

il donatore di sangue



Periodico a cura dell'AVIS COMUNALE di Como - Via Fornace, 1 - Registrazione Tribunale di Como n. 104 del 22-2-1960
Anno LVI n° 2 2019 Poste Italiane S.p.A. Sp. abb. post. - D.L. 353/2003 (Conv. in L.27/02/2004) art. 1 comma 2 DCB Como



AVIS COMO PREMIA TUTTI I SOCI MERITEVOLI

L'assemblea, come si sa, è il momento più alto della vita associativa di qualsivoglia sodalizio. Per Avis, la nostra Avis, lo è ancor più, perché un'associazione basata sui principi del dono, dell'aiuto disinteressato, della gratuità e dell'anonimato, ha bisogno, di tanto in tanto, di ritrovarsi, di fare in punto, di comprendere la direzione presa per proseguire lungo la strada del volontariato vero, autentico, disinteressato.

Una volta all'anno, Avis Como rende omaggio ai suoi donatori. A essi, a coloro che hanno donato con maggior frequenza e assiduità il loro sangue, l'associazione non può che essere immensamente grata. Per dimostrarlo, ecco una piccola cerimonia che, con il preciso intento di riconoscerne l'impegno senza tuttavia scadere nell'eccesso, si prefigge l'obiettivo di dire il più grande dei "grazie" a quanti hanno deciso di intraprendere la strada della donazione.

Il sangue, il filo rosso che ci lega tutti, indistintamente, è in questo contesto l'elemento conduttore delle nostre vite; lo è per chi, consapevolmente, si attiva come tutti noi per garantirne a chi, diversamente, non ne avrebbe abbastanza per vivere; lo è a

maggior ragione per quanti, se non quando ne hanno assoluta necessità, si accorgono di quanto sia fondamentale pensarci prima, donarsi agli altri, fare un gesto di altruismo che costa davvero poco, ma il cui peso è decisivo.

Con questo spirito, Avis Como si ritrova sabato 8 giugno, con inizio alle 10.30, nella sua sede, quella di via Fornace, per le immancabili premiazioni dei donatori che hanno raggiunto traguardi importanti per quantità e numero. Sappiamo bene tutti che anche una sola donazione è importante; è facile capire, però, che coloro che nella loro carriera ne hanno fatte decine, oppure un centinaio e più, debbono essere ringraziati, almeno una volta, per quanto hanno scelto di fare a favore di tutta la comunità. Esserci, in questo senso, è il primo modo per dire loro il nostro sentito Grazie per l'impegno e la costanza messi. Una testimonianza d'amore verso il prossimo, del resto, è il miglior veicolo per fare avvicinare nuovi potenziali associati e, perché no, per convincere anche i più riottosi che il dono del sangue è un gesto semplice, perfino banale, ma che può salvare l'esistenza a chi, in assenza, non ce la farebbe a proseguirla.



DONA IL TUO 5 PER MILLE AD AVIS COMO

Avis Como, come tutte le associazioni che si occupano di sociale, abbisogna di fondi per la sua gestione quotidiana. Al lavoro effettuato dalle dipendenti per l'amministrazione ordinaria di una macchina complessa come la nostra, si affiancano le migliori necessarie al buon funzionamento delle strumentazioni e al mantenimento della struttura nel suo complesso. Come in qualsiasi famiglia, anche nella nostra le necessità non mancano, così come i piccoli o grandi problemi che, di tanto in tanto, richiedono un intervento economico a supporto di questa o quell'altra miglioria. Ecco perché, come sempre facciamo, anche quest'anno ci permettiamo di chiedere ai nostri aderenti di destinare all'associazione il 5 per mille della dichiarazione dei redditi. Si tratta di un gesto molto facile, basta un codice e una firma, che consente però a noi di gestire il sodalizio con maggior serenità di quanto già non sia, con l'ambizione di migliorare sempre più il servizio e, perché no, di dare vita a ulteriori attività destinate non solo ai donatori, ma forse anche più necessario al reclutamen-



to di nuove leve.

Le cose da fare, è facile intuirlo, non mancano; le spese da affrontare, ovviamente, vanno di pari passo. Avere una mano in più da tutti gli associati, o quantomeno dai più sensibili al tema, è per tutti noi motivo di orgoglio e, ancor più, prone a proseguire sulla strada tracciata, a vantaggio della collettività tutta.

Ringraziando tutti coloro che negli anni passati il 5 per mille ce lo hanno destinato, rinnoviamo l'invito a farlo anche quest'anno, così che il nostro bilancio, comunque ben gestito, possa esserlo con sempre maggior facilità, a vantaggio dell'impegno di Avis Como in tutte le iniziative che da sempre porta avanti con caparbietà ma, al contempo, sorriso e soddisfazione.

il donatore
di sangue



**Il Donatore di sangue
Notiziario Periodico Trimestrale
a cura dell'Avis Como**

Reg. Tribunale di Como n.104 del
22/02/1960

Direttore Responsabile: Alberto Gaffuri
Redazione: Elena Donegana, Marika Iannella, Massimiliano Porro, Simona Marelli

Tipografia: Ingraph s.r.l. - Seregno (MI)

Sommario

ORDINE DEL GIORNO ASSEMBLEA ORDINARIA 2019	PAG. 3
TUTTI I PREMIATI DI AVIS COMO	PAG. 4-8
2018: UN ANNO DI AVIS COMO	PAG. 9-10
IL 2019 DI AVIS COMO	PAG. 11
MARIA CRISTINA BUONANNO	PAG. 12
GLI INTEGRATORI DIETETICI	PAG. 13
UGGIATE TREVANO: TANTI MOTIVI PER ESSERE PARTE DI AVIS	PAG. 14

ORDINE DEL GIORNO ASSEMBLEA ORDINARIA 2019



VENERDÌ 7 GIUGNO 2019 ORE 23:00 PRIMA CONVOCAZIONE
SABATO 8 GIUGNO 2019 ORE 10:30 SECONDA CONVOCAZIONE

ORDINE DEL GIORNO ASSEMBLEA

1. Insediamento dell'Ufficio di Presidenza.
2. Relazione del Segretario con funzioni di Commissione Verifica Poteri.
3. Nomina dell'Organo di controllo e attribuzione Revisore legale dei conti.



SOSTIENI LE INIZIATIVE DI AVIS COMO.
DESTINA ALLA TUA ASSOCIAZIONE
IL 5 PER MILLE!

RICORDATI QUESTI NUMERI:
95025840133

FESTA DEL DONATORE 2019

IL NOSTRO SENTITO RINGRAZIAMENTO A TUTTI I PREMIATI DI AVIS COMO

C'è un momento, quello dell'annuale premiazione dei donatori benemeriti, che dà il senso dell'appartenenza ad Avis. Anche quest'anno, il prossimo 8 giugno alle ore 10:30, il nostro sodalizio si riunirà nella sua sede per portare il suo sentito ringraziamento a quanti tra i suoi aderenti hanno raggiunto i risultati più prestigiosi nel corso dell'anno. Si tratta di un rituale sentito, un momento di partecipazione da vivere possibilmente assieme con gioia, ma anche con grande senso di rispetto per coloro che tante donazioni hanno fatto a favore degli altri. Ecco perché, in previsione di questa iniziativa, come sempre "Il Donatore di Sangue" dedica alcune sue pagine a queste persone, Avisini che tanto hanno fatto in silenzio, nell'anonimato e con gratuità cui oggi va il supporto di tutti coloro che fanno parte di Avis Como, e non solo.



ALBERTO BENZONI



ALESSANDRO PRADA



ANGELO CAIROLI



ANGELO ROSSI



ANTONIO GANGI



ARONNE GOBBO



AMEDEO CEP PARULO



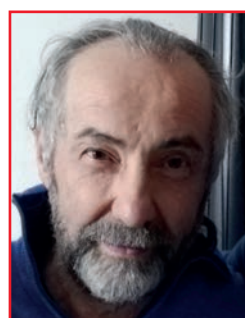
DANILO CURTI



EMILIO ROBBIANI



FABIANO BESIO



FABRIZIO GENTILINI



FRANCO GREGGIO



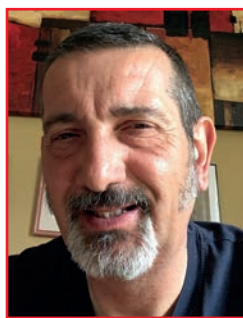
GIANNI DALLA PAOLA



GIOVANNI BONFANTI



GRAZIANO BIANCHI



IVANO CONCONI



IVANO PORTANTI



LUCA DONADEO



MARCO BORELLA



MARCO BUTTI



MAURO PELLEGRINI



PIERO FAZIO



PIERGIORGIO BRENN A



ROBERTO BERTOLO



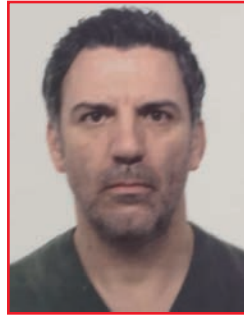
SILVANO CESCHIN



SILVANO ZANFRINI



STEFANO CATTONI



VINCENZO PENSABENE

**distintivo in
rame
(8 donazioni)**

TESSERA NOME

2041/21993	ADORNO VITTORIO PIO	2041/21816	CARTOCCI ANDREA	2041/21810	GABETTA NOEMI	2041/21812	MOLTENI MATTIA
2041/22286	ALAGIA YLENIA	2041/22310	CARUANA ANDREA	2041/21746	GALLI STEFANIA	2041/22177	MONTEFERRANTE ILENIA
2041/22345	ALBANESE ANNA	2041/21769	CASARTELLI SAMUELE	2041/22163	GARGANIGO MARCO	2041/21683	MONTI ANDREA
2041/21632	ALBONICO SARA	2041/21902	CASU MARCO	2041/21870	GASPARINI GIUSEPPE	2041/22894	MOSTES ROSELLA
2041/22094	ALDERANI ENRICO	2041/21899	CATANIA ANDREA	2041/21665	GASPARINI LUCA	2041/21604	NICOLAO GABRIELE
2041/22101	AMIRA ANNALISA	2041/22297	CATTANEO FABIO	2041/22262	GASPARINI MATTIA	2041/22354	NICORA CARLOTTA
2041/22098	ANTIGO LORENZO	2041/22294	CATTAPAN ANNA MARIA	2041/21957	GENGOTTI MAURO	2041/21925	NICOTRA SIMONE
2041/21956	ARPA ALVARO AIMONE	2041/22126	CATTANI FRANCESCA	2041/21973	GHIRIMOLDI RICCARDO	2041/22253	NIKA LINDITE
2041/22212	ASNAGHI MICOL	2041/22215	CECCA ALESSANDRO	2041/22060	GIORGIANNI MATTEO	2041/21425	OREFICE CLETO
2041/22052	ASTOLFI CLAUDIO	2041/22061	CIABATTONI MAURIZIO	2041/22096	GIORGIANNI MAURO	2041/21994	ORLACCHIO MASSIMO
2041/22202	BALOSI PAOLA	2041/19229	CIAPPONI EMANUELA	2041/22342	GORGOGNONE CARLO	2041/22088	OSTINELLI CESARE
2041/21678	BARBIERI RACHELE	2041/22168	CIARLEGLIO CRISTINA	2041/22124	GRAZIANI MARCO	2041/21937	PADUANO FLORIANA
2041/22183	BARZAGHI MARCO	2041/22068	CICARDI MARTA	2041/22071	GUAZZETTI GIULIA	2041/21777	PAGANI LORENZO
2041/22184	BELLAVISTA GIUSEPPINA	2041/22247	CODA GIUSEPPE	2041/22076	GUGLIELMETTI DAVIDE	2041/21561	PALMINI GIULIA
2041/22422	BERNASCONI FABIANA	2041/21801	COLTRO CAMPI FLORIN DANIEL	2041/22075	GUIDABALDASSARRE ROBERTO	2041/21871	PALMISANO COSIMO
2041/21849	BERNASCONI JACOPO	2041/22138	COMPAGNONE ERICA	2041/22225	GUZZETTI MICHELA	2041/22176	PARISE ANDREA
2041/22349	BERNASCONI LETIZIA	2041/22147	CORALLO GADEA MICAELE	2041/21915	IAPPELLI MARIO	2041/22219	PARISI DOMENICA
2041/22304	BERNASCONI LUCA	2041/21785	CRUCCHIOLA MASSIMO	2041/22323	KALJUMAE GRETE MERLYN	2041/21987	PARISIO FRANCESCO
2041/22170	BERNINI ANDREA	2041/21976	CUDIA DIANA	2041/22198	LA ROCCA CONSUELO	2041/22293	PAROLO ALESSANDRO
2041/21765	BERTOLA GIUDITTA	2041/22157	DALLA PRIA VIVIANA	2041/22130	LA ROCCA MAURIZIO	2041/22180	PASQUARIELLO ANNA
2041/21741	BERTOLI RICCARDO	2041/21541	DE BERNARDI ANGELA	2041/23004	LAIN BIANCA	2041/22461	PEDRON TATIANA
2041/22151	BIANCHI BENEDETTA	2041/21951	DE LUCA GIOVANNA	2041/22243	LAMPERTI ROBERTA	2041/22321	PEDUZZI ALVARADO VACA YULISA
2041/22127	BIANCHI CARLOTTA	2041/21716	DE LUCA NICOLA	2041/21738	LEONARDI CHIARA	2041/22113	PEITI SILVIA
2041/22263	BIANCHI VIVIANA	2041/22048	DEL SIGNORE FILIPPO	2041/21932	LEONI CHRISTIAN	2041/22063	PELOSI RICCARDO
2041/22057	BIGA RICCARDO	2041/22288	D'ESTE MATTEO BRUNO	2041/22178	LEONI DENISE	2041/21834	PETTINATO RICCARDO
2041/22132	BINAGHI MARTA	2041/19454	DI LEOANTONELLA	2041/21772	LEVATINO FILIPPO	2041/22478	PRIMERANO JUNA
2041/22104	BIZZOTTO UMBERTO	2041/22171	DI LEONE TIZIANA	2041/22103	LOMOLINO LUCA	2041/21997	PUDDU ANDREA GIOVANNI
2041/22175	BOLZANELLA FEDERICO	2041/22258	DI PIETRO CLAUDIA	2041/21950	LORINI ARIANNA	2041/22336	RAGAZZI NICOLETTA
2041/22358	BONETTI RICCARDO	2041/21891	DILAURENZO ILENIA	2041/22070	LOVOTTI ISABELLA	2041/22064	RAMELLA GIORGIO
2041/22045	BORRELLI FLAVIO	2041/22409	DONEGANA MARINA	2041/22118	LURASCHI ALESSANDRO	2041/22217	REVELLI ELETTA
2041/22011	BORRELLI MAURIZIO	2041/21837	DONEGANI ALESSANDRA	2041/22199	MAGNI FEDERICO	2041/22167	RIGHETTI FEDERICA
2041/21944	BORTOLOTTI SILVIA	2041/22353	DOS REISSINAI	2041/22182	MAGRETTI MATTEO	2041/22029	RIMOLDI ROBERTO
2041/22305	BOSIO ALESSANDRO	2041/22231	ERRICO ROMINA	2041/21753	MANFREDI NICOLA	2041/22166	RIMOLDI SONIA
2041/22319	BOSSI ELENA	2041/22102	ESPOSITO MANUEL	2041/21996	MARFORIO SIMONE	2041/21966	RITAROSSO MARZIO
2041/22006	BRAGA ELIA	2041/22087	FALCHI PERNA MANUEL	2041/22002	MARRA MATTIA	2041/22004	RIVA STEFANO
2041/22111	BRANCACCIO ANDREA	2041/22037	FARINA CLAUDIO	2041/22361	MARTINELLI MICHELE	2041/22378	ROMANO FEDERICA
2041/22145	BUGINI CHIARA ELENA MARIA	2041/22055	FARINA PAOLO	2041/22327	MARZARI GIORGIA	2041/22227	RONCHETTI DARIO
2041/21832	CADENAZZI DORIS	2041/21931	FAVINO NICOLA	2041/21576	MASI FEDERICA	2041/22123	RONCORONI MARCO
2041/22179	CAIROLI CHIARA	2041/21897	FERRARIO PAOLA	2041/21644	MASPERO SIMONA	2041/21724	RONCORONI NICOLETTA
2041/22054	CAIROLI RENATO	2041/22114	FESTORAZZI CLARA	2041/22434	MATERNINI BARRICELI LIDIA	2041/22261	ROVAGLIA ELISABETTA
2041/22947	CAMPANELLA NICOLA	2041/22025	FLORIAN ANNA ROSA	2041/22143	MAZZUCCHI ELIANA	2041/22195	RUGA FABRIZIO
2041/21775	CARNOVALE ALESSIO	2041/22051	FRANGI GIANLUIGI	2041/21710	MELIOTA DANIELA	2041/23002	RUSSELLO DANIELE
		2041/22056	FRASSI ALVIN	2041/21710	MELZANI ANDREA	2041/22216	RUSSO FRANCESCA
		2041/21964	FRATTINI CAMILLA	2041/21603	MENTUCCIA FRANCESCO	2041/22093	RUZHYSKYK ANDRIY
		2041/22788	FRIGERIO MATTIA	2041/22249	MERONI MARTINA	2041/21842	SAIBENE LUCA
		2041/14954	FRONTINI GRAZIELLA	2041/22191	MERONI STEFANIA	2041/21894	SALERNI ALBERTO
		2041/22374	FURGONI ALESSIA	2041/21922		2041/22141	SALONGA JAN PAULINE

2041/22331	SALVADE' MARA MARIA	2041/21270	BOLLINI DAVIDE MARIA	2041/20936	MAGGIO LEANDRO
2041/22271	SANGIORGIO ALESSANDRO	2041/16381	BOLZANELLA STEFANO	2041/21301	MANDAGLIO FRANCESCA
2041/22265	SAVOIA DEBORAH	2041/21558	BOSCACCI WALTER	2041/21186	MANGO MARYSET
2041/21384	SCHIFINO ADELE	2041/22436	BRAGLIA VERONICA	2041/21209	MANZONI PAOLO
2041/22074	SCIAINI ALESSANDRA	2041/20820	BRAMBILLA MATTIA	2041/20608	MARELLI ELENA
2041/22274	SEMERARO SAMANTA	2041/12938	BREGOLI TIZIANA	2041/21187	MARIGLIANO FABIO
2041/22230	SERAFINI FEDERICA	2041/21251	BRENNA CLARISSA	2041/21488	MATTAINI PAOLO
2041/22238	SGROI ANTONINO	2041/21377	CANTALUPPI CARLO	2041/21704	MILANI ALBERTO
2041/21883	SGUBIN STEFANIA	2041/21472	CANTONE ELENA	2041/21129	MINOTTO MANUELA
2041/21702	SIDOTIMIRIAM FRANCESCA	2041/22974	CASADEI VANESSA C/O DI NATALE	2041/21230	MOLINARI MAURO
2041/22218	SIRCHIA MARIA ADELAIDE	2041/21342	CASARTELLI ALBERTO	2041/21248	MOLTENI ANDREA
2041/22027	SIVIERO ALESSIO	2041/21314	CASARTELLI ALESSANDRO	2041/21527	MOLTENI CHIARA
2041/21838	SOBECKA EWELINA ANNA	2041/21548	CASARTELLI DAVIDE	2041/21332	MOLTENI GIOVANNA
2041/22009	SPERONI FILIPPO	2041/21768	CASTELLI GLORIA	2041/21482	MORAES NICOLAS
2041/22203	SPINAPOLICE GIUSEPPINA	2041/21586	CASTIGLIONI ANDREA	2041/21684	MOSSI BRUNO
2041/23006	STINGONE MARIA ANNA	2041/21015	CATENACCI ANDREA	2041/21540	MUSCIONICO FEDERICO
2041/22082	TABORELLI MICHELA	2041/21331	CATTANEO STEFANO	2041/21493	NESSI LAURA
2041/22255	TAGLIABUE FEDERICA	2041/21290	COLOMBO GIOELE	2041/20588	NESTA CHIARA
2041/22089	TAIANA GIULIA	2041/21521	COLOMBO GIOVANNI	2041/19855	NIGRODOMENICO
2041/21857	TARONI IVAN	2041/21380	CONTI BARBARA	2041/20175	OLIVA FRANCESCA
2041/20498	TETTAMANTI SILVIA	2041/21564	CORTI MATTIA	2041/21120	ONOFRI LUCA
2041/21340	TETTAMANZI ENZO	2041/21127	CREPALDI GIADA	2041/21242	PACE EMILIANA
2041/22193	TODESCHINI ROBERTO	2041/21244	D'ANGELO LUCA	2041/21316	PARADISO ALESSANDRO
2041/22117	TOFANI FABIO	2041/21761	DE VITO FRANCESCA	2041/21487	PASTORELLO MANUELA
2041/21825	TOGNACCHINI ELENA	2041/21497	DE VIVO ANNAMARIA	2041/21399	PASULO CLAUDIO
2041/22316	TONELLI GIACOMO	2041/20929	DEOLA CHRISTIAN	2041/21325	PEDRON FABIO
2041/21296	TROZZI ARIANNA	2041/21022	DI MARCO DIMITRI TOMMASO	2041/21310	PETRINI MATTEO
2041/21990	URBANI MAURIZIO	2041/21178	DI PELINO MARCO	2041/21226	PICCIUCA DAVIDE
2041/22053	UY MARIA ANTONIETTA	2041/21309	DI SILVERIO CHIARA	2041/14687	PIETROBON SIMONA
2041/22194	VALENTINI RICCARDO	2041/21551	DIFRANCESCO LUIGI	2041/21238	PIROVANO MATTEO
2041/21688	VALLATA GIULIO	2041/21286	ESTIVI FABRIZIO	2041/21366	PISANO GABRIELE
2041/22239	VELLA LAURA	2041/21417	FAILLACI ANTONINO	2041/21433	PIZZALA FRANCESCO
2041/21759	VERONELLI NICOLO'	2041/21160	FALCONI CARLO	2041/21180	POLENGHI ELEONORA
2041/22303	VILLA TIZIANA	2041/21185	FALZARONI ALEXANDER	2041/21369	PONTIGGIA LUCA
2041/21867	ZAMBURLINI LETIZIA	2041/21095	FALZONE ALESSANDRO LORENZO	2041/21264	POZZI FEDERICA
2041/21924	ZEDDA MAURO	2041/21181	FASANA MARCELLO	2041/21434	PRIMERANO MICHELANGELO
2041/22085	ZEMA SILVIA	2041/21132	FLORE CLAUDIO	2041/20910	RINALDI ROSARIA
2041/22272	ZITO ROSARIO	2041/21580	FORTIN LAURA	2041/21268	RISSO GISELLA
		2041/21131	FRANCESCHINI ELOISA	2041/21501	RIZZI DAMIANO
		2041/21276	FRANCO DAVIDE	2041/21392	ROSMARINO FRANCESCA
		2041/21467	FRANZI OMAR	2041/21465	ROSSI MATTEO
		2041/21281	FRIGERIO DAVIDE	2041/21311	ROSSINI ROBERTO
		2041/22788	FRIGERIO MATTIA	2041/21220	RUGGIERO LUIGI
		2041/21426	FUSI ALESSIA	2041/23002	RUSSELLO DANIELE
		2041/21308	GAIANI LUISELLA	2041/21165	SABA ALESSANDRA
		2041/21774	GASPA ANNA	2041/21176	SALUSTRI LORIS
		2041/21304	GIGLIOTTI CAMILLA	2041/21336	SCARPA MARIA CRISTINA
		2041/21239	GINI PATRIZIA	2041/21284	SERENI ELENA
		2041/13419	GRASSI FRANCO	2041/21337	SGARBOSSA MASSIMO
		2041/20508	GREGGIO ELENA	2041/21563	SGRO' ANNALISA
		2041/21063	IACONIS MICHELE	2041/21289	SOMMACAMPAGNA ANDREA
		2041/21404	IANNUCCI MARIKA	2041/23006	STINGONE MARIA ANNA
		2041/21555	IOLI ELEONORA	2041/21144	TARZI ALESSANDRO
		2041/20386	LARGAIOLLI LUCA ADELIO	2041/21077	TEDESCO SABRINA
		2041/21620	LEALI MONICA	2041/20912	TERRAGNI MANUELA
		2041/21291	LIBERTI ENRICO LUIGI	2041/21252	TETTAMANTI MARCO
		2041/21441	LISSI ELISA	2041/21556	TETTAMANTI RICCARDO
		2041/21443	LORUSSO VINCENZO	2041/21619	TETTAMANTI SILVIA
		2041/21295	LUPPI SIMONA	2041/21259	TRANI SIMONE



2041/21550	AIUTO MARIO UMBERTO
2041/21133	ALBONICO PAOLO
2041/21225	AMORESE MASSIMO
2041/21431	ANCELLOTTI MANUEL
2041/21613	ANCORA DIMAGLI MONICA
2041/20995	ANIA GIUSEPPE
2041/21179	ANTONELLI VADIM
2041/21240	APREA SARA
2041/21523	ARCAINI SIMONE
2041/21627	AUGUSTONI ARIANNA
2041/21371	BARBIERI DIEGO
2041/21531	BATTOCCHI FABIANA
2041/22927	BERES URSZULA
2041/21491	BERNARDI MARCO
2041/21347	BERNASCONI ANDREA
2041/21247	BIANCHI MARCELLO


2041/21198 VALAGUSSA ORNELLA
2041/21379 VERDERIO CARLO
2041/21255 VERDUZZO FRANCESCO
2041/21116 VERONELLI ALDO

 **distintivo in
argento dorato
(36 donazioni)**

2041/19231 ABATE FABIO
2041/16557 ADDUCI GIUSEPPE
2041/19097 AGLIATI MICHELA
2041/16234 AIANI LOREDANA
2041/19265 ALBERIO ANDREA
2041/19217 ALBONICO LUANA
2041/19078 ARENA MAURIZIO
2041/18535 ARIAZZI SIMONE
2041/20438 AZZIMONTI STEFANO
2041/19170 BIANCHI GABRIELE
2041/19021 BIANCHI MARINA
2041/19346 BICCIATO LUCA
2041/19722 BIFANO NICOLA
2041/19104 BOLLINI FABRIZIO
2041/19062 BOTTAZZO SIMONA
2041/21537 BRAMBANI PAOLO
2041/19383 BRESCIANI DAVIDE
2041/17924 CANALI ALESSIA
2041/15682 CARNINI CLAUDIA
2041/19260 CARNINI ELIO
2041/19069 CARRARA ANTONIO
2041/19193 CARRIERO TIZIANO
2041/19071 CASARTELLI MARCELLO
2041/10991 CASSINA ANTONIETTA
2041/22813 CASTIGLIONE MOSE' GIUSEPPE
2041/19199 CAVADINI MARIA LUISA
2041/19174 CHIARELLI ANDREA
2041/19222 CITRO DAVIDE
2041/18788 CORBELLÀ DARIO
2041/19335 CORENGIA ANDREA
2041/19407 CORRADO STEFANO
2041/19387 CORRIDORI TOMMASO
2041/19321 CRIPPA MASSIMO
2041/19221 D'ALTERIO ARMANDO
2041/19035 D'AMICO ISIDORO
2041/19216 DE SARNO ANTONIO
2041/18284 DELLA ROSA MARIO
2041/19175 DI GRACI MATTEO
2041/19338 DISERO' RENATO
2041/19257 DUVIA DAVIDE
2041/19065 FACCILONGO TOMMASO
2041/19394 FASOLA MARCO
2041/18247 FERRARI GIANFRANCO
2041/19371 FERRARIO FRANCESCO
2041/19160 FICARRA LORENZO
2041/18974 FRIGERIO MICHELE
2041/19403 FRIGERIO VITTORIO
2041/19226 GABOS IVAN
2041/19301 GABRIELE CARMINE
2041/19261 GATTI FEDERICO

2041/19246 GIANNELLI MARIA GRAZIA
2041/19412 GIARDA EVELYN
2041/19361 GIOIELLA GERARDO
2041/19234 GIROLA ELISABETTA
2041/18964 GIUDICI ELISA
2041/19047 GRASSO LOMBARDI CLAUDIO
2041/19079 GRAZIANI FILIPPO
2041/19357 GRISETTI STEFANIA
2041/19159 GUGGIARI GIULIA
2041/19254 ISEPPI MARCO
2041/19310 LANDONI MICHELE
2041/18123 LARGHI MARIA
2041/19337 LIETTI MATTEO
2041/19360 MALACRIDA WILLIAM
2041/19915 MANNI GERMANO
2041/19129 MARCOALDI GIULIANO
2041/19115 MARIN SILVANO
2041/19331 MASCETTI CHIARA
2041/19063 MAURANO SERGIO
2041/17715 MAZZETTI MARIA TERESA
2041/19386 MELIS JESSICA
2041/18140 MERONI DANIELA
2041/19409 MISURACA FABRIZIO
2041/19070 MOHWINCKEL ERICA
2041/19123 MORALLI PIERANTONIO
2041/19398 MORONI DAVIDE
2041/19086 NARDI THOMAS
2041/19039 NARO ROSALINDA
2041/16641 NOSEDA DAVIDE
2041/19192 OPRANDI ANNA GIOVANNA ANGELA
2041/19263 PACUBI ROBERTO
2041/19726 PEPE' SCIARRIA GIUSEPPE
2041/19034 PERA ENZO
2041/19127 PERELLI BLAGOVEST
2041/19061 PETTINATO DELIO
2041/19143 POLETTI FRANCESCO ROMANO
2041/19393 PONISIO TOMMASO
2041/19245 PRINGLE DOREEN
2041/14437 PUGGIONI LUISA
2041/19289 RAGGI MATTIA
2041/19627 RAVAGLIA MIMOSA
2041/19248 RENZI GIUSEPPE
2041/19339 RIVA FEDERICO
2041/14914 RIVA VIVIANA
2041/19244 RONCORONI VANESSA
2041/19163 RUBINI WALTER
2041/19305 RUSCONI CESARE
2041/19119 SALERNO VINCENZO
2041/19367 SCATTI VANESSA
2041/19322 SCAVARELLI GIUSEPPE
2041/19391 SELVAGGI ALESSANDRO
2041/19332 SILVESTRI DANIELA
2041/19207 SPANO' MARIA GABRIELLA
2041/19224 TAMBINI PATRIZIO
2041/18734 TARAMELLI ALESSIA
2041/19445 TERRENI MATTEO
2041/19341 TESTONI CRISTIAN
2041/19060 TETTAMANZI EMILIO
2041/19120 TORCHIA ANGELA

2041/19045 TOTH MICHAELA
2041/19392 TRAPANI ROSARIA
2041/19294 TREZZI ALESSANDRO
2041/19316 TROMBETTA CRISTIANO
2041/19614 TRUNFIO LILIANA
2041/19334 URSINI CRISTINA
2041/20834 URSINI SIMONA
2041/19319 VALENTINI PAOLA
2041/14241 VERGA STEFANIA
2041/18626 VERONELLI CRISTINA
2041/19028 VILLA ANDREA
2041/19362 VOLONTE' ENRICO
2041/17663 ZAMBRA SIMONE
2041/18992 ZERBI DAVIDE

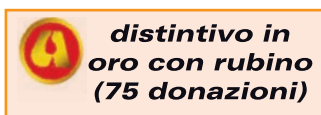
 **distintivo in
oro
(50 donazioni)**

2041/21313 ABATE ERMELINDA
2041/16011 ALBERANI ALBERTO
2041/16373 ANNONI ANGELO
2041/15730 ANSELMI SIMONE
2041/19320 APRILE MARIO
2041/16722 ARCURI CARLO
2041/14717 ARNABOLDI SAMUELA
2041/15871 BALLABIO SABRINA
2041/15683 BALLAN SERENELLA
2041/15729 BANI RICCARDO
2041/15558 BARZAGHI ANDREA
2041/17616 BENZONI CARLO
2041/15451 BERNASCONI GABRIELE
2041/14721 BETTA MARCO
2041/18078 BIONDI ELISABETTA
2041/17222 BOATTO AMEDEO
2041/15844 BOTO MARCO
2041/16683 BOTTAALBERTO
2041/14878 BOTTACIN PAOLA
2041/15979 BRUNELLO CRISTIAN
2041/17010 CAPIAGHI RAFFAELE
2041/14948 CAPITANIO ILENIA
2041/15561 CASALARO MASSIMO
2041/15052 CASARI ANDREA
2041/17359 CASARICO GIOVANNI
2041/15880 CATTANEO GIANNINO
2041/17634 CAVALLERI CLAUDIO
2041/14750 CERA DAMIANO
2041/16119 CITTERIO ELEN
2041/16956 CLERICI ERNESTO
2041/17517 CLERICI GIAN CARLO
2041/17872 COLOMBO PAOLA
2041/17173 CONTROVERSIO SALVATORE
2041/16499 CORTESE ANDREA
2041/14770 COSSA MASSIMILIANO
2041/16714 COZZA SIMONE
2041/14730 DEL CASALE CESARE
2041/14997 DI LEOMARIA GRAZIA
2041/17340 DI LORENZO FULVIO
2041/13722 DI NOIA MARIA PIA

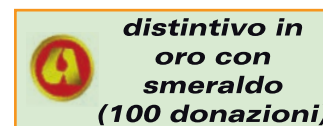
2041/15012 FALCICCHIO ANNA
 2041/17207 FUSI FABRIZIO
 2041/16496 FUSI FRANCESCO
 2041/14732 GANDOLA LORENZO
 2041/15389 GATELLA FRANCESCO
 2041/15948 GATTI ALBERTO
 2041/17435 GATTI FABIO
 2041/14272 GATTI PAOLO
 2041/16963 GATTI SIMONE
 2041/14747 GELPI PIERANGELO
 2041/15325 GIUSSANI FLAVIO
 2041/14943 GUGGIARI DAVIDE
 2041/15057 LA MANNA CRISTINA
 2041/13492 LA MARCA ANDREA
 2041/17323 LANDI REMO
 2041/16482 LARGHI GIANFRANCO
 2041/14735 LIROSI MARIA
 2041/16785 LUPPI MATTEO
 2041/14663 MANCUSO FRANCESCO
 2041/15820 MANZONI LUCA
 2041/16198 MASAMIR KHALED
 2041/14930 MASCETTI MASSIMO
 2041/15884 MAURI MASSIMILIANO
 2041/19268 MAURIZI FAUSTO
 2041/14807 MAZZONE ANNA
 2041/16893 MAZZONI IVAN
 2041/15535 MELIDORO MANOLO
 2041/16741 MENOTTI MASSIMO
 2041/17068 MINOTTI GIORGIO
 2041/15357 MODENESE ANDREA
 2041/16207 MOLTENI LORENZO
 2041/15673 MOSCARDO GLORIA
 2041/14898 MUSCIONICO MICHELA
 2041/16971 NEGRETTI FABIO
 2041/14348 PAGANI PAOLA
 2041/18017 PALMI IVAN
 2041/16727 PALUMBO MARIA
 2041/17614 PECOVELA NICOLA
 2041/15088 PEDUZZI CLAUDIO
 2041/16912 PEDUZZI ROBERTO
 2041/17072 PERON MATTEO
 2041/17293 PEVERELLI VIVIANA
 2041/16490 PIETROBON MASSIMO
 2041/16618 PINA ANDREA
 2041/14442 PIUBELLINI SIMONA
 2041/16421 POLETTI LORENZO
 2041/17185 PORTO SILVANO
 2041/16765 POSCA DANIELE
 2041/17417 PRESAANTONELLA
 2041/16532 REGIS CRISTIANO
 2041/16992 RIZZI MASSIMO
 2041/15266 RONCHETTI MARIANNA
 2041/15303 RONCORONI ELISABETTA
 2041/16674 SALA MATTEO
 2041/17308 SALVADORI FIORENZO
 2041/15003 SCHIAVIO MARIA GRAZIA
 2041/13575 SENECA MATTEO
 2041/15235 SOMALVICO LAURA
 2041/14928 SOPPRANSI MARCO

2041/16346 STALLIVIERE ROBERTO
 2041/15384 SUTERA ROSARIO
 2041/17047 TACCONE CARMINE
 2041/16015 TETTAMANTI ANGELO
 2041/18451 TOSETTI STEFANO
 2041/14836 TREVISAN DANIELE
 2041/14945 VAGO DANIELA
 2041/16642 VAILATI VINCENZO
 2041/17430 VECCHIE' PIERINO
 2041/17137 VERATTI ORNELLA
 2041/14976 ZANI PIERLUIGI

2041/13374 MURGIANO PAOLO
 2041/13660 PAGANI ROBERTO
 2041/11422 PALUMBO GIUSEPPE
 2041/14714 PANELLA DANIELA
 2041/13798 PAPA DOMENICO
 2041/13848 PESENTI SERGIO
 2041/13999 PEVERELLI MASSIMO
 2041/14873 PODAVINI FRANCESCO
 2041/14560 PONTIGGIA GIANLUCA
 2041/13022 RIPAMONTI GIANCARLO
 2041/12233 ROSA' ALBERTO
 2041/12025 SALA MARILINDA
 2041/14246 SALVATORI SILVIO
 2041/13925 SANTINON ANTONELLA
 2041/14144 SOMAINI MICHELE
 2041/12401 TETTAMANTI MARCO
 2041/11408 TETTAMANTI SILVANO
 2041/12692 TOSETTI MASSIMO
 2041/19279 TURCONI MAURO
 2041/13186 VILLA ENRICO
 2041/12832 ZACCAGNINO DOMENICO
 2041/15966 ZANOTTA GIANCARLO



2041/13249 ALDEGHI CORRADO
 2041/14237 APPEZZATO GIOVANNI CARLO
 2041/13727 BARAGIOLA VILMO
 2041/10434 BIANCHI ROSARIA
 2041/10189 BIGNAMI PAOLA
 2041/13632 BOCCUZZI ANNALISA
 2041/11043 BOVO MARCO
 2041/14926 CASARIN GIANLUIGI
 2041/12104 CATTONI ANDREA
 2041/11932 CERIANI VITTORIO
 2041/14961 CERRATO GIANLUCA
 2041/11375 CLERICI WILLIAM
 2041/12443 COMI MONICA
 2041/12734 CORTI MARCO
 2041/14978 DELLA TORRE CRISTIAN
 2041/13039 DOMINIONI SIMONE
 2041/13688 DOTTI RITA MARIA
 2041/11527 FANTI BARBARA
 2041/18475 FERRARIO DANILO
 2041/16538 FUSI PAOLO
 2041/12907 GENTILE FRANCESCO
 2041/14117 GERLETTI STEFANIA
 2041/11988 GHIOLDI GABRIELE
 2041/13886 GRANDI ALCIDE
 2041/14761 GRECCHI MARCO
 2041/13414 GRECO MAFALDA
 2041/13467 GRIGOALDO
 2041/12236 INTROZZI TIZIANA
 2041/11106 LAMBRUGHII STEFANIA
 2041/11560 LARGHI DON LUCIANO
 2041/12090 LESSI BARBARA
 2041/11803 LOMBARDINO BARBARA
 2041/12338 LUINI RICCARDO
 2041/13059 MALERBA MICHELE
 2041/13355 MALINVERNO FABRIZIO
 2041/15046 MARCONI FRANCESCO
 2041/12148 MASPERO ABRAMO
 2041/12117 MAZZUCCHI CINZIA
 2041/14327 MIELE FRANCESCO
 2041/12190 MORINI ADRIANO
 2041/11288 MOSCONI LAURA



2041/12343 BAZZEGHINI MAURIZIO
 2041/11581 BELLUZZI MARCO
 2041/10492 BENZONI ALBERTO
 2041/8593 BERETTA MARCO
 2041/10682 BESIO FABIANO
 2041/11072 BIANCHI MAURIZIO
 2041/12227 BONAVENTI DAVIDE
 2041/9610 BONFANTI GIOVANNI
 2041/10995 BORELLA MARCO
 2041/11884 BUTTI MARCO
 2041/10737 CAIROLI ANGELO
 2041/10614 CAMMINATIELLO UMBERTO
 2041/9380 CARRARO ERMINIO
 2041/9158 CATTONI STEFANO
 2041/10556 CESCHIN SILVANO
 2041/11085 CONCONI IVANO
 2041/7429 CURTI DANILO
 2041/11419 DALLA PAOLA GIOVANNI
 2041/10930 DONADEO LUCA
 2041/11563 FAZIO PIERO
 2041/10992 FERRARI CARLO
 2041/10123 GANGIANTONIO
 2041/7081 GENTILINI FABRIZIO
 2041/10059 GREGGIO FRANCO
 2041/11542 LOCATELLI DON MORENO
 2041/12522 MAI ANTONIO
 2041/11743 MERGA ALESSIO
 2041/11619 MORETTI FABIO
 2041/11468 PENSABENE VINCENZO
 2041/11909 PORTANTI IVANO

2041/8584 RADAELLI ARMANDO
 2041/9545 ROBBIANI EMILIO
 2041/10869 ROMANO' ANDREA
 2041/10920 ROSSI ANGELO
 2041/11047 SUCCI ALESSANDRO
 2041/9745 TROMBETTA FABRIZIO
 2041/12270 ZAPPA SERGIO

**distintivo in
oro con
diamante
(dimessi con
oltre 120
donazioni)**



2041/3150 AUGUADRO MARIO
 2041/6091 BERTOLO ROBERTO
 2041/5823 BIANCHI GRAZIANO
 2041/5352 BRENNIA PIER GIORGIO
 2041/11847 CEPPARULO AMEDEO
 2041/6501 GOBBO ARONNE
 2041/10628 PELLEGRINI MAURO
 2041/7650 PRADA ALESSANDRO
 2041/4961 SCIAINI FLAVIO
 2041/4674 VOLONTÈ CARLO
 2041/3303 ZANFRINI SILVANO

2018: UN ANNO DI AVIS COMO

STRALCI DELLA RELAZIONE DEL PRESIDENTE ALBERTO SOAVE

Uno degli eventi più significativi che hanno caratterizzato lo scorso anno è stato l'acquisizione della personalità giuridica che ci è stata riconosciuta da Regione Lombardia dopo un lungo iter gestito dall'Ufficio di presidenza e dalla segreteria. Sono anche state intraprese tutte le azioni necessarie ad adeguare la nostra Associazione al nuovo Regolamento europeo per la protezione dei dati personali (GDPR). In quest'ottica è stato anche nominato l'ing. Gianluca Lombardi a svolgere l'incarico di DPO.

Agli inizi dell'estate il dott. Frigerio ha terminato la collaborazione con l'Ospedale Sant'Anna e ha raggiunto la meritata pensione. Si è subito reso disponibile, dietro nostra richiesta, ad assumere la carica di direttore sanitario in sostituzione del dott. Vaghi che ringraziamo vivamente per l'ottima collaborazione e disponibilità che ci ha sempre dimostrato.

In autunno è stata nominata la nuova responsabile del Centro trasfusionale, la dott.ssa Buonanno, con la quale si è iniziato a collaborare fin da subito.

Si è deciso di intensificare l'azione nelle scuole per cui si è costituito un Gruppo scuola di 4/5 elementi alcuni dei quali hanno partecipato ad un corso organizzato da Avis Provinciale. Lo scorso anno non si è riusciti a organizzare molti incontri nelle scuole perché il gruppo si è attivato verso fine stagione (sono stati fatti interventi presso l'Istituto Pesina e la Magistri Cumacini).

(...)

Non dimentichiamo che il nostro giornalino è uscito regolarmente nel 2018 per 2 numeri in occasione dell'assemblea e della Festa del donatore: a questo proposito un doveroso ringraziamento va alle persone che lavorano con impegno e professionalità alla preparazione di ogni pubblicazione. Si sottolinea, inoltre, il fattivo contributo per la preparazione delle edizioni di Simona, una delle impiegate della nostra segreteria.

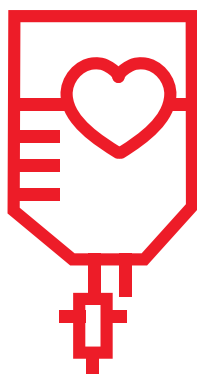
Passiamo ad esaminare ora i dati di sintesi dell'attività donazionale e di consistenza del parco donatori al 31/12/2018.

DONATORI

	2018	2017	Differenza
Inizio anno	5.242	5.479	-237
Dimessi	425	599	-174
Iscritti	374	362	12
Totale	5.191	5.242	-51
Domande	579	473	106
Idonei	266	330	-64
Non idonei	25	38	-13
Sospesi	288	81	183



DONAZIONI



	2018			
	Sangue	Plasma	Altri	Totale
OSA	5.102	1.658		6.760
Valduce	4.126	993		5.119
Altri				
	9.228	2.651		11.879

	2017			
	Sangue	Plasma	Altri	Totale
OSA	5.264	1.764		7.028
Valduce	4.105	1.021		5.126
Altri	4			4
Totale	9.373	2.785		12.158

Differenza			
Sangue	Plasma	Altri	Totale
-162	-106		-268
21	-28		-7
-4			-4
-145	-134		-279

MOTIVAZIONI ISCRIZIONI

Motivazione	Numero	%
Manifestazioni AVIS	99	17%
Amici	89	15%
Gruppi	86	15%
Ospedali	81	14%
Famigliari	60	10%
Non comunicata	44	7%
Trasferimenti da altre sedi	31	5%
Ex Donatori	24	4%
Scuole	14	2%

Per quanto riguarda i donatori sembra evidente, ormai da qualche anno, che quelli che vengono dimessi per vari motivi (parecchi perché non donano più da alcuni anni) non riescono ad essere rimpiazzati dai nuovi iscritti.

Il fatto sopra citato è probabilmente uno dei fattori che ha inciso sulla diminuzione delle donazioni, infatti la Segreteria ha avuto difficoltà a raggiungere il numero richie-

sto di donatori da chiamare a donazione in certi periodi dell'anno.

Altri possono essere ricercati nell'ormai radicata abitudine dei nostri donatori (che in alcune occasioni ha sfiorato il 50%) di non presentarsi a donazione senza avvisare la segreteria e nel lungo periodo in cui l'Ospedale Sant'Anna si è trovato senza un effettivo responsabile creando alcuni problemi organizzativi.



ARRIVEDERCI, CAMMINATA DI SANT'ABBONDIO



Lo scorso settembre si è svolta l'ormai usuale Marcia di Sant'Abbondio. Purtroppo ha avuto un basso numero di partecipanti, nonostante le favorevoli condizioni meteo: le presenze, infatti, sono state circa 150, in linea con quelle dell'anno precedente. La delusione degli organizzatori, che come al solito hanno profuso notevoli sforzi, è stata ripagata dall'entusiasmo dei partecipanti e da un po' di vi-

sibilità che si è avuta in città. Visto, però, che nelle ultime edizioni della Marcia si è registrata una limitatissima partecipazione di persone che non giustifica l'impegno organizzativo si è deciso di non organizzare l'edizione del 2019, pensando ad altre iniziative sul territorio che diano maggior visibilità alla nostra associazione.

A.S.

IL 2019 DI AVIS COMO: PROGETTI E PROSPETTIVE



Per quanto riguarda l'attività nelle scuole l'obiettivo è quello di rendere pienamente operativo il Gruppo Scuola per intensificare l'azione negli istituti superiori e raggiungere il maggior numero di studenti possibile.

Si dovranno individuare anche altre iniziative con l'obiettivo di aumentare il numero di donatori per

riportare il numero di donazioni ai livelli degli scorsi anni. In linea con le indicazioni di Avis Nazionale si cercherà di prendere opportuni accordi con le strutture trasfusionali per potenziare la raccolta di plasma.

Avis Comunale Como ha aderito, con il coordinamento di Avis Provinciale, al progetto di Avis Regionale Lombardia per l'adozione di un solo software applicativo per la

gestione dei donatori (è stato scelto AvisNet prodotto da Caleidoscopio Software Solutions) che verrà utilizzato da tutte le Avis comunali e provinciali della regione che hanno aderito. Il progetto verrà realizzato nel corso del 2019 consentendo di creare un solo data base centralizzato dei donatori a livello regionale e di erogare nuovi servizi ai donatori.

È intenzione del consiglio, inoltre, sistemare i soffitti anche della zona cucina e sala ristoro così come è stato già fatto per la zona segreteria e presidenza.

Rimane ancora da definire la destinazione del fabbricato di recente acquistato: per ora ci si è limitati ad eseguire alcuni lavori per la messa in sicurezza della struttura.

La sede di Como e i gruppi hanno confermato anche per quest'anno le iniziative ormai consolidate, che sono sempre molto importanti per diffondere il nome Avis sul nostro territorio.

Alberto Soave

MARIA CRISTINA BUONANNO, NUOVA RESPONSABILE DEL CENTRO TRASFUSIONALE DELL'OSPEDALE SANT'ANNA



GENTILE DR.SSA, CI VUOLE RACCONTARE LE TAPPE PIÙ SIGNIFICATIVE DEL SUO PERCORSO PROFESSIONALE CHE L'HANNO PORTATA FINO AD ASSUMERE QUESTO NUOVO INCARICO?

Napoletana, classe 1964, nel 1988 mi sono laureata in Medicina e Chirurgia, con il massimo dei voti, presso l'Università degli Studi "Federico II" di Napoli. A maggio del 1989, vincitrice della borsa di studio per la frequenza alla Scuola di Specialità in Ematologia presso il Policlinico San Matteo, mi sono trasferita a Pavia, dove ho lavorato presso la Clinica Medica II, l'Ematologia e il Pronto Soccorso-Accetta-

zione fino al 2006. Dal 1996 al 2000 ho prestato servizio presso la Divisione di Medicina-Ematologia del P.O. di Piacenza e il Pronto Soccorso del P.O. della Val Tidone. Ho conseguito due specializzazioni: Ematologia e Igiene e Medicina Preventiva, entrambe con il massimo dei voti. Nel giugno 2006, per motivi personali, mi sono trasferita presso il Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasmfusionale del P.O. di Piacenza come responsabile con incarico di Alta Specializzazione del Patient Blood Management e dell'Ambulatorio per la diagnosi e cura delle anemie sideropeniche. Penso che diversi fattori abbiano contribuito a permettermi di vincere questo incarico: l'imprinting formativo del Policlinico San Matteo di Pavia, la decennale esperienza clinica, la multidisciplinarietà, l'esperienza maturata a Piacenza, l'abnegazione nel cercare di perseguire gli obiettivi prefissati. Cambiare reparti, ospedali e città è stato molto faticoso, ma al contempo molto stimolante. Il confronto permette di crescere professionalmente e di sviluppare una propensione al cambiamento.

CONOSCE GIÀ IL TERRITORIO LARIANO?

Non conosco il territorio Lariano, so che è molto bello, ma non ho ancora avuto il tempo di scoprirlo. Spero di colmare, quanto prima, la lacuna.

QUALI HOBBY AL DI FUORI DEL LAVORO? PER LE VACANZE MARE O MONTI? LA SUA MUSICA PREFERITA?

Mi piacciono la lettura, il cinema, il teatro, la buona tavola in compagnia degli amici e adoro viaggiare. Da Napoletana Doc amo il mare, ma ero una brava sciatrice. Ho smesso dopo un infortunio, mi piacerebbe ritornare

in montagna anche solo per passeggiare. Ascolto la musica italiana e la vecchia Disco anni 70-90. Purtroppo, il tempo per le attività ludiche è sempre più risicato.

HA IN MENTE QUALCHE PROGETTO PER LA GESTIONE DEL CENTRO TRASFUSIONALE? IL TERRITORIO È AUTOSUFFICIENTE?

Ne ho in mente diversi, rivolti a migliorare l'efficienza del servizio e a ridurre al minimo i tempi di attesa dei donatori. A oggi il territorio non è autosufficiente e mi impegnerò anche a tal fine.

COSA SI ASPETTA DA QUESTA NUOVA ESPERIENZA?

Dei progetti che ho in mente, da buona napoletana, essendo scaramantica, preferirei parlarne in corso d'opera.

NEL TERRITORIO ESISTONO IL SANT'ANNA PUBBLICO E TRE OSPEDALI CLASSIFICATI (VALDUCE, ERBA E GRAVEDONA): SECONDO LEI PUÒ ESSERE UN PROBLEMA O UN ASPETTO POSITIVO NELLA GESTIONE DEL "SISTEMA SANGUE"?

Non ho esperienza a riguardo. Vengo da un territorio dove vi era solo un Centro Trasmfusionale nell'Ospedale pubblico.

CHE COSA PUÒ SUGGERIRE ALLE NOSTRE AVIS?

Anche se sono qui da poco, ho notato una certa disomogeneità nella gestione del donatore da parte delle diverse associazioni. Ritengo molto importante uniformare i percorsi in modo che non ci siano differenze e collaborerò a tal fine.

SI VUOLE DEFINIRE CON TRE AGGETTIVI?

Determinata, leale, autoironica.

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI: GLI INTEGRATORI DIETETICI

Ci capita frequentemente, visitando i nostri donatori, di constatare l'assunzione di integratori alimentari. È un mercato in enorme crescita, con un business che nel mondo si aggira sui cento miliardi di dollari ed il nostro Paese è al primo posto in Europa per spesa pro capite, complice la convinzione che possano essere un modo economico per stare in forma.

Occorre fare attenzione. Alcuni possono essere utili; in altri casi, invece, si rischia di cadere nella trappola del marketing. Probiotici, minerali, polivitaminici, ricostituenti, protettori del sistema immunitario e tanti altri in una giungla sterminata di proposte. Ma, in linea di massima, se una persona si nutre correttamente e sufficientemente, non ci dovrebbe essere la necessità di ricorrere agli integratori. Al contrario, in caso di carenza con la dieta o di aumentato fabbisogno possono dimostrarsi utili. Attenzione però: gli integratori non vanno mai assunti per passa-

parola o acquistati su Internet senza il parere di un esperto. Non è detto, infatti, che pur essendo completamente naturali non nascondano qualche controindicazione. La fitoterapia, ad esempio, ci ha insegnato che estratti naturali possono innescare nell'organismo effetti metabolici indesiderati o possibili allergie. È difficile poi dimostrarne l'efficacia con i metodi tradizionali usati in farmacologia e sono regolamentati da una legislazione non perfezionata. Dunque? Cerchiamo di avere una alimentazione equilibrata, che includa anche frutta e verdura e lasciamo questi supplementi dietetici a chi possa averne effettivamente bisogno come ad esempio sportivi di medio-alto livello. Se qualcuno poi volesse saperne di più può consultare il "Decalogo per un corretto uso degli integratori alimentari" sul portale del Ministero della Salute.

LF

LA PASTA DI SERA COMBATTE INSONNIA E STRESS



Siamo il Paese della pasta, ma solo un piatto di spaghetti su tre viene servito a cena. I quasi 12 milioni di italiani che non la consumano di sera per paura di ingrassare o di compromettere il sonno dovrebbero però ricredersi. In occasione della Giornata mondiale del Sonno, che ricorre il 15 marzo, una guida di Unione Italiana Food (già Aidepi, l'Associazione che rappresenta i pastai italiani), aiuta ad orientarsi tra le ricette di pasta più indicate a cena.

Uno studio pubblicato di recente sulla rivista scientifica The Lancet Public Health ha dimostrato che mangiare pasta a cena migliora il riposo notturno e non fa ingrassare.

E lo spaghetti di mezzanotte? Un rito nato 40 anni fa, tornato in auge grazie alla generazione under 35 e agli chef. Una buona notizia, insomma, per quei 27 milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno: mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e non fa ingrassare, anzi fa dimagrire.

Lo studio dimostra che la pastasciutta può essere consumata nelle ultime ore del giorno, soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia, grazie alla presenza in questo alimento di Triptofano e Vitamine del gruppo B. La ricerca potrebbe far cambiare abitudini a una larga fetta della popolazione italiana. Il 65% dei consumi di pasta avviene infatti a pranzo, mentre solo il 35% si concentra sulla cena. Cosa che non accade, ad esempio, per pane, frutta, verdura, carne e perfino dolce, consumati in quantità più o meno equivalenti tra i due pasti principali della giornata. Vanno controcorrente i Millennials: per il 39% degli under 35, la spaghettonata da preparare tutti insieme è l'elemento irrinunciabile di una cena tra amici.

UGGIATE TREVANO: TANTI MOTIVI PER ESSERE PARTE DI AVIS



Le consuete premiazioni, organizzate domenica 7 aprile nella sala della biblioteca di Drezzo (Colverde), sono state il momento per fare il punto su un'attività, quella del Gruppo Uggiate Trevano, costantemente proiettata alla raccolta di nuove adesioni per portare avanti il messaggio di Avis nel circondario del paese. Poco meno di 50 i premiati alla presenza del presidente di Avis Como Alberto Soave, con l'occhio puntato su una ricorrenza, il 49° anniversario di fondazione, tutt'altro che scontato e le menti già proiettate all'anno futuro, quello del mezzo secolo di vita. Dopo l'incontro, ecco un pranzo in compagnia per cementare l'amicizia e lo spirito di appartenenza degli aderenti, un messaggio di partecipazione importante che le altre manifestazioni in programma nel corso dell'anno non potranno che rafforzare.

A questo proposito, a fine maggio si terrà la consueta "Qatar pass cun l'Avis da Ugià", camminata giunta ormai alla sua 43° edizione che, come da tradizione, si chiude con una grigliata aperta a tutti.





DOMENICA
09 GIUGNO 2019



4 PASSI PER
...GLI ALTRI



**7a EDIZIONE CAMMINATA BENEFICA TRA I
SENTIERI DI CAPIAGO INTIMIANO
(KM-10-KM-5 PERCORSO BREVE)**

RITROVO: ORE 9:00 SCUOLA DELL'INFANZIA "ARIBERTO DA INTIMIANO" (zona BAR Lilli & Vagabondo)

PARTENZA: ORE 9:30

ISCRIZIONI: ZONA RITROVO IL GIORNO 09 GIUGNO

CONTRIBUTO: ADULTI 5,00 € - BAMBINI SOTTO I 10 ANNI 3,00€

ARRIVO: ORATORIO DI CAPIAGO

RICONOSCIMENTI SPECIALI:

PRIMO CLASSIFICATI (COPPA)

PRIMA DONNA CLASSIFICATA (COPPA)

PRIMO CLASSIFICATO PERCORSO BREVE (COPPA)

GRUPPO PIU' NUMEROSO (COPPA)

RICONOSCIMENTO A TUTTI I PARTECIPANTI

**DALLE 12:30 IN POI POSSIBILITA' DI PRANZARE INSIEME PRESSO L'ORATORIO DI
CAPIAGO CON PASTA AL SUGO – SALAMELLE & COSTINE ALLA BRACE – PATATINE**

*Il ricavato della manifestazione sarà devoluto
alle famiglie in difficoltà del territorio di Capiago Intimiano*



Assistenza sanitaria



Anagrafe



NASCITE

Auguri di buona vita a tutte le famiglie dei neonati:

- IRENE** figlia della donatrice Vanessa Roncoroni e di Marco Giovannelli
ELISABETTA figlia della donatrice Valentina Roncoroni e di Francesco Loro
GIORGIA figlia della donatrice Daniela Silvestri
VIOLA figlia della donatrice Mara Piazzoli
ASIA figlia dei donatori Alessia Confalonieri e Michele Iaconis
ANDREA figlio del donatore Marcello Marelli e di Stefania Paternosto
STEFANO figlio dei donatori Linda Marelli e Paolo Anzani



DECESSI

**L'Avis Comunale si stringe attorno ai familiari
per la scomparsa di:**

LUCIANO MORI, donatore