lo erano e, si sa,



sono ambienti dove in genere il messaggio della donazione gira parecchio e quindi l'idea di donare ce l'avevo da tempo. Solo che, per un motivo o per l'altro, rimandavo sempre, mi dicevo che c'era tempo. Poi in famiglia c'è stato un evento grave. Mia moglie aspettava un bambino e durante la gravidanza vi furono alcune complicazioni. Ci dissero che molto probabilmente avrebbe dovuto partorire con cesareo, ma al momento della nascita di nostro figlio qualcos'altro andò storto e così ci furono ulteriori complicanze. Insomma, mia moglie ebbe una forte emorragia, senza

le trasfusioni non sarebbe tra noi oggi. Questo mi ha fatto capire che il bisogno di sangue è quotidiano per gli ospedali. Senza le sacche, per molte persone non c'è una speranza. Per questo se, arrivato ad Aosta tra qualche giorno, verrò a sapere che questa impresa ha condotto anche una sola persona in più a donare, allora potrò dire di non aver messo nelle gambe questi chilometri invano.

Per chi vuole seguire su Instagram Maurizio, il profilo da cercare è [maurizio.grandi.31](https://www.instagram.com/maurizio.grandi.31).

composto: Alex Viviani, Graziano Lorenzini, Andrea Modena, Andrea Tintorri, Mauro Battistoli, Manuel Campagnari, Ivana Pastorelli, Rosella Consolini, Laura Vilio. Il 5 maggio presso la sede di Piazza dei donatori di sangue si è riunito il nuovo direttivo e sono così state definite le cariche: il nuovo presidente è Andrea Modena, che succede ad Andrea Tintorri ora nuovo vice-presidente, tesoriere Laura Vilio, segretario Mauro Battistoli. A tutti giunga l'augurio per un prezioso lavoro all'insegna della sensibilizzazione alla donazione di sangue!

LAZISE

➔ NUOVO DIRETTIVO PER IL QUADRIENNIO 2021-2024

C'è da segnalare la presenza di alcuni giovani ben distribuiti fra capoluogo e frazioni. In più c'è stata una bella revisione delle cariche sociali che rappresenta quindi un buon rinnovamento. A guidare gli avisini laciesi è ora Federico Marinoni, con vice presidente vicario Claudio Zeni. Buio Michela segretaria, Alessandra Erculiani tesoriere. All'assemblea provinciale sono stati delegati Claudio Zeni, Luigi Panato e Fiorenza Consolini. Fanno parte del direttivo: Roberto Bergamini, Margherita Cerone, Fiorenza Consolini, Alessandra Erculiani, Giovanni Faccioli, Alessandro Filippi, Alberto Fornari, Marco Furri, Donatella Onnis, Luberto Emanuele, Luigi Panato, Attilio Pasquardini, Graziella Perinelli, Marco Ruffato, Giulia Sabaini, Eder Vincenzi, Giovanni Zanetti e Claudio Zeni; Giorgia Azzolini, Michele Sartori e Claudio Marai i revisori dei conti. «Lascio in ottime mani la sezione dei donatori, dopo due mandati ricchi di attività e soddisfazioni – sottolinea Claudio Zeni – e non abbandono i donatori rimanendo in pista come vicario del presidente. Un impegno morale a lavorare ancora insieme per il bene di tanti ammalati. Sono soddisfatto della nuova squadra, dove parecchie sono le signore che hanno aderito alla proposta di mettersi in gioco per rafforzare e vivacizzare il mondo della donazione del sangue e le ➔

regolare l'afflusso ai Centri Trasfusionali, e tutelare così la salute nostra, di tutti gli altri donatori e del personale medico. L'Avis di Cavaion coglie l'occasione per ricordarvi le modalità di prenotazione:

800310611

Numero verde gratuito per chiamate da telefono fisso
0442 622867

Numero a pagamento per chiamate da cellulare

339 3607451

Numero cellulare a pagamento per telefonate o sms

Email a:

prenota.trasfusionale@aulss9.veneto.it

Dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 8:00 alle 13:30

Sabato dalle
ore 8:00 alle 11:00

Martedì e Giovedì
dalle ore 18:30 alle 20:30.

È possibile prenotare da **3 MESI** e fino al giorno prima della data desiderata.

COSTERMANO S/G



➔ CONFERMATO MARCO CHIGNOLA PRESIDENTE

L'assemblea annuale si è svolta in prima seduta in videoconferenza il 30 aprile e a seguire domenica 8 maggio presso la splendida location di Ca' degli Ulivi a Marciaga. In tale occasione il Presidente ha presentato i risultati del 2020: un aumento di 17 soci e di 41 donazioni, nonostante le molte restrizioni. È stato eletto il nuovo direttivo con la conferma del Presidente uscente Marco Chignola. Il direttivo è composto da Alessandro Cheicante, Walter Peroni, Veronica Fasoli, Andrea Pinamonte, Luca Comencini, Andrea Nicolis, Daniela Zane, Nicolò Truschelli e Daniela

De Carli. Evviva l'Avis di Costermano sul Garda!

➔ SPORT E DONAZIONE

Nicola Liviero, atleta della Nazionale Italiana di snowboard dal 2014 e cittadino di Costermano sul Garda, ha deciso di entrare a far parte dei donatori Avis, in quanto lo SPORT e la donazione hanno in comune il valore della Solidarietà. Tale gesto di altruismo è indispensabile per la salute di tutti!

GARDA



➔ NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO AVIS GARDA

Lunedì 26 aprile si è svolta in videoconferenza l'assemblea annuale dei soci di AVIS Garda con il rinnovo del consiglio direttivo, ora così