



AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

notizie

WWW.aviscesena.it



Cesena

Internet e multitasking

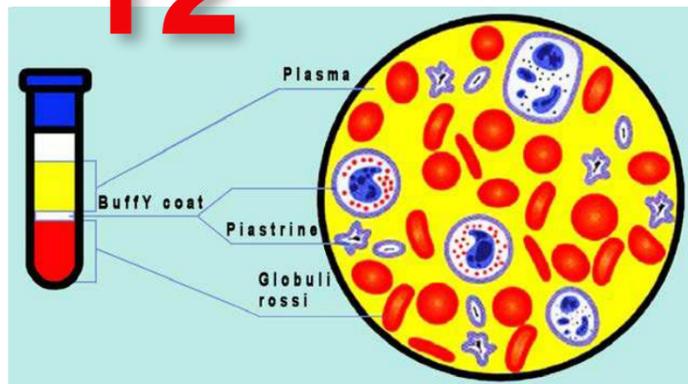
Home page

Internet e multitasking	3
Telethon - Avis 2019: il programma	4
Fine anno 2019, inizio 2020: le sfide di Avis	5
Situazione donazioni al 31 ottobre 2019	5

PANORAMA AVIS

Patrizia, una lunga odissea affrontata e vinta.....	6
Dopo un anno gli ospedali sono sempre più vuoti	7
Donatore/Ricevente; ruoli importanti	8
Sono un donatore perchè sono egoista	9
Da quest'anno va di moda il giallo	10
Quanti siamo, dove siamo e quanto doniamo	12
Toni Saccà: la voce di un talassemico	13
Il percorso del sangue donato	14
Una giornata mondiale patrimonio di tutti	16

12



LA NOSTRA SALUTE

Shiatzu, arte per la salute	18
Non è mai troppo tardi	20

VITA ASSOCIATIVA

I nostri amici	24
Ben-essere insieme: costruire per noi	26
Festa della Centrale del Latte	27
1° Trofeo Benedetto	28
Teal Building	29
Allievi della Polizia di Stato con Avis	30
18° Concorso "Carlo Carli"	32
Dona il tuo tempo con il volontariato associativo	34
Settimana Longianese	35
Attestati di benemerita	36
Nel 2020 aggiungi una donazione di plasma	39
Le convenzioni	40
Una famiglia di Avis si presenta	41
Io sostengo Avis perchè...	42

ANGOLO CULTURALE

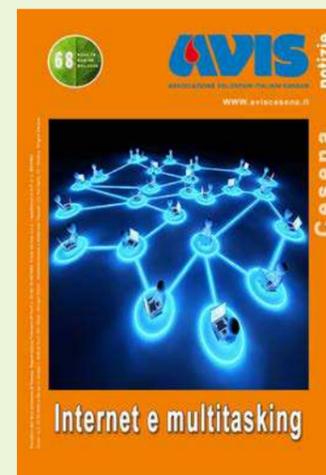
Siamo le parole che scriviamo.....	44
Emergenza ambientale. La plastica e il mare	45
Cesena: città dei 3 Papi. Anzi 2... (o forse 4)	46

noi ci siamo!

34



Internet e multitasking



Da recenti indagini di mercato risulta che più del 90% delle persone under 35 è connesso giornalmente a internet. Sotto i 25 anni, i giovani usano maggiormente Instagram (più interattivo, con meno politica e fake news, più lontano dagli occhi indiscreti dei genitori che usano poco questo programma) e Tik Tok (piattaforma di video musicali amatoriali); l'età tra i 25 e i 44 anni predilige Facebook, usato solo meno del 50% dei giovani al di sotto dei 17 anni; per l'uso di messaggi il mezzo più utilizzato è Whatsapp.

Il 33% degli adolescenti si sveglia con le notifiche delle chat notturne (e qui andiamo verso una vera e propria iperconnessione, tenendo anche presente che il tempo di connessione dei ragazzi fra gli 11 e i 19 anni è all'incirca di 10 ore al giorno).

Tutto questo essere continuamente connessi porta inevitabilmente anche a dannose conseguenze, come, ad esempio, ad una perdita di attenzione dovuta, in gergo computeristico, al multitasking, capacità di eseguire più cose contemporaneamente.

Il multitasking si è diffuso rapidamente nella nostra società computer-centrica, ma sono ancora pochi quelli che si rendono conto dei pericoli che questo comporta.

Questo fenomeno fa riferimento all'insieme di atteggiamenti e comportamenti che portano la persona a essere impegnata in due o più attività o compiti differenti contemporaneamente come, ad esempio, fa il computer, che lavora sempre in multitasking.

Contrariamente a noi esseri umani, il computer ha la capacità di registrare tutte le informazioni relative a quello che sta facendo; quindi, se per un attimo "abbandona" un'attività perchè occupato in lavori più complessi, poi può riprendere esattamente quell'attività da dove aveva lasciato (ma il tutto lo fa così velocemente che non ce ne possiamo rendere conto; oggi però tutto questo avviene sempre meno essendo i computer moderni dotati di multi processori che permettono al computer di fare veramen-

te più cose contemporaneamente).

L'uomo non è tanto diverso da un computer (almeno quello di vecchia generazione). Così, per fare un esempio molto concreto, non è che si possa parlare al telefono mentre si guida: o si fa una cosa o si fa l'altra.

Cosa, tu usi il cellulare e guidi contemporaneamente? Uaaaaerrrrggggghhh!

Noi crediamo di poterlo fare in tutta tranquillità, ma intanto che ascoltiamo il cellulare (anche quando lo facciamo con l'interfono) l'attenzione che diamo alla guida scende sotto il 100%; questo capita anche quando guidiamo e parliamo con altre persone che sono in macchina con noi (naturalmente con questo non si vuol dire che non si deve più parlare in macchina, ci mancherebbe, però ricordiamo sempre quanto detto sopra sulle percentuali di attenzione).

Ci sentiamo tutti bravi quando riusciamo a gestire più cose insieme; la verità, però, è che quando questo accade ci stiamo concentrando su una cosa confidando nel pilota automatico che invece non abbiamo. Il nostro cervello non ha la capacità di gestire più o meno in autonomia l'attività contestuale a quella a cui ci stiamo dedicando.

Ecco allora i sempre più numerosi incidenti stradali dovuti all'uso dei cellulari durante la guida.

Scrivere un messaggio o guardare un social network sul proprio smartphone per almeno 10 secondi durante la guida significa percorrere bendati almeno 110 metri ad una velocità di 40 km/h.

Il continuo passare da un'attività all'altra spinge il nostro cervello verso pessime abitudini.

Ogni volta che completiamo un piccolo compito, come mandare un'email, il nostro corpo rilascia una piccola dose di dopamina, un ormone che stimola in noi l'effetto "ricompensa" stimolandoci a completare altre piccole attività per riceverne una nuova dose.

Purtroppo non ci si rende mai abbastanza conto che l'utilizzo del proprio smartphone e delle applicazioni ad esso collegate, durante la guida, rappresentano sempre più distrazioni che possono diventare mortali per noi stessi e soprattutto per gli altri.

Usate internet (non per lunghi tempi), usate le app che volete, guardate i film che più vi intrigano, ma, per favore, **non guidate contemporaneamente l'auto.**

Auguri.

Periodico di informazione e promozione dell'Associazione Volontari Italiani Sangue di Cesena - **Registrazione** Tribunale di Forlì - n° 24 del 21/08/2002 - Iscrizione al ROC n° 6957 - Iscrizione al Registro Nazionale della Stampa n°10972 - Anno 18 n° 68 - Novembre 2019

Direttore editoriale e responsabile Giorgio Vicini - **Comitato di redazione** A. Dal Muto, Gin, A. Torella, P. Molinari, I. Severi

Hanno collaborato Studio PG&G, P.G.M. - **Fotografie** G. Vicini, P. Molinari, E. Zammarchi - Foto Mario Studio A.M. e archivio AVIS

Direzione, redazione ed amministrazione 47521 Cesena, Via Serraglio 14 - Tel. 0547 613193 - Fax 0547 369342 - www.aviscesena.it
E-mail: aviscesena@libero.it - **Stampa** Stilgraf - 47521 Cesena (FC) - **Tiratura e distribuzione:** 6.000 copie distribuite gratuitamente nel territorio di Avis Comunale Cesena - **Chiuso per la stampa:** 11/11/2019 - Il prossimo numero uscirà a febbraio 2020

In copertina Internet e multitasking (elaborazione grafica: Studio PG&G).



TELETHON 2019

da venerdì 20 a domenica 22 dicembre

La Banca Nazionale del Lavoro e l'Avis Comunale di Cesena partecipano anche quest'anno, in qualità di sponsors ufficiali, alla maratona Telethon, la manifestazione di solidarietà organizzata per la raccolta di fondi a favore della ricerca scientifica sulla prevenzione e la diagnosi delle malattie genetiche.

In concomitanza con la maratona televisiva RAI

L'Avis di Cesena raccoglierà offerte per la ricerca genetica in favore di Telethon da venerdì 20 a domenica 22 dicembre nei seguenti punti commerciali:

Ambulanti di piazza del Popolo

A&O di Martorano

Banca BNL di via IX Febbraio

FAMILA di San Mauro in Valle

Centro Commerciale MONTEFIORE

CONAD Case Finali

ÈCCOMI di via Giordano Bruno

ÈCCOMI via Romea/ang. via S.Mauro

IPERCOOP lungo Savio

Centro Commerciale CALISESE

ÈCCOMI Longiano/ponte Ospedaletto

L'Avis di Cesena invita la popolazione a partecipare, anche con un piccolo contributo, a questa grande Maratona televisiva a favore della ricerca scientifica sulla prevenzione e la diagnosi delle malattie genetiche.

Certi della vostra collaborazione, Avis Cesena augura a tutti un Buon Natale

Si ringraziano:

Apofruit, Cantina Sociale di Cesena e le pasticcerie:

Fagioli, Ulivi, Lanzoni e Casadei di Gambettola

Un particolare ringraziamento vada a tutti i volontari dell'Avis di Cesena che danno la loro presenza in tutti i punti di raccolta a favore di Telethon

Fine anno 2019, inizio 2020: le sfide di Avis Cesena



Fausto Aguzzoni, Presidente Avis Cesena

Ci siamo, finalmente! Dopo lunghi mesi di trattativa unitamente alle altre Avis della Romagna (Forlì, Ravenna, Rimini), dopo diversi rinvii il sistema di raccolta sangue e plasma nell'ambito della nostra sub-regione diventa omogeneo. Dal 1 dicembre 2019 anche Avis Cesena e Avis Rimini diventano Unità di Raccolta (UDR) al pari di Avis Forlì e Avis Ravenna che già lo sono da alcuni anni. In concreto significa che da un rapporto collaborativo con l'Azienda Usl, ora Avis Cesena assume la piena titolarità della raccolta di sangue, plasma e piastrine nel territorio comprensoriale e nel punto di prelievo presso l'Ospedale "Bufalini" di Cesena. Il nostro personale medico-paramedico, il nostro personale di segreteria, i nostri volontari saranno impegnati a fornire un servizio di qualità, di competenza professionale, di buona relazione con il donatore per rendere sempre speciale l'atto del dono. Io spero che ciò favorisca anche il dialogo fiduciario fra Associazione Avis e i propri donatori nella consapevolezza della criticità del nostro tempo e nello sforzo comune per superarle. A livello nazionale quello più preoccupante è il dato di invecchiamento della popolazione di donatori con un calo costante della fasce più giovani. A Cesena per effetto di un forte impegno promozionale nelle scuole medie inferiori e superiori e per effetto di una significativa presenza associativa sul territorio possiamo con soddisfazione affermare di avere invertito questo trend nazionale con un aumento delle donazioni e del numero dei donatori. Al 30.09.19 nel Comune di Cesena i donatori attivi sono 4.075 e il totale delle donazioni sangue/plasma/piastrine è pari a 5.597. A questi si aggiungono i 3.373 donatori dei Comuni del Comprensorio Cesenate con una raccolta pari a 4.906 sacche fra sangue intero, plasma e piastrine. Stiamo garantendo l'auto-sufficienza di sangue intero a livello romagnolo e regionale. Stiamo anche aiutando con il sangue intero alcune regioni in carenza. Dobbiamo fare invece uno sforzo ulteriore sul plasma. Sempre più importanti ed utilizzati i prodotti farmaceutici plasma-derivati. Pur migliorando sensibilmente i dati negli ultimi anni, con un aumento della quantità raccolta per sacca, non siamo autosufficienti per il plasma e il sistema Italia è costretto a ricorrere, in caso di necessità, al libero mercato.

Occorre pertanto affrontare nei prossimi mesi/anni questa sfida: mantenere le quantità di sangue intero raccolto e migliorare i dati delle donazioni di plasma. Chi può aggiungere una donazione di plasma! È importante per garantire al cittadino-malato terapie adeguate in emoderivati e plasma derivati. Un'altra sfida che ha subito purtroppo un rallentamento è il nuovo Punto di Prelievo di Case Missiroli (Casa del Donatore) che andrà a sostituire l'attuale Punto di Prelievo di Calise. Il ritrovamento di reperti archeologici ha richiesto l'intervento della Sovrintendenza alle Belle Arti che ha bloccato i lavori di costruzione per opere sondaggi e ricerca accurata. Noi ovviamente speriamo che il tempo dell'attesa lasci spazio al tempo della realizzazione per arrivare quanto prima ad inaugurare questa nuova sede operativa di cui abbiamo forte necessità. Per Avis Cesena essa rappresenta un impegno economico cospicuo, ma ritenuto necessario, per garantire raccolta sul territorio con elevati indici di qualità e di sicurezza. Faccio appello alla generosità dei donatori e anche degli operatori che gravitano sulle nostre terre per aiutarci economicamente a realizzare questo importante obiettivo, punto di riferimento del Rubicone cesenate e dei comuni limitrofi. La nostra Associazione si sente fortemente partecipe della coesione sociale nelle nostre zone. Il donatore di sangue e plasma con il proprio gesto compie un atto di altruismo, ma contribuisce anche a rendere il luogo in cui abita più ricco in termini di solidarietà e umanità. Il donatore è davvero un produttore di benessere fisico, mentale e relazionale per sé e per la società. Se matura in noi questa consapevolezza sarà più facile e naturale stendere il braccio per la donazione, avvicinare altre persone per invitarle a compiere lo stesso gesto, mettersi a disposizione dell'Associazione per proseguire l'opera di sensibilizzazione della popolazione residente al dono di sangue, plasma e piastrine.

Situazione donazioni al 31 ottobre 2019

TOTALI	SANGUE INTERO				Totale donazioni sangue intero		Diff. 19/18	PLASMA				Totale donazioni plasma		Diff. 19/18	Piastrine		TOTALE donazioni		Diff. 19/18		
	S.I.		Talassemici		2018	2019		PL		Industria		2018	2019		2018	2019	2018	2019		2018	2019
	2018	2019	2018	2019				2018	2019	2018	2019										
Comunale di Cesena	4.561	4.752	188	122	4.749	4.874	125	796	903	439	517	1.235	1.420	185	13	21	5.997	6.315	318		
Altre Sezioni	3.847	4.077	104	66	3.951	4.093	142	695	743	566	697	1.261	1.440	179	6	6	5.218	5.539	321		
TOTALE	8.408	8.779	292	188	8.700	8.967	267	1.491	1.646	1.005	1.214	2.496	2.860	364	19	27	11.215	11.854	639		

Patrizia: una lunga odissea, affrontata e vinta con coraggio

Ha fatto il pieno di pubblico e ha fatto venire le lacrime agli occhi a più di qualche persona la serata proposta al Teatro Comunale di Cologna Veneta (in provincia di Verona) lo scorso 24 gennaio «Il dono più bello, il ritorno alla vita», il racconto del risveglio dal coma e del ritorno alla normalità di Patrizia Lovato, moglie di Fausto Bertolini, pasticciere e produttore di mandorlato di Cologna Veneta.

Ritornare alla vita, con grandissima forza di volontà, coraggio e l'affetto infinito della propria famiglia. È una storia incredibile e piena di speranza quella raccontata da Patrizia Lovato a Cologna Veneta (Vr). L'emozionante serata organizzata dalle Avis del Colognese assieme a Ulss 9 e Comune si è svolta a gennaio, ma abbiamo voluto conservare la sua storia per raccontarvela bene.

Madre di quattro figli, sempre energica, imprenditrice, con il marito, di una nota azienda dolciaria della zona, Patrizia viene sconvolta nel 2003 da un tumore che comincia a darle il tormento, costringendola a ben dieci interventi. Con relativo bisogno di sacche e sacche di sangue.

Il 14 giugno 2017 viene operata nuovamente a un'anca, all'Istituto ortopedico Rizzoli di Bologna. Durante il comples-

so e lungo intervento che mette a dura prova il fisico già debilitato, il cuore di Patrizia va in arresto, lasciando il cervello senza ossigeno per alcuni minuti e facendola uscire dalla sala operatoria in coma, con poche speranze.

“Ci dicevano che anche se si fosse risvegliata - ha raccontato il marito Fausto - i danni subiti erano talmente gravi da non consentirle di tornare a camminare e a ragionare come prima”.

Un responso che sconvolge il marito, ma che non lo fa arrendere. “Ho capito che non potevo limitarmi a stare accanto al letto di Patrizia, dovevo darle la forza di reagire. Andando in ospedale Fausto passava ogni giorno davanti a una chiesetta, entrava e pregava la Madonna .

“Una mattina ne sono uscito sollevato, più sereno, come se la Madonna mi avesse fatto sapere che le cose sarebbero migliorate”. Risvegliata dal coma con limitate capacità cognitive, motorie e relazionali, Patrizia sembrava spenta. Ma Fausto, supportato da figli, medici e fisioterapisti, ha cominciato a stimolare tutte le sue potenzialità con una serie di esercizi mirati sia al rafforzamento fisico che intellettuale, filmando con il cellulare anche il più piccolo progresso della moglie.



Filmati che sono stati proiettati durante la serata, presentata da don Bruno Fasani e che hanno evidenziato la grande caparbieta dei due coniugi.

Tanto da permettere a Patrizia di tornare a casa e di andare in Salento, per una sorta di riabilitazione all'aria aperta, sempre guidata dal marito: le faceva salire i gradini, passeggiare e nuotare, esercizi per rinforzare gli addominali, le braccia, le gambe, per l'equilibrio e persino in bicicletta.

Poco a poco, Patrizia ha ripreso in mano la sua vita, il suo corpo e la sua mente, persino l'auto e il lavoro.

Il recupero non è ancora totale, ma la sua straordinaria testimonianza è un'iniezione di speranza e forza per chi sta combattendo contro la malattia.

Grazie ad Avis del Colognese per averci permesso di conoscerla e di farla conoscere ai lettori.

Da
“Dono&Vita”
Avis Veneto

Dopo un anno gli ospedali son sempre più vuoti, ma di medici

Esattamente un anno fa, partendo dalla grave situazione dei Centri trasfusionali veneti, abbiamo pubblicato un'ampia inchiesta sulla “fuga” e sulla penuria di “camici bianchi” nei nostri ospedali pubblici. Anche la nostra copertina (sopra) fece scalpore. Pochi, se non le stesse organizzazioni sindacali e società scientifiche dei medici stessi, ne parlavano e ne scrivevano allora. Oggi non passa giorno senza allarmi in tal senso.

La situazione è cambiata, ma in peggio, come previsto da chi la Medicina la “vive” in camice bianco. O da chi la situazione la tocca con mano in... pigiama “vivendo” lo stress da superlavoro di chi resta.

Sono sempre meno gli specializzandi che possono accedere a concorsi pubblici, sono sempre più gli specialisti anche con più anni di lavoro, che emigrano verso altri Paesi.

È di fine maggio una campagna, annunciata dall'Ansa, lanciata dalla Federazione degli Ordini dei Medici (Fnomceo) che si sta allargando a macchia d'olio in tutta Italia. Denuncia proprio “l'obbligo”, per tanti giovani laureati, di dover emigrare per specializzarsi.

Visto che, nonostante tutto, gli italiani vengono “preparati” bene dalle Università, ben pochi fanno ritorno. I numeri parlano chiaro, non solo sui manifesti (sotto): “Ogni anno 1.500 medici van-

no a specializzarsi all'estero. E non tornano. Costano all'Italia oltre 225 milioni”.

Obiettivo è sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema, ormai gravissimo. “Saranno infatti 14.000 i medici specializzati che mancheranno all'appello nei prossimi 15 anni”, ha spiegato il presidente della Fnomceo, Filippo Anelli. E un laureato in medicina allo Stato italiano costa circa 150mila euro, quasi altrettanti alla famiglia... Soldi nostri.

Ma al di là degli specializzandi “In fuga”, l'emorragia si verifica anche tra gli specialisti più esperti, molti anche dal Veneto. Regione “virtuosa” che ormai si avvia verso una “ex medicina di eccellenza”, anche perché i “muri” degli ospedali vanno riempiti di “teste”. Teste che però hanno i loro “cacciatori” internazionali che offrono ponti d'oro agli specialisti europei e in particolare agli italiani. È recentissima la notizia, su dati della Commissione UE, diffusa anche da Adriano Benazzato (segretario dell'Anao-Assomed del Veneto): “Fra i medici europei che vanno a la-



vorare in un altro Paese il 52% sono italiani”.

E altri Paesi non è solo UE, ma sempre più il vicino e lontano Oriente che offrono stipendi e benefit da... Sceicchi. È arrivata da Padova la notizia di come i Paesi Arabi contattino medici italiani e offrano dai 14 ai 20 mila euro al mese compresi interprete, casa, scuole per i figli e pure l'autista.

Nel frattempo sempre più sono le soluzioni “tampone” (tacon, in lingua veneta) che si inventano le nostre Ulss: dall'“importazione” di medici, anche a “gettone”, dall'Europa dell'est, al “richiamo in servizio” di chi è già pensionato. Pensionati che, a proposito, sono destinati ad esplodere con “quota 100”. Il SSN sarà in grado di coprire solo 42.000 dei 56.000 medici specialisti che andranno in pensione entro il 2030. E il settore trasfusionale? Anche qui si prospettano “taconi” che, come dice un noto proverbio...

di **Beppe Castellano**
Da **Dono&Vita** - Avis Veneto



Donatore/Ricevente: ruoli importanti

E' fuori da ogni ragionevole dubbio come il gesto del Donatore sia legato con filo d'acciaio al destino del paziente rendendo di fatto centrale la figura del Ricevente in questo processo

Donare il sangue è un atto di elevata civiltà e il Donatore rappresenta il cardine del percorso che porta alla trasfusione di emocomponenti vitali. Da questa premessa si evincono concetti di capitale importanza che fanno riflettere e danno il via a importanti considerazioni sulla sicurezza del sangue e sulle procedure inerenti la sua raccolta e che hanno come obiettivo finale a cura del paziente.

E' fuori da ogni ragionevole dubbio come il gesto del Donatore sia legato con filo d'acciaio al destino del paziente rendendo di fatto centrale la figura del Ricevente in questo processo.

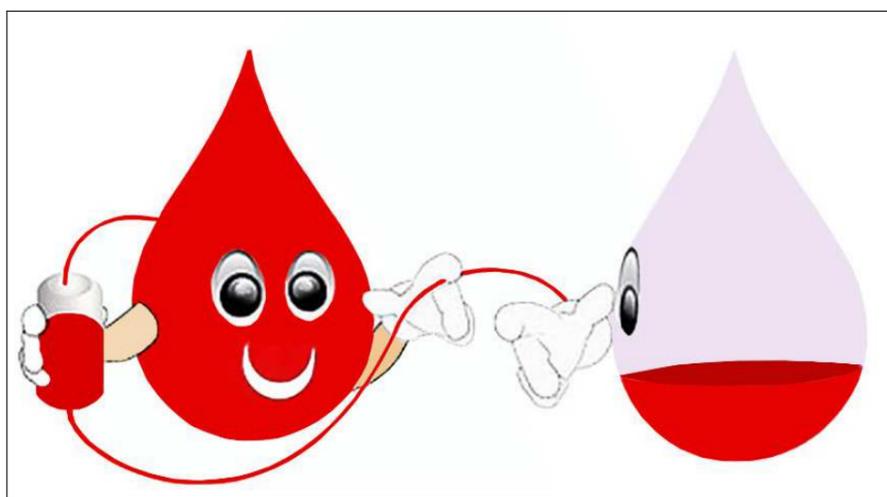
Intendiamoci, non è che la figura del Donatore sia meno importante o abbia meno esigenze di quella del Ricevente ma occorre fare alcune precisazioni.

La conoscenza trasfusionale sta evolvendo giorno per giorno, le donazioni del 2018 sono state numericamente di meno rispetto al 2017 ma il sistema non è andato in crisi perché le donazioni hanno rispettato le esigenze trasfusionali dei pazienti senza decurtazioni o sofferenze.

Il concetto principale è che da una Donazione solamente quantitativa si sta virando verso una donazione qualitativa. Che non vuol dire donare meno ma meglio? Questo significa che il grande lavoro svolto dall'Associazione, in strettissima collaborazione con il Servizio Trasfusionale, ha portato i frutti sperati. I pazienti hanno ricevuto la corretta terapia trasfusionale, senza nessuna sospensione.

In pratica l'efficienza del sistema, basata sulla chiamata del Donatore, del donare quando serve e secondo le necessità per gruppo sanguigno e/o caratteristiche particolari, ha fatto sì che fosse vincente la strategia adottata.

Può accadere che qualche Donatore non venga chiamato in un determina-



to momento ma poi venga invitato alla donazione in un momento successivo. Non si tratta di schizofrenia ma di corretto utilizzo del sangue che in questo modo viene utilizzato in modo ottimale, cioè il più "fresco" possibile e con le corrette caratteristiche.

La donazione per i pazienti Talassemici ne è l'esempio più fulgido!

Ma vorrei aggiungere anche per i pazienti oncologici, per i neonati prematuri e non per le donne in gravidanza e via discorrendo. Per arrivare poi al supporto trasfusionale personalizzato per i pazienti trapiantati. O ancora per i pazienti da sottoporre alla raccolta delle Cellule Staminali o per terapie di Plasmaterapia Terapeutica che devono utilizzare dei farmaci plasmaderivati (che derivano dal plasma dei Donatori).

Sto cercando di dire, in poche righe, che il Donatore ha un ruolo insostituibile per il Ricevente e che costui è il vero centro del bersaglio, il protagonista del nostro dono. E al Donatore va il merito di rendersi disponibile, anche se a volte il datore di lavoro arriccchia il naso, perché il proprio lavoratore va a donare, anche se è un freddo polare o c'è

un caldo sahariano, anche se comincia ad essere un sacrificio il venire a donare. E i perché possono essere tanti: da una sede non sempre sufficiente, a un parcheggio oltremodo difficoltoso, dai tempi di prenotazione a volte non proprio rispettati al secondo, a esigenze dell'ultimo momento.

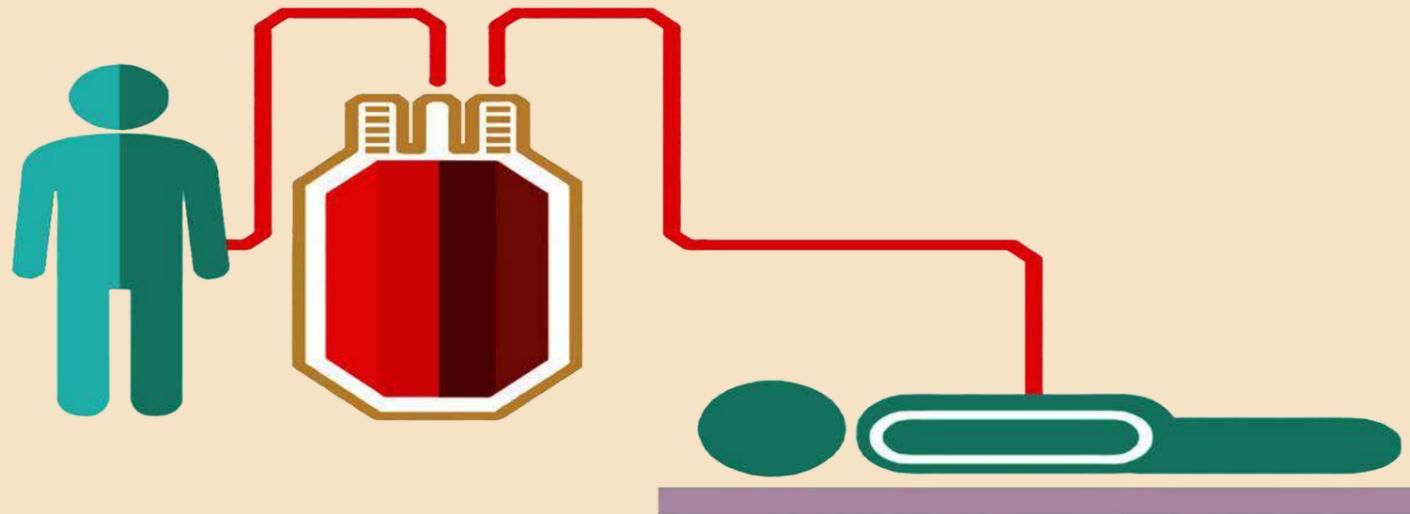
Mi piace però sottolineare che la perfezione non esiste e che il nostro mondo è fatto di Volontari nell'accezione più alta del termine, con tanta buona volontà e non sempre con mezzi ottimali; Volontari che agiscono però secondo direttive puntuali e stringenti, norme e regolamenti precisi e vincolanti.

A volte vorremmo donare ma il tempo è tiranno e abbiamo fretta per tanti motivi che è inutile qui descrivere.

Permettetemi anche un consiglio da vecchio Donatore: quando venite a donare, cercate di dedicarvi quel tempo (che sia un'oretta o più) per voi, per donare rilassati e scambiare anche due chiacchiere, per un attimo senza stress, fa bene alle coronarie!

Claudio Malvasi

Da Avis Comunale Rimini - 2019



Sono un donatore perchè sono egoista!!!

Gli appelli per diventare donatori di sangue ci arrivano quotidianamente da svariate parti: quotidiani e tv, facebook e altri social media, supermercati, mezzi pubblici, ed altro ancora.

Risulta alquanto difficile sostenere che "lo non lo sapevo" oppure "Nessuno me lo ha detto".

Le cose cambiano totalmente quando qualcuno o un suo familiare o amico, ricoverato in ospedale, ha bisogno di trasfusioni di sangue.

Ed allora "L'avevo letto", "Me lo avevano detto", "Ora bisogna che mi decida": però poi, guarito il familiare, tutto si dimentica.

Non bisognerebbe però arrivare a situazioni ben più gravi di necessità urgente di sangue (situazioni che in Italia purtroppo non mancano mai, come un terremoto, un'alluvione, un ponte caduto, ecc...) per rendersi conto di quanto sia prezioso questo "farmaco" che, a volte, può anche essere un salva vita.

E allora, diamoci da fare, troviamo quel minimo di tempo che occorre per diventare donatori e poi per effettuare la donazione di sangue o di plasma.

Si scoprirà con soddisfazione di entrare in ambienti Avis spesso piacevoli ed informali. Per prima cosa vi verrà presa una piccola quantità di sangue per poter effettuare gli esami preliminari e vi verrà chiesto di riempire e firmare un paio di semplici moduli di adesione ad Avis. Dopo questo primo contatto con Avis, vi verrà fissato un appuntamento per una visita medica. Un medico "dedicato" solo a voi vi prenderà in "consegna" e nel corso di un colloquio semplice ma esaustivo, anche con elettrocardiogramma, avendo a sua

disposizione anche l'esito degli esami già da voi effettuati, vi comunicherà se voi siete idonei a diventare donatori fissando, se vorrete, da subito una data per la vostra prima donazione.

Tutto quanto descritto sopra, ovvero esami del sangue e visita medica sono ovviamente gratuiti e senza ricetta medica. Non mi venite a dire che il tutto è complicato; bisogna solo decidersi e partire

Le cose per voi piacevoli, una volta diventato donatore, non finiscono qui, anzi, iniziano da qui: vediamole insieme; ■ terminata la donazione ci si sposta al bar, si proprio al bar o in un punto ristoro, dove si può fare una bella colazione con caffè, o thè, o cappuccino, brioche salata o dolce, succo di frutta.

Il tutto, come si suole dire, "a gratis";

■ se siete un lavoratore dipendente, per legge la giornata intera nella quale avete donato sarà di permesso gratuito retribuito (anche se bisogna rimarcare che sono pochissimi i donatori che usano questi *permessi retribuiti*);

■ durante la donazione vengono presi campioni di sangue per fare esami di controllo. Quante volte ci siamo detti "il mio medico di base mi ha prescritto degli esami del sangue ma non ho tempo, non ho voglia, devo fare la fila al CUP, devo tornare con altra fila per ritirare gli esami" e tutto finisce nel dimenticatoio. Qui, invece, dopo una donazione, se non ricevete niente a casa significa che gli esami effettuati vanno bene. Se invece qualche esame risulta fuori norma, gli esami vi verranno inviati direttamente a casa. Se desiderate avere anche gli esami che risultano nella norma, li potete andare a ritirare alla sede

dell'Avis dopo aver avvisato telefonicamente l'impiegato che vi risponde. E il tutto senza fare alcuna fila ma con una semplice telefonata;

■ magari qualcuno si chiederà "Ma perchè fare tutte queste visite ed esami gratuitamente? Qual'è lo scopo, se c'è uno scopo, per rifare ogni volta tutto questo quando si va a donare?"

Il motivo è molto semplice: se un donatore è sano avremo da lui un "buon sangue" che potrà solo fare del bene al malato che questo sangue lo riceverà. Quindi attraverso tutto quanto vi ho raccontato fino ad ora, noi riusciamo a fare, nel limite del possibile (non abbiamo la palla di vetro del veggente!!!) della medicina preventiva, riusciamo in altre parole ad accorgerci per tempo di malattie allo stato iniziale, quindi meglio curabili, e vi diamo per tempo consigli e indicazioni per correggere questi vostri problemi.

Deve esservi ben chiaro che il consiglio più importante che vi daremo, da eseguire assolutamente, sarà di andare a parlare di questi problemi che abbiamo trovato nei vostri esami con il vostro medico di base che, conoscendovi molto meglio di noi, potrà darvi tutte le più appropriate indicazioni per ritornare in buona salute.

Questo deve esservi chiaro!!;

■ ultima cosa piacevole, e certamente non la meno importante, che vi capiterà dopo avere fatto una donazione di sangue o di plasma sarà la gratificazione personale di sapere di aver contribuito a far tornare in buona salute un malato e di sapere che, a volte, a questo malato avrete, magari, contribuito a salvargli la vita!!

Da quest'anno va di moda il giallo

Nel 2019 AVIS Nazionale ha realizzato una campagna di comunicazione sulla donazione di plasma. Un sondaggio Ipsos ha rivelato che in molti non conoscono bene l'importanza della parte fluida del sangue.

di **Alberto Militello**

Una vela, un grembiule, una tela o una maglietta: **quest'anno la moda l'ha fatta l'AVIS.**

A seguito del sondaggio diretto da AVIS e Ipsos su un campione di 800 persone di origine, formazione e opinione politica diverse, sono emerse delle considerazioni importanti sul rapporto tra gli italiani e il plasma.

Sebbene quasi due terzi delle persone che hanno partecipato al sondaggio sappiano abbinare la parola "plasma" al mondo del sangue e una buona parte si dica disposta a considerare la donazione del plasma in futuro, resta il fatto che **il 64% non sa o non pensa di donare plasma.**

Dallo stesso sondaggio emerge che non tutti hanno ben chiare le differenze tra la donazione di sangue e quella di plasma e molti non ne hanno mai sentito parlare.

Un dato sicuramente positivo, invece, è che il simbolo e la mission di AVIS sono largamente conosciuti e **la maggioranza ritiene la donazione un gesto di solidarietà e altruismo, nonché un gesto di responsabilità sociale.**

Da questi presupposti è partita la campagna di AVIS volta a informare e a diffondere la cultura del dono del plasma attraverso la sua caratteristica principale: **il colore giallo.**

Arte, danza, eleganza, cucina, design e donazione di plasma: da quest'anno il giallo è andato di moda!

Questa campagna ha puntato a ricordare a tutti, donatori e non donatori, quanto sia importante per il nostro sistema trasfusionale e i nostri pazienti la donazione di plasma.

Abbiamo sempre più bisogno di volontari, complice anche il calo demografico, ma necessitiamo soprattutto di donazioni programmate e pianificate, che vadano realmente incontro ai bisogni trasfusionali dei nostri ammalati.

Gianpietro Briola
Presidente AVIS Nazionale
Da: <https://avisemiliaromagna.it>



In questa pagina e in quella successiva sono riportati alcuni manifesti della campagna pubblicitaria sulla donazione di plasma e sull'importanza che questo tipo di donazione ha per il nostro sistema trasfusionale e per i nostri pazienti.



#plasmaitalia

Plasma Italia è un'iniziativa promossa dal Centro Nazionale Sangue in collaborazione con le Associazioni e Federazioni nazionali di donatori volontari di sangue AVIS, CRI, FIDAS e FRATRES per raccontare il sistema nazionale di produzione di medicinali plasmaderivati e aumentare la consapevolezza sull'importanza della donazione periodica, volontaria, gratuita e responsabile di plasma.

- È una donazione Volontaria
- È una donazione Periodica
- È una donazione Gratuita
- È una donazione Responsabile

Quanti siamo, dove siamo, e quanto doniamo in Italia

Riportiamo i dati totali dei donatori e delle donazioni, regione per regione, ed i totali in Italia alla data del 31 dicembre 2018

REGIONE	SOCI ISCRITTI	SOCI DONATORI	N. DONAZIONI	SEDI COMUNALI	SEDI PROVINCIALI	SEDI REGIONALI	SEDI SPECIALI	TOTALE STRUTTURE
Abruzzo	20.991	20.227	30.674	91	4	1		96
Alto Adige	18.741	18.627	25.418	6	---	1		7
Basilicata	17.898	17.319	19.567	109	2	1		112
Calabria	37.602	36.434	58.924	155	5	1		161
Campania	73.684	73.768	95.345	57	9	1		67
Emilia - Romagna	148.095	143.581	246.029	322	9	1		332
Friuli Ven. Giulia	10.191	9.816	13.394	44	3	1		48
Lazio	70.460	19.730	79.449	200	7	1		208
Liguria	20.718	258.475	30.732	60	3	1		64
Lombardia	267.927	56.548	478.551	648	12	1	1	662
Marche	57.927	10.375	103.135	138	5	1		144
Molise	10.655	111.921	13.002	38	2	1		41
Piemonte	113.531	57.091	177.725	289	8	1	2	300
Puglia	58.531	38.139	77.598	127	6	1		134
Sardegna	39.583	81.066	54.414	167	8	1		176
Sicilia	81.537	71.742	124.020	156	8	1	1	166
Toscana	73.257	19.169	110.483	162	22	1		185
Trentino	19.517	31.288	24.086	47	---	1		48
Umbria	32.205	3.657	38.666	62	2	1		65
Valle d'Aosta	4.063	123.968	5.785	21	---	1		22
Veneto	129.378	124	204.439	325	6	1	2	334
Totale Italia	1.306.491	1.203.065	2.011.436	3.224	121	21	6	3.372
Svizzera	992	854	1.752	13	---	1	---	14
Totale	1.307.483	1.203.919	2.013.188	3.237	121	122	6	3.386

Cosa vuol dire essere dirigenti Avis?

Molto semplice: significa rendersi conto che allungare il braccio per donare il proprio sangue non basta! Ovvero scegliere di impegnarsi per contribuire attivamente alla crescita ed al miglioramento dell'associazione a cui apparteniamo. Pensiamo, ad esempio, alla chiamata del donatore, alla promozione della cultura del dono sul territorio, al servizio di assistenza e informazione al donatore presso i centri di prelievo. Per chi ha voglia di volontariato, per chi ha voglia di donarsi, non c'è che l'imbarazzo della scelta! Chiariamo subito che il consiglio non corrisponde all'elenco dei nomi che si trovano su questa pagina virtuale. Il Consiglio infatti, è l'insieme di tutti gli avisini che si impegnano quotidianamente nelle attività associative. Qui non conta essere "Presidente"! L'importanza, insomma, non sta nelle cariche né nei ruoli, ma nelle persone. Qui la differenza la fanno le nostre idee: quelle di tutti. E la nostra voglia di fare: quella di tutti. Se anche tu vuoi diventare un "dirigente avis" puoi contattarci ai nostri indirizzi.

Da: <http://avisunipr.it/info-2-2/>

Toni Saccà: la voce di un talassemico 'combattente'



L'autosufficienza vera di sangue potrà dirsi compiuta soltanto quando un paziente, per cui è prevista una trasfusione programmata, non sarà costretto a telefonare il giorno prima al Centro trasfusionale: ci sono le mie sacche?

Accade ancora, sì, in particolare nelle zone dove la Talassemia è più diffusa, come Sicilia e Sardegna.

"A noi può capitare qui a Messina, nonostante gli sforzi della stessa, attivissima, Avis cittadina, la città è agli ultimi posti come rapporto donazioni/popolazione". È quanto ci racconta Toni Saccà, messinese, 45 anni, neo presidente da maggio della Federazione Italiana delle 40 Associazioni locali che si occupano di Talassemia, Depranocitosi e Anemie rare.

"Per questo, ogni giorno, come associazioni, siamo impegnati a promuovere il dono del sangue in ogni regione e ad ogni livello.

Portando direttamente la nostra testimonianza di riceventi - ci dice Toni, presidente anche dell'associazione Fasted Messina - collaboriamo infatti con tutte le associazioni di donatori, senza distinzione, nei loro eventi per portare in prima persona l'esperienza di chi ha bisogno periodicamente di sangue, per noi un salvavita."

E "periodicamente", nel suo caso, significa due sacche di 0 positivo ogni 15 giorni. Sacche che in certi periodi, come in estate, a volte non ci sono o sono "razionate". E allora, che succede?

"Può succedere che ne debba fare una soltanto, oppure rimandare di un giorno o due la trasfusione, con tutti i problemi connessi a livello fisico".

La Talassemia, o anemia mediterranea, è una malattia ereditaria. Causa un malfunzionamento dei globuli rossi che faticano a fissare l'emoglobina il cui compito principale è quello di veicolare l'ossigeno in tutte le parti del corpo. Gli effetti della scarsità di emoglobina si fanno sentire sotto diverse forme.

"Astenia, stanchezza cronica, pallore diffuso, debolezza... Così si accorsero all'età di 11 mesi del fatto che ero talassemico. Da allora la mia vita è stata legata indissolubilmente ai donatori di sangue, che continuo e continuerò a ringraziare

per tutta la vita.

Senza di loro ogni due settimane non sarei qui a parlarne e non esisterebbero neppure i miei figli".

Toni Saccà di figli ne ha tre (16, 14 e 8 anni) tutti sani. La Talassemia si trasmette soltanto quando ambedue i genitori sono portatori del gene difettoso.

"Quarant'anni fa - comincio Toni - era un bruttissimo periodo per quanto riguardava il sangue e anche per le terapie ferrocchelanti (che vennero introdotte negli anni '70, ndr). Molti di noi non ce l'hanno fatta, anche a causa delle infezioni di HCV. In quegli anni non era possibile trovare il virus nel sangue. C'è da dire comunque che, grazie ai donatori volontari, pochissimi di noi hanno contratto l'HIV a differenza degli emofilici, costretti dagli anni '70 a usare plasmaderivati d'importazione".

Toni Saccà ha portato la sua esperienza di "combattente" e associativo alla presentazione della Giornata Mondiale del Donatore di Sangue, svoltasi il 12 giugno scorso presso il Ministero della Salute a Roma con la ministra Grillo, i presidenti nazionali Avis e Fidas, Briola e Calligaris, il direttore del CNS Liumbruno.

In Italia i Tassemeici sono circa 6.000, dei quali poco meno di 2.500 nella sola Sicilia. I conti di quante sacche "periodiche" salvavita servano ogni mese sono presto fatti...

di **Beppe Castellano**
Da "AVISSOS" n°2 - 2019



Il percorso del sangue donato

Donare sangue volontariamente e con consapevolezza rappresenta un gesto importante: vuol dire infatti rendere concreta la propria disponibilità verso gli altri ed anche verso se stessi.

Donare il proprio sangue significa poter salvare vite umane e mettere a disposizione della collettività un prezioso strumento di insostituibile solidarietà umana.

Il sangue umano è un "bene" che, fino a oggi, malgrado le notizie circolanti sullo stato delle ricerche, è "prodotto" esclusivamente dal nostro organismo, e molto spesso è l'unico elemento in grado di salvare la vita dei malati. Come tutti i Donatori ben sanno, presso i Centri Trasfusionali e i punti di prelievo è possibile effettuare la donazione di sangue intero, di plasma e di piastrine (queste ultime tramite la metodica dell'afèresi). Ciò che si ottiene da queste procedure è: il sangue intero, il plasma da afèresi e le piastrine da afèresi.

Il sangue intero

Tutto il sangue intero raccolto con le donazioni viene frazionato nei suoi emocomponenti nei Servizi Trasfusionali utilizzando metodiche di tipo "meccanico" dove le sacche di sangue vengono sottoposte a centrifugazione. Questo permette che i vari emocomponenti (emazie, plasma, piastrine e globuli bianchi) per gravità (legata al diverso peso specifico di queste componenti) si sedimentino in tre strati sovrapposti all'interno della sacca di raccolta. A questo punto utilizzando delle macchine automatiche con sensori ottici si ottiene, mediante una azione meccanica di spremitura, il passaggio dei vari componenti del sangue dalla sacca di partenza alle sacche satelliti collegate. Il frazionamento del sangue nei suoi singoli componenti consente l'effettuazione di una terapia più mirata nei confronti del malato, rispondendo con una sola donazione alle necessità trasfusionali di più pazienti.

Da una donazione di sangue donato (450 ml +/- 10%) si possono ricavare: circa 180 ml di concentrato di globuli rossi (dette emazie deleucocitate), 20-40 ml di piastrine, detto buffy-coat (con-

tenente circa 60 miliardi di trombociti) e una sacca di plasma di circa 180-240 ml.

Le emazie concentrate deleucocitate

(cioè i globuli rossi ottenuti dalla donazione e privati della gran parte dei globuli bianchi) vengono utilizzati nella terapia delle gravi anemie di varia natura (nelle leucemie, nei tumori, dopo le emorragie, nella talassemia, ecc.), per poter aumentare il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti. Questo obiettivo si raggiunge con le sole emazie concentrate anziché con il sangue intero riducendo i rischi di sovraccarico circolatorio del paziente. Trasfondendo emazie concentrate posso somministrare al paziente tre unità di globuli rossi (ciascuna di 180 ml) caricando il suo cuore dello sforzo di far circolare il volume di una sola sacca (180 x 3 = 540). Se usassi sangue intero, per ottenere lo stesso effetto dovrei trasfondere 1350 ml (450 x 3 = 1350) di sangue intero.

Le emazie hanno una durata di 42 giorni grazie alle soluzioni conservanti che sono presenti nella sacca satellite. La conservazione deve avvenire a 4 gradi in apposite frigoemoteche termocontrollate automaticamente.

Il plasma da scomposizione viene immediatamente immagazzinato in congelatori speciali che abbassano velocemente la temperatura consentendo il congelamento in tempi brevissimi. Il congelamento è indispensabile per mantenere efficaci i fattori della coagulazione presenti nel plasma.

La durata di conservazione è teoricamente illimitata anche se viene considerata di un anno. L'indicazione alla trasfusione di plasma è quella di aumentare il livello dei fattori della coagulazione in pazienti con dimostrata

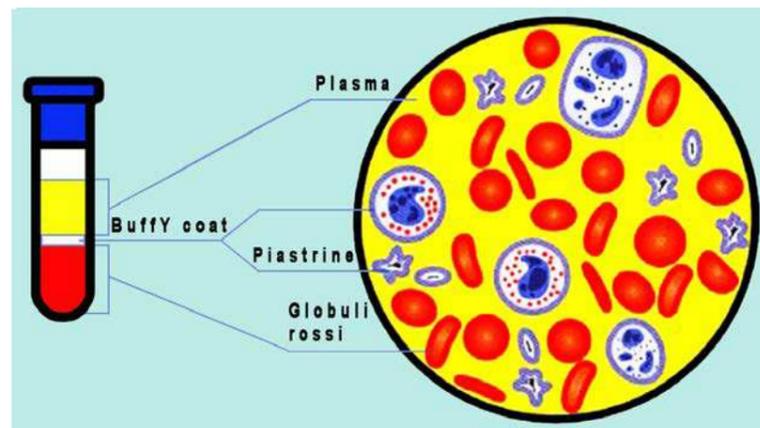
carenza degli stessi.

Le unità di piastrine ottenute dalla sacca di sangue (dette buffy-coat) hanno necessità di una ulteriore lavorazione prima di essere utilizzati in quanto la quantità di piastrine raccolta in un unico buffy-coat (e quindi da un'unica donazione) non è sufficiente per avere un risultato terapeutico; occorre riunire almeno otto unità singole da buffy-coat per avere un preparato che abbia efficacia nella terapia. I buffy-coat singoli o già riuniti in un concentrato di piastrine (definito pool di piastrine) si conservano in una apposita apparecchiatura che mantiene gli emocomponenti a 22 gradi costanti ed in continua agitazione. La durata di questi emocomponenti è di soli 5 giorni. Si trasfondono piastrine per correggere o prevenire emorragie associate a carenza numerica o funzionale delle piastrine.

Le afèresi

Per afèresi si intende un procedimento mediante il quale si preleva dal circolo sanguigno del donatore il sangue che viene frazionato nei suoi componenti. Vengono così trattenuti e convogliati in una sacca di raccolta gli elementi che occorrono mentre si reinfondono al donatore tutti gli altri. Questa procedura avviene con l'ausilio di una macchina computerizzata detta separatore cellulare e mediante questa tecnica si possono prelevare separatamente:

- Globuli rossi: "eritrocitoafèresi"
- Globuli bianchi: "leucoafèresi"
- Piastrine: "piastrinoafèresi"
- Plasma: "plasmafèresi"



Perché l'afèresi?

Come visto nella separazione del sangue si potrebbe pensare che siano completamente soddisfatte le esigenze terapeutiche che richiedono emocomponenti. In realtà, le afèresi evidenziano alcuni vantaggi soprattutto per il ruolo che hanno piastrine, plasma e plasmaderivati.

Le piastrine infatti sono dei corpuscoli che intervengono nel processo di arresto delle emorragie e di riparazione delle lesioni dei vasi sanguigni ed il loro numero nel sangue è normalmente compreso fra 150.000 e 400.000 per mmc di sangue. Quando il numero di piastrine scende sotto 20.000 bisogna intervenire con la trasfusione e per avere un risultato soddisfacente è importante intervenire con un'alta quantità di piastrine, perciò bisognerebbe trasfondere un considerevole numero di concentrati piastrinici derivanti da singola sacca e questo fatto potrebbe determinare tre inconvenienti: il primo è che sono necessari molti donatori per ottenere un minimo risultato; il secondo è che il paziente entrando in contatto con gli antigeni di più donatori contemporaneamente ha maggiori possibilità di immunizzarsi e di diventare refrattario ad ulteriori trasfusioni; il terzo è che aumentando il numero di donatori aumenta il rischio di esposizione ad agenti infettivi.

Bisogna ricordare infatti che la trasfusione ha le caratteristiche di un trapianto (di cellule) e quindi mette a contatto dell'organismo del paziente componenti che sono, per quanto testati e scelti, diversi dai propri.

Un concentrato piastrinico da un singolo donatore mette a disposizione da 180 a 350 miliardi di piastrine a seconda della metodica usata (pari a circa 3 - 6 donazioni ordinarie).

Il plasma

Si tratta di un liquido nel quale sono sospese le cellule sanguigne ed è rappresentato da un insieme di proteine che vanno dall'albumina, ai fattori di coagulazione, alle proteine che intervengono nello sviluppo dell'immunità, agli ormoni, alle vitamine, ai sali e così via. Il plasma una volta donato può essere usato in varie patologie ma anche qui, come nel sangue, vengono usate le singole frazioni ovvero i plasmaderivati, utilizzando solo le frazioni delle quali il paziente ha bisogno (se il paziente

ha problemi di coagulazione non serve l'albumina ma i fattori della coagulazione; se al paziente manca l'albumina infonderò quest'ultima e non le gamma globuline, ecc...).

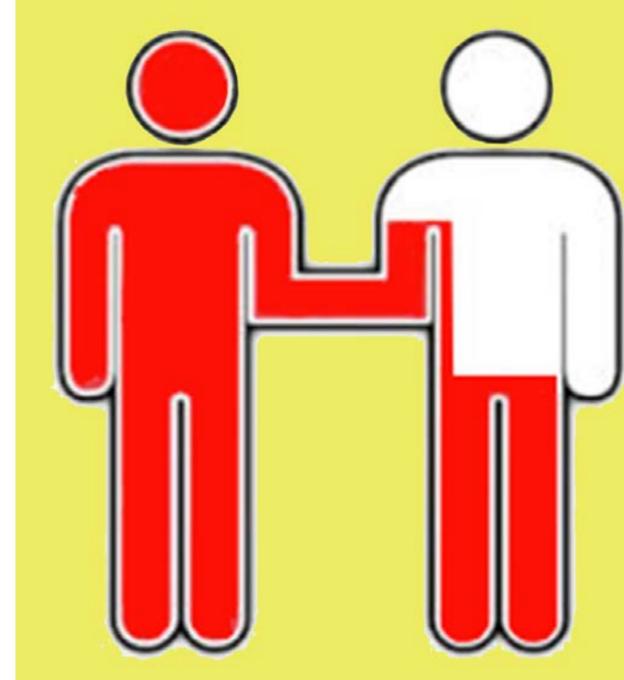
Le principali frazioni del plasma usate in terapia sono:

- **albumina:** proteina che da sola costituisce circa il 50% del totale delle proteine circolanti. Le principali funzioni sono il mantenimento della pressione oncologica, trasporto molecolare, riserva di aminoacidi, etc.;
- **gammaglobuline:** frazione delle proteine plasmatiche composte per la maggior parte da anticorpi;
- **gammaglobuline specifiche:** frazioni delle gammaglobuline ottenute da sieri iperimmuni da anticorpi diretti contro un particolare agente patogeno (virus, batteri o tossine).
- **fattori della coagulazione:** frazioni proteiche del plasma che intervengono nei processi di formazione e stabilizzazione del coagulo, rappresentate dalle globuline antiemofiliche cioè il fattore VIII, IX e l'antitrombina III.

Tutti gli emocomponenti vengono sottoposti a validazione di tutti quei parametri necessari (anche per legge) per considerare una donazione trasfondibile. Nell'attesa di questi risultati tutte le unità preparate vengono immagazzinate secondo le caratteristiche prima descritte in apposite emoteche di quarantena. Solo successivamente alla validazione (ed eliminazione delle unità non risultate idonee) le unità vengono trasferite nelle emoteche a disposizione delle necessità trasfusionali dei pazienti.

Emocomponenti dai Centri Trasfusionali ai Reparti

La procedura che di norma viene seguita in caso di necessità di un reparto è la seguente: il Reparto segnala una necessità trasfusionale per un paziente inviando al Centro Trasfusionale una richiesta cartacea con indicata la diagnosi e le condizioni dello stesso accompagnando a questa un campione di sangue per le prove di laboratorio necessarie. Il Medico del Centro Trasfusionale valutata l'appropriatezza



della richiesta, invia al Reparto ed al letto del malato l'emocomponente necessario alla terapia.

L'AVIS da tempo ha avviato un'attività di sensibilizzazione nei confronti dell'opinione pubblica per garantire l'afflusso dei donatori a intervalli regolari presso le strutture trasfusionali e ridurre il ricorso alle donazioni occasionali che sono un fattore di rischio per la sicurezza delle trasfusioni. Infatti, nonostante se ne parli poco, per effettuare un trapianto servono delle notevoli quantità di sangue:

- **per un trapianto di rene,** in media 4 unità di globuli rossi;
- **per in trapianto di cuore,** 10 unità di globuli rossi, piastrine e plasma con punte di 30-40 unità;
- **per un trapianto di fegato,** nelle prime 24 ore: 12 unità di globuli rossi (16 nei primi 10 giorni); 27 unità di plasma fresco (35 nei primi 10 giorni); 2 unità di piastrine (5 nei primi 10 giorni). Si possono raggiungere punte di 160-170 unità di globuli rossi, 290-300 unità di plasma e 140 unità di piastrine per interventi particolarmente impegnativi;
- **per in trapianto di midollo osseo,** da 50 a 80 unità di globuli rossi, plasma ed immunoglobuline, con picchi di 300-400 unità per ogni terapia (durata 4-5 mesi) prima del trapianto; (dati medi forniti dalle Az, Ospedaliere di Verona e Padova).

Daniele Aggio

Da:

<https://avissanmichele.org/dove-finisce-e-come-viene-utilizzato-il-sangue-donato/>

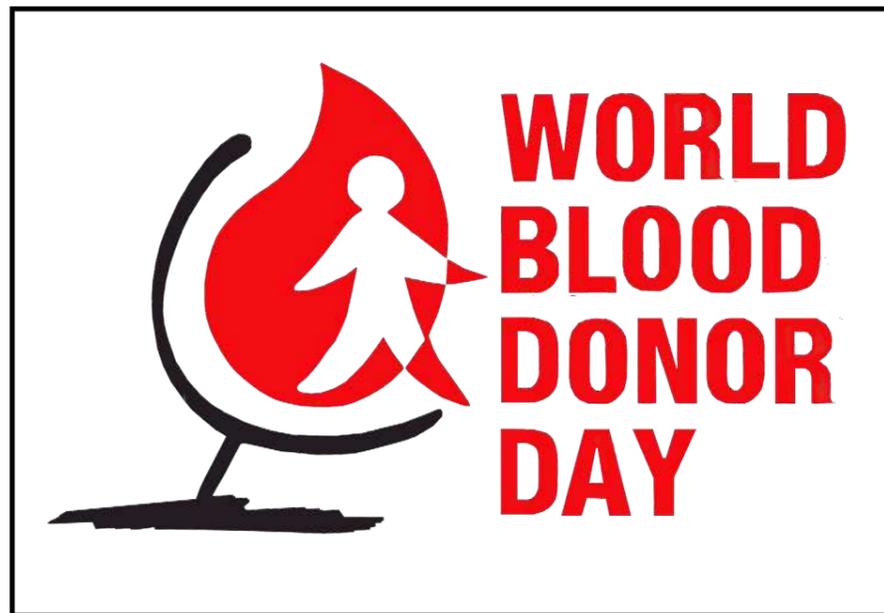
Una Giornata Mondiale patrimonio di tutti

Il World Blood Donor Day è stato istituito nel 2004 per opera dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa internazionale, della Federazione Internazionale delle Organizzazioni di Donatori di Sangue (FIODS/IFBDO) e della ISBT, International Society of Blood Transfusion.

Sarà l'Italia ad ospitare l'evento globale dell'edizione 2020 del **World Blood Donor Day**, celebrato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ogni anno il 14 giugno. L'Organizzazione mondiale della sanità ha infatti comunicato che la candidatura, avanzata lo scorso dicembre da ministero della Salute, Centro nazionale sangue e Associazioni e Federazioni di donatori è risultata vincitrice, con il nostro Paese che succederà al Ruanda, vincitore di quest'anno.

*"L'Oms ha apprezzato l'autorevolezza e l'efficacia della proposta italiana - dichiara il ministro della Salute, **Giulia Grillo** -< L'assegnazione dell'evento globale è un riconoscimento alla qualità del nostro sistema sangue e alla generosità dei nostri donatori, che insieme riescono a garantire l'autosufficienza all'Italia sia per gli interventi urgenti che per migliaia di pazienti che dipendono quotidianamente dalle trasfusioni e dai medicinali plasmaderivati. Sarà anche l'occasione per promuovere in tutto il mondo il modello del sistema sangue italiano che grazie alla donazione volontaria, anonima, non remunerata, responsabile e periodica garantisce terapie salvavita a tutti i pazienti che ne hanno necessità. Il successo arriva a pochi giorni dall'approvazione da parte dell'Oms della risoluzione italiana sui farmaci, ed è un segno ulteriore della considerazione di cui gode il nostro Paese per le politiche della salute".*

L'iniziativa, coordinata dal Centro nazionale sangue, ha ricevuto l'appoggio



delle principali associazioni di pazienti e società scientifiche nell'ambito della medicina trasfusionale e delle malattie del sangue.

La nazione vincitrice realizzerà la campagna di comunicazione ufficiale dell'Oms e organizzerà eventi scientifici, celebrativi e di promozione della donazione con la partecipazione di una delegazione dei dirigenti dell'Organizzazione.

Il prossimo 14 giugno avverrà il 'passaggio di consegne' con la cerimonia dello scambio delle bandiere a Kigali, al termine della celebrazione del WBDD 2019.

"La candidatura per la Giornata Mondiale ha impegnato tutti gli attori del sistema, dal ministero della Salute ai volontari e ai pazienti e alle società scientifiche di settore - sottolinea Giancarlo Liembruno, Direttore generale del Cns - . La vittoria dell'Italia è un'occasione importante per promuovere ulteriormente la cultura del dono, che è una delle nostre eccellenze".

Il sistema sangue italiano, che a differenza di altri paesi si basa totalmente

sulla donazione volontaria e non remunerata, conta al momento oltre 1,7 milioni di donatori, di cui 1,3 periodici e oltre 300mila alla prima donazione. Il numero di donazioni è stato di poco superiore ai 3 milioni con un'incidenza sulla popolazione di circa 50 per ogni mille abitanti. In media si parla di una donazione di sangue ogni 10 secondi che consente di trasfondere circa di 1.745 pazienti al giorno e di trattare con medicinali plasmaderivati migliaia di persone al giorno.

"Poter ospitare la Giornata Mondiale - affermano Gianpietro Briola, Aldo Ozino Caligaris, Sergio Ballestracci e Paolo Monorchio, rispettivamente presidenti nazionali di AVIS, FIDAS, FRATRES e referente nazionale sangue della CRI - rappresenta un legittimo ringraziamento ai 1,7 milioni di donatori volontari, che attraverso la cultura della solidarietà e la donazione volontaria, associata e non remunerata garantiscono ogni giorno l'assistenza ai pazienti".

<http://www.unitedonlus.org/world-blood-donor-day-2020-italia/>

Carissimi, siamo orgogliosi dell'assegnazione all'Italia della giornata mondiale del donatore di sangue 2020.

L'indicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità non può però essere solo un motivo di orgoglio e soddisfazione.

Si tratta innanzi tutto di una grande responsabilità nei confronti di tanti soggetti:

- **delle Istituzioni** che hanno proposto l'Italia, perché ci si dimostri all'altezza di questo compito;
- **degli altri Paesi**, che per un anno guarderanno con attenzione il nostro modello sanitario e trasfusionale;
- **dei nostri donatori**, che avranno l'opportunità di riflettere sull'importanza, troppo spesso data per scontata, di un sistema etico e solidale;
- **di chi non è ancora donatore**, perché comprenda l'alto valore sociale e sanitario di questo gesto.

Per il nostro sistema, inoltre, la Giornata mondiale 2020 deve essere l'occasione per non sfuggire alle problematiche evidenziate nella nostra Assemblea generale e riprese anche da altri stakeholder.

L'invecchiamento della popolazione, il calo dei donatori nella fascia 18-24, il mancato turnover dei medici trasfusionisti e la contrazione delle risorse per il sistema dovranno essere oggetto di analisi e dibattito.

Tornando alle modalità di celebrazione, stiamo pensando a qualcosa che non

sia solo estemporaneo e limitato al fine settimana del 14 giugno o a poche città.

La specificità dell'Italia e di AVIS consistono proprio nella capacità di essere presenti, nei territori, 365 giorni all'anno. La centralità del donatore è per noi fondamentale ed è ciò che ha permesso alla nostra Associazione di crescere dai primi 17 fondatori del 1927 agli attuali 1.300.000 soci.

Vorremmo dare al 2020 questa impronta, coinvolgendo il più possibile sedi e donatori in manifestazioni e iniziative che diano la dimensione nazionale dell'evento.

In questo senso si tratta per molti aspetti di proseguire - trovando un filo conduttore con il tema della giornata mondiale - le splendide iniziative che già le nostre sedi attuano nei territori, come è stato ampiamente dimostrato nei mesi estivi.

Penso agli eventi organizzati nei grandi parchi tematici di Gardaland, Mirabilandia e Le Caravelle e rivolti soprattutto ai giovani.

Penso, inoltre, alla splendida collaborazione con lo Sferisterio di Macerata Opera Festival, dove AVIS è stata per



tutta l'estate 'Charity partner', cercando di mettere in relazione la bellezza del dono del Sangue con la bellezza di opere liriche come Carmen, Macbeth e Rigoletto.

Ma penso anche alle tante, tantissime piccole iniziative svolte in piccoli comuni, dalle più semplici alle più elaborate. Ciascuna, a modo suo, è preziosa per far capire quanto AVIS sia vicina a ogni donatore e ogni persona.

Il nostro compito, per concludere, è quello di far sì che il 2020 sia vissuto e percepito come l'anno di AVIS e di tutti i suoi donatori.

Non perdiamo l'occasione. Grazie.

Gianpietro Briola
Presidente AVIS nazionale
Da: **AVISSOS - 2019**

<p>È il momento di dividerlo</p> <p>Donando sangue regolarmente, aiuti a salvare vite nel corso di tutto l'anno.</p> <p>Time to Share</p> <p>By donating blood regularly, you're helping to save lives all year long.</p>	<p>Ci piace il tuo tipo!</p> <p>Il tuo gruppo sanguigno potrebbe essere molto più prezioso di quanto immagini!</p> <p>Safe Blood For All</p> <p>Some shares are vital. Donate blood, save lives.</p>	<p>Sangue sicuro per tutti</p> <p>Alcune azioni sono vitali. Dona sangue, salva vite!</p> <p>We Like Your Type</p> <p>Your blood type could be more precious than you realize!</p>
---	--	--

Shiatsu, arte per la salute

SHI
(dito)

指

SHI
(pressione)

压

Lo Shiatsu è una disciplina nata in Giappone ed ha radici nella Medicina tradizionale cinese e nella filosofia Zen.

L'ideogramma Shiatsu letteralmente tradotto significa: shi=dita, atsu=pressione. E' una tecnica manuale che agisce mediante pressioni, effettuate sul corpo del ricevente, con pollici, palmi delle mani, gomiti e ginocchia. Le pressioni vengono esercitate lungo le linee dei meridiani energetici, canali che veicolano il Ki/Qi, concetto di origine taoista comunemente tradotto con Energia vitale.

Nella vita di tutti i giorni, lo stress, i traumi (non solo fisici) e i condizionamenti in generale, possono modificare o impedire il libero fluire del Qi e quindi alterare il nostro benessere. I meri-



diani energetici principali sono dodici e prendono il nome dagli organi e dai visceri del corpo. Nel nostro organismo tracciano una fitta rete di canali, nei quali si veicola l'energia yin e yang, in due direzioni, dalla terra al cielo e dal cielo alla terra. L'applicazione della pressione e delle tecniche di stiramento dello

Shiatsu serve a rilassare la tensione nella muscolatura, a sciogliere le articolazioni ed a riallineare la struttura del corpo. Al tempo stesso un trattamento shiatsu sollecita e rafforza la capacità di auto-guarigione dell'indi-



viduo.

Lo Shiatsu agisce come prevenzione, aiuta a conservare lo stato di salute e può essere un efficace sostegno nel corso di altre terapie. Definito dalla Federazione Italiana Shiatsu come Arte autonoma per la salute, è una pratica che nasce in Giappone intorno agli anni Venti, ma deriva da un'antichissima pratica manipolatoria già praticata in Cina dal 3000 a.C., inserita in una visione più am-

plia che coinvolgeva ogni aspetto della vita umana, compreso quello filosofico. Nel 1964 in Giappone lo Shiatsu venne ufficialmente definito come una forma di cura autonoma: "Consiste nella pressione perpendicolare, costante, concentrata sulla cute intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare e a conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche". Dagli anni Settanta in poi iniziò progressivamente ad affermarsi anche nel resto del mondo e si svilupparono vari stili e scuole. L'Istituto Europeo di Shiatsu (www.shiatsutorino.it) insegna lo stile del Maestro Masunaga.

Il corpo, un bel paesaggio

Sono una studentessa in formazione presso lo IES, Istituto Europeo di Shiatsu di Torino.

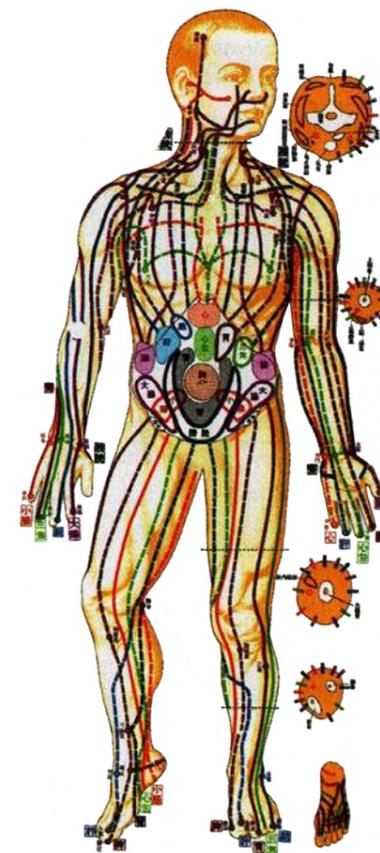
Amo lo Shiatsu perchè senza parole ci aiuta fin da subito a sentire come stiamo, a riconoscere il nostro bisogno e ad agire di conseguenza.

Il trattamento Shiatsu si attua a tanti livelli, fisico, mentale, emotivo, spirituale. Per questo occorre una formazione che includa lo studio anatomico e fisiologico del corpo umano, la conoscenza dei principi di MTC (Medicina Tradizionale Cinese), degli agopunti fondamentali e della mappa dei meridiani energetici.

Occorrono tante ore di pratica perfezionare le tecniche di contatto e quelle manipolatorie come le rotazioni e gli stiramenti degli arti e del dorso. La scuola dura tre anni e successivamente al diploma dello IES e dopo aver superato l'esame FISIEO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti ed Operatori) si diventa ufficialmente operatori Shiatsu. In seguito si possono continuare gli studi frequentando i corsi di specializzazione e di aggiornamento dei master post-diploma. Nonostante tutta questa lunga ed impegnativa formazione, dove lo studente si sente libero di organizzare il proprio percorso ed i propri tempi, la pratica di quest'arte per la salute ed il benessere avviene con semplicità, attraverso un appropriato tocco con palmi, pollici, avambracci e ginocchia lungo il decorso dei meridiani energetici. Lo Shiatsu porta salute a chi lo riceve e a chi lo pratica.

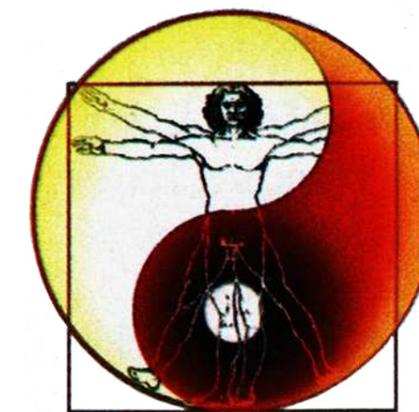
Personalmente ho sperimentato che la salute ed il benessere psico-fisico dipendono in gran parte dallo stato energetico in cui ci troviamo. Con lo Shiatsu, possiamo riequilibrare il nostro stato energetico, sostenerlo o semplicemente osservarlo per prenderne consapevolezza. Lo Zen Shiatsu del Maestro Shizuto Masunaga ed il Quantum Shiatsu della Maestra Pauline Sasaki ci insegnano la vita come movimento energetico in continuo fluire non finalizzato al raggiungimento di un risultato statico e permanente; ci illustrano l'esistenza del nostro corpo a vari livelli, da quello fisico a quello eterico; ci insegnano a contattare gli esseri umani nella loro unità di corporemente-spirito.

Il motivo per cui ho deciso di proseguire la mia formazione è imparare ad incontrare sempre meglio i miei "riceventi", con semplicità, attraverso un tocco essenziale che risponda ai loro bisogni in



quel momento.

Può trattarsi di un disturbo fisico, di un dolore ma anche di un pensiero, uno stato d'animo o un'emozione che li affatica o li distrae. Immaginare il corpo del ricevente come un bel paesaggio, prendermi del tempo per ascoltare la vita attraverso i meridiani, mi aiuta a fare un lavoro migliore a livello energetico, a sentire cosa realmente esprime il suo corpo. Ho sovente scoperto che il corpo parla chiaramente



Federazione Italiana Shiatsu/
Insegnanti e operatori

attraverso sensazioni e a volte anche attraverso un disturbo o un dolore, e ci porta a riconoscere bisogni diversi da quelli che esprimiamo a parole. Lo Shiatsu può sostenere e stimolare la forza di autoguarigione insita nell'essere umano.

Lo Shiatsu può supportare le persone che devono sottoporsi a terapie talvolta necessariamente invasive, a tutti i livelli e può sostenere chi è loro vicino. Per questo motivo lo JES ha da tempo avviato una collaborazione con l'UGI (Unione Genitori Italiani), presso il reparto di onco-ematologia dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino. Noi operatori andiamo giornalmente in reparto a trattare i genitori dei bambini ricoverati.

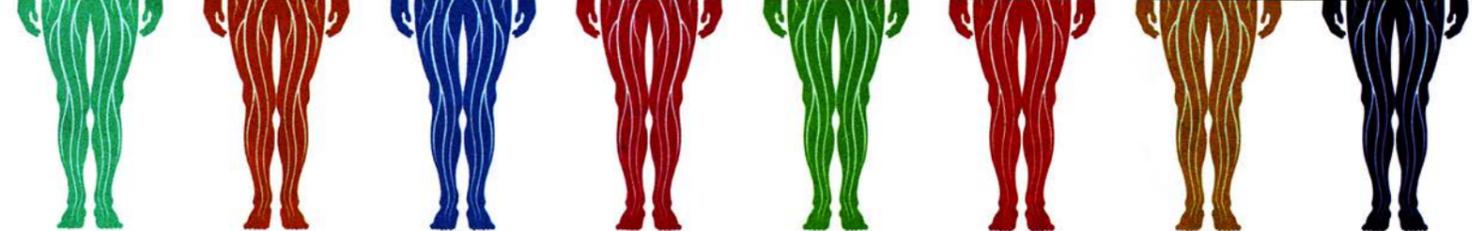
Al termine del trattamento, le mamme e i papà ci dicono che si sentono meglio: hanno le spalle più leggere, sono riusciti a fare qualche respiro profondo, si è attenuato il mal di schiena o il mal di testa; qualcuno riesce persino ad appisolarsi; tutti ci ringraziano perché proseguono più serenamente o con maggior energia la loro giornata.

Lo Shiatsu è per tutti.

A volte il "ricevente" porta semplicemente un bisogno di ascolto e allora dedico del tempo per tenere le mani ferme in ascolto del corpo; altre volte c'è bisogno di stimolare l'energia con il movimento (rotazioni e stiramenti) perché la persona possa compiere delle trasformazioni, prendere delle decisioni o compiere delle azioni che le daranno maggiore benessere, salute ed equilibrio. Il corpo sa esprimere i nostri bisogni, non solo fisici ma anche a livello emozionale e spirituale; lo Shiatsu ci aiuta a diventarne consapevoli, ad ascoltarlo e ad assecondarne le richieste.

Lo Shiatsu non si fa mai da soli, è un dialogo silenzioso tra due persone, uno scambio di sensazioni fisiche ed intuizioni prima che tutto venga rielaborato dalla mente. Tutti possono imparare quest'arte per praticarla a livello professionale ma anche con i propri cari, in famiglia, con gli amici. E tutti possono ricevere shiatsu; non c'è limite di genere, di età, né di credo religioso, perché incontra le persone come sono e non come dovrebbero essere, un'ottima scuola, più attuale che mai.

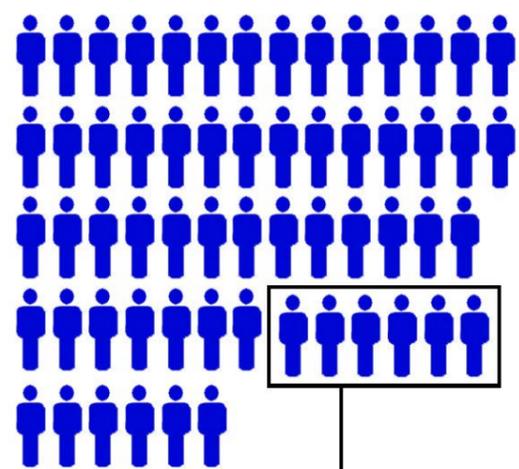
A cura di **Cristina Savergnini**



Non è mai troppo tardi

Il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte nel mondo ed è la principale causa di morte evitabile. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) calcola che quasi

6 milioni di persone perdano la vita ogni anno per i danni del tabagismo



Fra le vittime **oltre 600.000** sono non fumatori esposti al fumo passivo

Il **fumo uccide una persona ogni 6 secondi** ed è a tutti gli effetti un'epidemia fra le peggiori mal affrontate a livello globale. L'Istituto Superiore di Sanità evidenzia che in Italia, nel 2017, i fumatori siano stati **11,7 milioni** vale a dire il **22,3%** della popolazione. Tra questi è aumentato il numero delle donne salite a **5,7 milioni**; si tratta della differenza minima mai riscontrata tra uomini (23,9%) e donne (20,8%).

Il **fumo uccide una persona ogni 6 secondi** ed è a tutti gli effetti un'epidemia fra le peggiori mal affrontate a livello globale.

L'Istituto Superiore di Sanità evidenzia che in Italia, nel 2017, i fumatori siano stati **11,7 milioni** vale a dire il **22,3%** della popolazione.

Tra questi è aumentato il numero delle donne salite a **5,7 milioni**; si tratta della differenza minima mai riscontrata tra uomini (23,9%) e donne (20,8%).

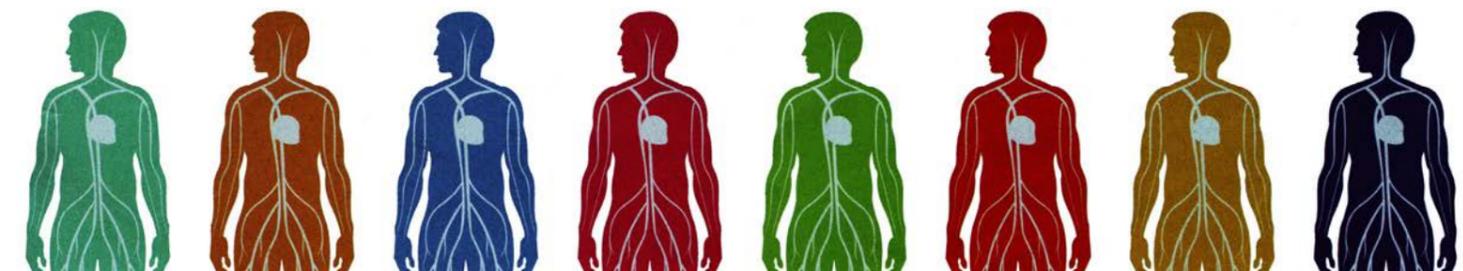
Il **12%** dei fumatori ha iniziato a fumare prima dei 15 anni



Ma che cosa contiene il fumo?

Il fumo di tabacco è un aerosol, cioè una miscela di gas (87%), vapore acqueo (5%) e particelle solide (8%), composta da oltre 4.000 sostanze che derivano dalla combustione del tabacco (nella sigaretta che brucia si raggiungono temperature anche di 800-900°C e questa temperatura alta modifica le sostanze chimiche presenti nelle foglie di tabacco e nei cosiddetti conservanti).

Le sostanze che compongono il fumo di tabacco possono essere raggruppate in 4 gruppi principali.



1

Il **catrame** che è un complesso di sostanze solide di varia natura comprendente idrocarburi aromatici policiclici (benzopirene, amine aromatiche), composti radioattivi (Polonio 210), composti del nichel, cadmio e fenoli. Alcune di queste sostanze sono cancerogene o cocancerogene (sostanze cioè in grado di trasformare una cellula sana in una cellula tumorale e far sì che questa continui a dividersi)

2

CO (monossido di carbonio) che è un gas inodore e incolore che si sostituisce all'ossigeno trasportato dai globuli rossi. Respirare CO comporta la riduzione dell'apporto di ossigeno (O2) alle cellule di tutti i tessuti

3

Gli **agenti ossidanti** che sono sostanze irritanti come acetone, formaldeide, ammoniaca, arsenico, piombo, DDT, ecc... che provocano la paralisi delle ciglia vibratili, che con il loro continuo movimento garantiscono la pulizia dell'apparato respiratorio

4

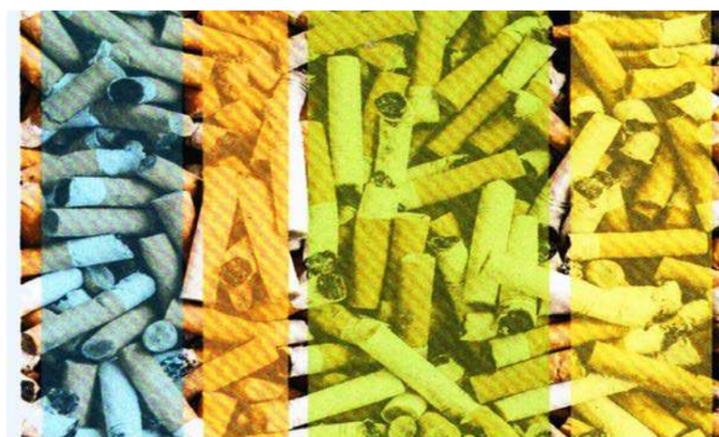
La **nicotina**, responsabile della dipendenza attraverso un'effetto stimolante sulla capacità di concentrazione e di resistenza allo stress psico-fisico che rende piacevole il fumo; inoltre agisce sul sistema cardiovascolare aumentando la frequenza dei battiti cardiaci e la pressione sanguigna con un aumento del rischio di trombosi e di infarto. Inoltre è un liquido incolore o giallo pallido, che colora di giallo le superfici con le quali viene a contatto e che si scioglie con facilità in acqua. Chi fuma ha facilmente dita e denti gialli.

È giusto sapere che la concentrazione di queste sostanze nel fumo di sigaretta è 10.000 volte maggiore di quella presente nell'atmosfera in una strada nell'ora di punta e che alcune di queste sostanze derivano dai fertilizzanti e pesticidi utilizzati nella coltivazione del tabacco

Tutte queste sostanze non solo si depositano nei polmoni, ma vengono anche assorbite nel sangue ed in tutto l'organismo di chi fuma e si disperdono nell'ambiente contribuendo all'inquinamento (fumo passivo).

Va precisato che i danni del fumo dipendono da numerose variabili:

- Età di inizio
- Numero di sigarette giornaliere
- Modalità di inalazione (aspirazioni più o meno intense)



Catrame CO Agenti ossidanti Nicotina

Le patologie connesse al tabagismo

Tumori

Non solo quelli polmonari; gli organi ed apparati maggiormente a rischio sono: vescica, orofaringe, laringe, esofago, rene, uretere, pancreas, colon retto. Inoltre i fumatori corrono un rischio maggiore di contrarre la leucemia mieloide acuta.

Malattie cardiovascolari

Maggior fattore di rischio per patologie coronariche e vascolari (infarto del miocardio, ipertensione, ictus, aneurisma)

Disfunzioni erettili

Alterazioni ormonali nella donna

Sottopeso alla nascita in neonati da fumatrici

Danni su gusto e olfatto

Gengiviti, parodontopatie ed alitosi



I **polmoni**, essenziali per la respirazione e di conseguenza per l'apporto di ossigeno al sangue e ai tessuti, sono comunque l'organo più compromesso in un fumatore. Il danno che si genera dopo anni di fumo è soltanto parzialmente reversibile.

Come già detto le sostanze irritanti nel fumo sono in grado di alterare il funzionamento delle cellule ciliate presenti nell'epitelio del tratto respiratorio che con il loro movimento spingono il muco verso l'esterno. Questo determina un ristagno di muco che a lungo andare provocherà la bronchite cioè tosse e catarro che, se protratti per più di 3 mesi all'anno e per almeno due anni consecutivi, viene considerata cronica. Altro sintomo frequente è quello che in termini medici viene chiamato dispnea: cioè il fiatone. Dapprima quando si fanno sforzi (si salgono le scale, si cammina velocemente) poi anche a riposo. Talvolta si arriva all'insufficienza respiratoria cronica cioè la quantità di ossigeno nel sangue è così bassa che il paziente ha bisogno di un apporto esterno di ossigeno per ripristinare quello che gli manca.

La bronchite cronica aumenta il rischio di infezioni respiratorie e determina un declino accelerato della funzioni polmonari.

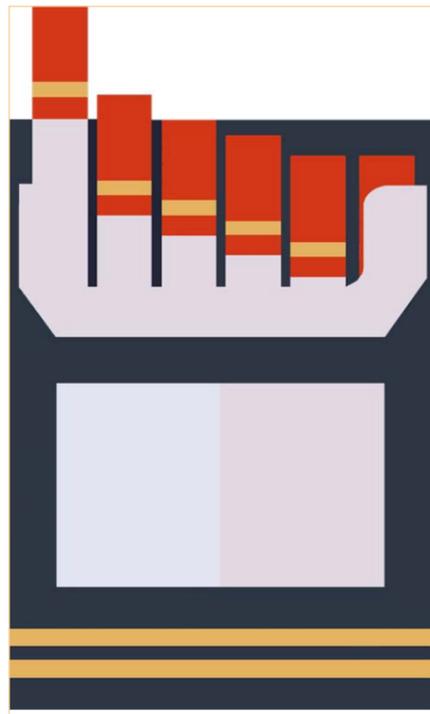
Strettamente collegato alla bronchite cronica è l'enfisema polmonare che è la progressiva distruzione della parete degli alveoli (sacche in cui avvengono gli scambi tra aria ricca di ossigeno e aria ricca di anidride carbonica) con perdita di elasticità del polmone. Per porre diagnosi di broncopneumopatia cronica ostruttiva, il paziente dovrebbe sottoporsi alla prove di funzionalità polmonare: in primis la spirometria, poi sarà lo specialista che deciderà gli ulteriori esami da fare.

Nel caso di danno fisico soltanto parzialmente reversibile (è la parte sana del polmone a svolgere anche l'altra di quella danneggiata e più questa è ampia maggiori sono la difficoltà respiratorie) sono anche d'aiuto la ginnastica respiratoria, i farmaci broncodilatatori, una moderata attività fisica ed una dieta ricca di alimenti antiossidanti.

Ma è ovvio che il primo passo da compiere sia:

SMETTERE DI FUMARE

Il fumo non è un vizio ma una vera e propria dipendenza fisica



e psicologica. La nicotina induce un'assuefazione pari a quella degli oppiacei. La nicotina raggiunge rapidamente il cervello stimolando i recettori presenti sulla superficie delle cellule nervose e induce la liberazione di dopamina e adrenalina, neurotrasmettitori associati a sensazione di piacere, euforia e benessere.

La dipendenza psicologica si instaura successivamente alla dipendenza fisica; il fumare trova nella sigaretta un valido aiuto per affrontare situazioni di stress e momenti difficili.

Provare a smettere di fumare determina l'insorgenza di sintomi di astinenza quali insonnia, irritabilità, ansia, cefalea, rischio di ricadute.

Una delle scuse più usate dai fumatori più maturi è quella che ormai alla loro età sia inutile smettere di fumare, che il dado ormai sia tratto, ovvero quello che doveva succedere sia già successo.

E invece non è affatto vero: numero-



si studi hanno dimostrato che anche dopo i 60 anni il beneficio è rilevante e consistente.

Smettendo di fumare ci sono benefici immediati e a lungo termine:

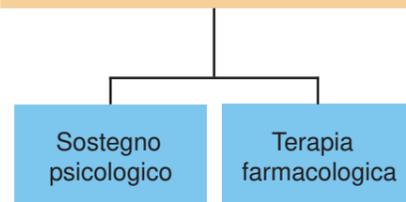
entro 20 minuti rallenta il battito cardiaco e cala la pressione nel sangue;

dopo 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità; **dalle 2 alle 12 settimane** la circolazione migliora e aumenta la funzionalità polmonare;

da 1 a 9 mesi dopo aver smesso migliorano tosse e respiro corto;

dopo 1 anno il rischio di malattia coronarica è dimezzato rispetto a quello di un fumatore;

Il supporto si basa su diverse strategie



da 5 a 15 anni dopo aver smesso il rischio di ictus si riduce al pari di quello di un non fumatore;

dopo 10 anni il rischio di tumore al polmone diventa la metà di quello di un fumatore e diminuiscono i rischi di tumori della bocca, dell'esofago, della vescica, della cervice uterina e del pancreas.

Smettere non è facile e seguire un percorso personale ed autonomo è solo uno dei metodi per riuscirci.

Gli studi hanno dimostrato che maggiore è il **supporto** di cui si dispone e più alta è la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le terapie cognitivo-comportamentali ed il counselling professionale (vis-à-vis e telefonico) facilitano il confronto sulla esperienza ed aiutano

ad acquisire sicurezza e a rafforzare le motivazioni; nelle terapie di gruppo si aggiunge la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.

I farmaci sono: i sostituti della nicotina che alleviano i sintomi dell'astinenza, Bupropione e Vareniclina che agiscono a livello del sistema nervoso centrale e diminuiscono il piacere associato al fumo.

Questi ultimi due farmaci hanno però molti effetti collaterali e vanno assunti solo dietro stretto controllo medico.

Accanto a quanto sopra, negli ultimi anni sono state messe sul mercato le cosiddette sigarette elettroniche, dispositivi che permettono di inalare vapore, in genere aromatizzato, contenente quantità variabili di nicotina che raggiunge l'apparato respiratorio senza che ci sia combustione del tabacco. Nei fumatori la pratica di aspirare dal cilindretto a forma di sigaretta, per la quale è stato coniato il neologismo *svapare*, fornisce non solo la nicotina di cui sente il bisogno l'organismo ma anche un'esperienza tattile olfattiva e gustativa che richiama la sigaretta.

Nel complesso, nonostante la necessità di ulteriori studi, è oggi ampio il consenso sul fatto che in confronto al consumo tradizionale di prodotti del tabacco, le sigarette elettroniche assicurino una riduzione significativa del danno per chi



fuma e per chi gli sta accanto, ma non si può certo dire che siano completamente innocue.

Inoltre, al momento, non ci sono sufficienti studi per poter affermare che siano utili per smettere di fumare.

Molto frequenti sono le ricadute ed i ripetuti tentativi di smettere di fumare ma in ogni caso non bisogna demoralizzarsi.

Le ricadute aiutano a capire le proprie debolezze e ad affrontarle al meglio.

“Non perde mai chi non smette di tentare”

E. Torricelli

Dott.ssa Giuliana Mennò

Dirigente medico 1° livello del Servizio Pneumologico Interaziendale ASL Bolzano

Da "Corriere Avis" di Torino - 2019

È attivo il Telefono Verde contro il fumo, numero gratuito 800554088, che può dare tutte le informazioni e aiuto necessari e al quale chiedere i recapiti dei Servizi Territoriali per la Cessazione dal Fumo di Tabacco (Centri Antifumo) presenti in tutta Italia.



I nostri amici

L'Avis di Cesena organizza, durante l'anno, tante manifestazioni con lo scopo di diffondere la cultura della donazione e di reperire nuovi donatori.

Molto spesso però, siamo anche invitati a manifestazioni organizzate da altri (comunità, quartieri, parrocchie, ecc...). Si tratta di eventi che tanti nostri "amici" hanno organizzato ed ai quali noi partecipiamo sempre volentieri per distribuire, tramite i nostri volontari, materiale informativo dell'associazione. Queste manifestazioni non da noi organizzate, ci danno comunque la grande possibilità di parlare di noi, delle nostre problematiche e soprattutto della mancanza di sangue. Sono sempre momenti di informazione e di socializzazione ma anche occasioni nelle quali abbiamo sentito vicini alla nostra associazione tanti concittadini.

In questa pagina e in quella a fianco ricordiamo con foto e locandine questi eventi, con la speranza di non dimenticarne qualcuna.

- Festa di San Cristoforo 25-28/7
- Festa San Vittore 2-14/8
- Festa di Bagnile 30/8-1/9
- 3ª maratona - ludopatia 8/9
- Festa parrocchiale di Calise 6-8/9
- Maratona Alzheimer 15/9
- Festa parrocchiale di Budrio 13-15/9
- Festa parrocchiale di S. Vittore 15-16/9
- Festa Centrale del Latte 13/10
- Wellness Food Festival 1-3/11
- Gita sociale Avis di base di Calise 5-6/10
- Festa quartiere Fiorenzuola 21/10



Ben-essere insieme: costruire per noi

“La Salute è un diritto fondamentale per tutte le persone” (Costituzione dell’Oms, 1946 e Dichiarazione dei Diritti Universali umani, 1948).

L’iniziativa dal titolo: “**Sto bene per Noi**” è nata dalla collaborazione tra Acistom e Avis Cesena e ha avuto luogo nella serata del 22 ottobre 2019 alle 20.30, nella sala di Avis in Via Serraglio 14.

Questa manifestazione ha avuto lo scopo di far riflettere tutti i cittadini che hanno partecipato sulla tematica della Salute come Diritto Universale a cui tutti dobbiamo ambire.

L’obiettivo della serata è stato anche quello di ampliare lo sguardo: la Salute è un diritto inalienabile che diventa Bene Comune nel momento in cui ognuno compie scelte e azioni responsabili e consapevoli per se stessi e per gli altri, chiunque essi siano.

Avere la possibilità di costruire un benessere che riguardi l’intera comunità è un obiettivo da perseguire e che non può più essere rimandato.

Un esempio lampante di come raggiungere tale obiettivo arriva dalle associazioni del territorio cesenate che attraverso le loro attività e la messa a disposizione di competenze e capacità permettono all’intera comunità di costruire maggiori spazi di salute e benessere.

Insistere sulle risorse di un territorio e non solo sulle sue mancanze, permetterà l’instaurarsi di una cultura di “salute come dimensione positiva” (Bertini, 2012). I cittadini, pertanto, non saranno più soltanto dei fruitori di servizi, ma diventeranno co-costruttori di salute a molteplici livelli.

La salute diventa un diritto che viene sviluppato attraverso l’operatività collettiva e attraverso lo “slancio a costruire ambienti favorevoli al benessere” (Ingrosso, 2017). Sono stati tanti gli ospiti e i relatori che hanno deciso di contribuire alla buona riuscita della serata: in particolare, la Dottoressa **Carmelina Labruzzo**, Assessore ai Servizi alla persona e alle famiglie del Comune di Cesena, il Dottor **Mauro Palazzi**, Direttore U.O. Epidemiologia e Comunicazione, Cesena-Forlì, e Responsabile del Centro Screening Oncologici Cesena, la Dottoressa **Nicoletta Tozzi**, Professional Coach e esperta in Mental Training, la Dottoressa **Paola Pieri**, Direttore Sanitario di Avis Cesena e il Dottor **Aldo Terracclano**, psicologo e socio fondatore di SAIPS Forlì, che in più iniziative ha messo a disposizione di Acistom la sua preziosa competenza e professionalità.

Sono previsti altri due incontri sul tema della salute che si svolgeranno sempre nella sede di Avis tra novembre e dicembre: uno probabilmente tratterà la ludopatia, la dipendenza dal gioco d’azzardo ma, soprattutto, un disturbo incontrollabile che in alcuni casi porta a vere tragedie familiari.

Per l’altro si stanno ancora mettendo a punto gli ultimi dettagli ma potrebbe riguardare una patologia come la leucemia, tumore del sangue, la cui incidenza cresce ma, fortunatamente, crescono anche le cure per contrastarla.

Il diritto alla Salute di ognuno diventa Bene Comune per molti. (Nelle foto alcuni relatori della serata).



Riceviamo e pubblichiamo (anche se in quella data questo giornale sarà già andato alle stampe):

il secondo incontro di “Benessere Insieme” si svolgerà il 25 novembre sempre nella sede di Avis, con il titolo:

“**Sostanze, alcol e gioco d’azzardo - dipendenze con e senza sostanza: progetti, interventi e risorse del territorio**”

RELATORI:

Dott. Michele Sanza, Direttore Servizio Dipendenze patologiche, Cesena

Dott.ssa Chiara Pracucci, psicologa, Presidente Associazione “In sè”

Avv. Giordana Pasini, Vice-presidente Associazione “In sè”

Dott.ssa Fabiola Tinessa, psicologa-psicoterapeuta Coordinatrice “Notti Sicure”

Dott. Emanuele Ortino, psicologo-psicoterapeuta, Coordinatore “Riduzione del Danno”.

Festa della Centrale del latte



Anche quest’anno la Centrale del Latte di Cesena non è mancata all’appuntamento autunnale della sua festa presso i padiglioni della Fiera di Cesena.

Il contributo economico (frutto della vendita di gelati, dei momenti di allegria soprattutto con i più piccoli) che la *Centrale* ha voluto generosamente elargire a varie associazioni di volontariato è stato quest’anno di euro 6.300 in totale che, suddiviso per le associazioni di volontariato presenti alla *Festa*, ha portato alla ragguardevole cifra di euro 900, consegnati nello scorso novembre al Presidente Avis Fausto Aguzzoni e al suo segretario Giancarlo Savini.

Nella foto a sinistra il gruppo dei dirigenti delle varie associazioni durante la consegna dei contributi elargiti; a destra consegna del contributo ai dirigenti Avis.

1° Trofeo "Benedetto"

Il Trofeo Benedetto è un'iniziativa ecclesiale a livello diocesano. È anche competizione sportiva tra le Parrocchie della Diocesi di Cesena-Sarsina.

Il Trofeo Benedetto nasce per due motivazioni:

--- mettere in comunicazione le comunità ecclesiali di diverse zone geografiche della Diocesi al fine di favorire la conoscenza e lo scambio tra i giovani e gli adulti;

--- coinvolgere tramite lo sport altri giovani non presenti nei gruppi parrocchiali. Tale dimensione è complementare alla precedente e vuole sottolineare la missionarietà di questa iniziativa ecclesiale.

Il Trofeo Benedetto è constatato di quattro discipline: calcio a sette, calcio a cinque, pallavolo e basket. L'Avis di Cesena è stata lo sponsor di questa manifestazione, con i propri volontari che hanno parlato e consegnato materiale informativo sul dono del sangue. La finale di pallavolo femminile si è svolta domenica 30 giugno scorso.



Nelle foto:

a fianco la squadra di "Santa Maria Goretti" di Cesenatico, vincitrice per la pallavolo femminile; al centro la squadra di Ponte Pietra arrivata seconda; in basso a sinistra la squadra di Case Finali arrivata terza e a destra la squadra "Benedetta" di Sant'Egidio che ha ottenuto una menzione speciale per il migliore comportamento in campo delle sue giocatrici.



Team building



Provezza 30 giugno 2019

Il *team-building* indica specifiche metodologie nate e sviluppate per lavorare sui gruppi ed in particolare su team di lavoro andando a creare un senso di identità su ogni componente del gruppo di lavoro per ottenere una miglior coesione e maggior collaborazione fra propri dipendenti.

Nel caso dei dipendenti, consiglieri e volontari Avis, il 30 giugno scorso si è svolta una serata con l'obiettivo di far rilassare il gruppo creando una sensazione di appartenenza ad un team attraverso alcuni giochi di società. Questo momento non solo è servito per poter definire meglio alcuni aspetti relazionali e di ruolo, ma anche per poter continuare a lavorare in modo concreto, operativo e condiviso.

"Se fai quello che hai sempre fatto otterrai quello che hai sempre ottenuto". Questa era la frase che apriva il primo momento di incontro. L'idea di fondo di queste iniziative è proprio quella di compiere un'osservazione costante e continua rispetto gli obiettivi, gli scopi, i risultati, le azioni, le attività e le proposte che ritroviamo in Avis per comprendere insieme quali strade intraprendere e come farlo nel modo migliore. Avere la possibilità di incontrarsi e confrontarsi è un'occasione per tutti noi, in questo modo, infatti, si riescono a sviluppare nuove

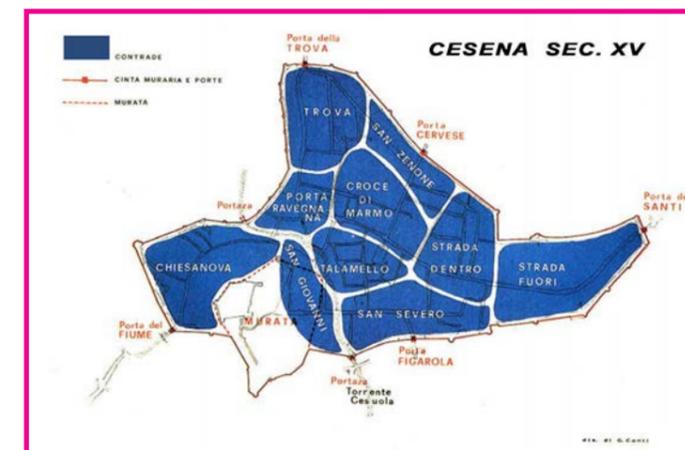
opportunità di dialogo tra i vari livelli associativi, con i donatori e con tutta la comunità territoriale in cui si svolgono le attività. La serata si è chiusa in bellezza con una cena che ancora di più è servita ai partecipanti ad una migliore conoscenza reciproca, cosa che spesso non è attuabile quando si è in ambienti di lavoro.

Agli organizzatori complimenti per la magnifica iniziativa e uno stimolo a continuare su questa strada che porterà, ne siamo certi, per tutti nuovi stimoli alla reciproca conoscenza ed appartenenza.

Per continuare sulla strada della condivisione delle esperienze e del "team building", il team di Avis Cesena si è ritrovato in una ventina di persone per una visita guidata alla scoperta della nostra Città, lungo il suggestivo percorso delle mura cittadine e con un'emozionante sosta alla Biblioteca Malatestiana.

La visita, condotta dalla guida turistica, nonché consigliere Avis, Ivan Severi, ha avuto luogo sabato 28 settembre scorso con partenza alle ore 15.45 dalla sede AVIS di via Serraglio. Si sono percorse le mura cittadine in senso orario, raggiungendo Porta Santi, Giardino Pubblico, Piazza del Popolo, Ponte di San Martino e Porta Trova.

Si è andati, poi, verso il centro, con visita al Duomo e alla Biblioteca Malatestiana. Raggiunta la Barriera Cavour, il gruppo è tornato infine alla partenza, sempre seguendo le antiche mura malatestiane.





Allievi della Polizia di Stato con Avis

Anche quest'anno l'Avis di Cesena ha incontrato, presso la Scuola di Polizia di Stato di Cesena, gli Allievi partecipanti al 201° corso di formazione degli Allievi di Polizia sensibilizzandoli sull'importanza del dono del sangue e sulla nostra necessità, spesso impellente, di ricercare sempre più nuovi donatori.

Molti allievi hanno raccolto il messaggio intraprendendo l'iter per diventare donatori di sangue ed effettuando la loro prima donazione.

Infatti, nei giorni 19 giugno e 2/3 luglio l'Avis di Cesena ha trasportato alcuni allievi della polizia dal CAPS alla sede Avis di Calisese per le donazioni: 39 allievi hanno donato il sangue ed uno ha donato il plasma.

Siamo certi che, in futuro, questi ragazzi e ragazze continueranno il percorso di solidarietà intrapreso.

Il 3 luglio, infine, si è svolto al CAPS un convegno dal titolo "Sangue sicuro per tutti" (nella foto in alto i relatori del Convegno).



Nelle foto

in alto i relatori del Convegno: da sinistra Ing. Roberto Toldo (Comandante Vigili del Fuoco di Forlì-Cesena), Dr. Claudio Saltari (Presidente nazionale Associazione Donatorinati), Dott.ssa Loretta Bignardi (Questore di Forlì-Cesena), Matteo Piantedosi (Capo di Gabinetto Ministero degli Interni), Dr. Bruno di Rienzo (Direttore del CAPS di Cesena), Dr. Gaetano Foggetti (Caposervizio Redazione *Corriere di Romagna*), Dr. Andrea Casadei (volontario dell'Associazione AIL di Forlì-Cesena), Dr. Fausto Aguzzoni (Presidente Avis Cesena) e Dr. Rino Biguzzi (Responsabile Officina Trasfusionale di Pievesestina); **Nella pagina a fianco**, a sinistra un gruppo di allievi donatori e a destra alcuni donatori con il comandante del CAPS, il Questore di Forlì-Cesena e il Presidente nazionale Donatorinati; Qui sopra l'unico allievo-donatore che ha donato il plasma e una allieva-donatrice.

18° Concorso "Carlo Carli"

Il 24 maggio scorso si è svolto, presso l'aula magna del Liceo Scientifico "A. Righi" di Cesena, la cerimonia di premiazione del Concorso giornalistico "Carlo Carli", già giornalista e Consigliere dell'Avis di Cesena.

Il concorso, arrivato alla sua diciottesima edizione, ha visto la collaborazione ed il sostegno di varie realtà imprenditoriali del nostro territorio come: Supermercati Famila, Orogel e Centrale del Latte di Cesena.

Inoltre, proprio per la natura stessa del premio, hanno collaborato attivamente con noi le redazioni dei giornali locali: "Corriere Romagna" e "Corriere Cesenate", Il Resto del Carlino e lo Studio Grafico "Cristina Di Pietro" per la parte riguardante la sezione grafica, fotografica e video.

I vincitori del concorso

Per la sezione giornalistica e poetica: 1° Giorgia Elezi (Liceo Classico); 2° Chiara Moreri (Liceo Classico); 3° Letizia degli Angeli (Liceo Scientifico).

Per la sezione grafica, fotografica e video: 1° Chiara degli Angeli (Liceo Classico); 2° Pietro Magnani (Versari-Macrelli); 3° ex equo Sofia Casadei (Liceo Classico) e Victoria Pracucci (Liceo Classico).

Per la sezione musicale: 1° Mariani, Mondardini e Pasolini (ITT). Le premiazioni sono poi continuate con le menzioni speciali delle testate giornalistiche. È stato anche assegnato un premio speciale al Liceo Classico per il maggior numero di elaborati presentati dai loro studenti al concorso.

Scuole partecipanti

Istituto Macrelli/Versari
Istituto Tecnico "R. Serra"
ITI "Blaise Pascal"
Liceo Classico "V. Monti"
Liceo Linguistico
Liceo Scientifico "A. Righi"
Istituto Almerici



Lettera ad un angelo

Cara signorina, non so chi lei sia e non credo sia per me fondamentale saperlo. Non vorrei che se io venissi a conoscenza della sua identità, il suo gesto perdesse di valore o che lei si potesse sentire in qualche modo imbarazzata. Vorrei solo ringraziarla con tutto il mio cuore. Lei è forse inconsapevole del fatto che il suo piccolo gesto mi ha permesso di continuare a vivere. Spesso siamo talmente presi dalla nostra quotidianità frenetica che non ci rendiamo conto di quanto sia fragile la nostra vita. In ogni momento ci ritroviamo a dover schivare ogni sorta di pericolo. A volte ci riusciamo egregiamente, ma altre, ahimé, no. Ed è allora che la nostra vita inizia a camminare in bilico su una fune. Ogni suo passo avanti genera un'oscillazione che per un momento le fa perdere l'equilibrio, poi però subito ritrova il baricentro e continua a camminare. Ma arriva un momento in cui i movimenti della fune sono talmente forti che la vita cade. Questo è ciò che è successo a me. In un giorno qualsiasi, un noioso lunedì,

la mia vita ha iniziato a camminare su quella fune: ho avuto un incidente che poteva costarmi la vita. Lo sa signorina che, nonostante la mia età, ho ancora tanti sogni nel cassetto? Ci sono una miriade di posti nel mondo che vorrei visitare. Li ho raccolti tutti in una lista che tengo ben chiusa nel mio comodino. Mi sa che ora è arrivato il momento di rispolverarla! Ho anche due figli, due gemelli. Sono uno dei regali più belli che la vita potesse farmi. Voglio essere per loro un papà di cui andare fieri, per questo cerco di passare con loro tutto il mio tempo libero. Proprio a loro ho pensato quando l'ultima delle Moire stava per tagliare il filo della mia vita. Da lì in poi tutto è diventato buio: ero caduto dalla fune. Mi sono risvegliato solo qualche settimana dopo, con diverse costole rotte, un trauma cranico e un'emorragia ormai contenuta. La prima cosa che ho fatto quando ho aperto gli occhi è stata piangere. Ho riversato in quelle lacrime tutta la mia paura e la mia angoscia.

Ero vivo e potevo rimettere in moto la mia vita. Solo pochi giorni dopo ho saputo che era stata lei, signorina, a salvarmi. I medici mi hanno detto che il suo sangue era compatibile con il mio, e che, appena lei lo ha saputo, si è offerta di donarmelo. Forse lei non se ne rende conto. Forse pensa che la sua sia stata solo una piccola offerta per aiutare una persona. Ma per me quello non era del semplice sangue. In esso erano racchiusi tutti i miei sogni, i miei obiettivi e i miei affetti. Lei con un semplice gesto mi ha ridato tutto questo. Certamente non mi conosceva, e penso non mi conoscerà mai, ma io le sarò per sempre grato. Non solo perché ha donato il suo sangue, ma perché lo ha fatto mettendoci il suo cuore, senza secondi fini, solo con un'immensa bontà. La ringrazio per avermi regalato di nuovo la speranza e le auguro tutto il meglio che questa vita possa offrire. Cordiali saluti. Il paziente della stanza 202.

LA MIA VITA

Cambia lo scopo della vita
Non volevo vedere
Quando mi hai trovato
Non volevo credere
Ma solo ora realizzo
Sto buttando il mio tempo
Per correre dietro a questa società
Questa non è la mia vita reale
Ora urlo che la rivoluzione non dorme
Tutto sul campo per il secondo match

Hai visto la luce nei miei occhi
Non viene dal cielo
lei è nata nella mia mente
Questa è la mia vita reale

Si è acceso un giorno nel mio cuore
Non pensavo fosse così difficile
Ma non mi sono mai arreso
Perché la mia meta è così lontano

Hai visto la luce nei miei occhi
Non viene dal cielo
lei è nata nella mia mente
Questa è la mia vita reale

Hai visto la luce nei miei occhi
Non viene dal cielo
lei è nata nella mia mente
Questa è la mia vita reale

Le foto

Sopra l'elaborato vincitore della sezione giornalistica e poetica dal titolo "Lettera ad un angelo"

Di fianco il gruppo di tutti i vincitori del concorso.

Nella pagina a sinistra:

in alto l'elaborato vincitore della sezione grafica-fotografica-video dal titolo "Noi ci siamo";

in basso le parole della canzone vincitrice della sezione musicale dal titolo "La mia vita".

I ringraziamenti

L'Avis di Cesena desidera ringraziare per il generoso contributo offerto per il buon esito di questa manifestazione le seguenti attività commerciali:



DONA IL TUO TEMPO CON IL VOLONTARIATO ASSOCIATIVO

Avis Cesena è sempre alla ricerca di volontari associativi che siano disponibili a donare il loro tempo per aiutare a svolgere tutte le attività associative:

banchetti, cariche dirigenziali, autisti, supporto alla segreteria, attività nelle scuole, e tante altre attività.



Mattia
47 anni

Lavora in un'azienda della zona, fa il papà e una volta a settimana si occupa di trasportare il sangue all'officina trasfusionale



Anna
27 anni

Frequenta un master di economia, ed adora nuotare. Nel suo tempo libero è vice presidente di Avis

COSA TI SERVE PER ESSERE VOLONTARIO O DIRIGENTE?

- ✓ Responsabilità
- ✓ Lavorare in squadra
- ✓ Voler aiutare la propria comunità
- ✓ Mettersi in gioco
- ✓ Voler arricchire il proprio curriculum vitae

CHI PUO' ESSERE VOLONTARIO O DIRIGENTE?

Tutti possono essere volontari associativi.
Anche chi NON dona sangue

Scannerizza e



seguici



Settimana Longianese

Dal 21 al 29 luglio scorso si è svolta la tradizionale Festa Grande a Longiano. Domenica 22 luglio è stato ricordato San Cristoforo, patrono del Comune e protettore degli automobilisti: in questa occasione, si è svolta anche la processione e la benedizione degli automezzi presenti. Spettacoli, gastronomia, concerti e fuochi d'artificio alla Settimana Longianese, il tutto per la gioia e... il palato dei numerosi presenti.

Lunedì 22 è stata dedicata la giornata alle Avis del comprensorio cesenate Festa dell'Avis, con la straordinaria partecipazione serale della "3 Monti Band" con le sue ormai famose musiche italiane e internazionali. Sono intervenuti il Presidente di Avis Cesena Fausto Aguzzoni, il Sindaco di Gambettola Letizia Bisacchi e il Sindaco di Longiano Ermes Battistini.

E stata molto gradita la presenza di Maurizio Pirazzoli, Presidente di Avis Regionale Emilia-Romagna i sindaci di Gambettola, Montiano, Longiano e Cesena.



Attestati di benemerenzza



Consegnati gli 'attestati di gratitudine' a 46 volontari Avis che nel 2018 hanno concluso il loro impegno di donatori

La sala del Consiglio comunale ha ospitato il 26 ottobre scorso la consegna da parte del Comune di Cesena degli **attestati di gratitudine** a 46 volontari Avis che nel corso del 2018 hanno concluso il loro impegno come donatori di sangue e di plasma per raggiunti limiti di età o per motivi sanitari.

Nel corso della cerimonia - a cui hanno partecipato il Sindaco Enzo Lattuca, l'Assessore ai Servizi per le persone ed alla Famiglia Carmelina Labruzzo e Rino Biguzzi, FF Unità Operativa Medicina Trasfusionale Forlì-Cesena, il Presidente dell'Avis cesenate Fausto Aguzzoni ha fornito alcuni dati dell'attività dell'associazione e tracciato le principali linee guida dell'attività del sodalizio.

Avis Cesena è da oltre 60 anni un'as-

sociazione attiva e presente nel nostro territorio, che garantisce l'autosufficienza di sangue e plasma per tutte le necessità della comunità locale. Nel 2019 Avis Cesena può contare al 30/09 su **4.075 donatori attivi**, che hanno permesso di raccogliere, sempre al 30/9, **4.356 sacche di sangue intero, 1.223 sacche di plasma e 18 sacche di piastrine per un totale di 5.597 donazioni.**

La nostra compagine di donatori si è arricchita nei primi nove mesi del 2019 di 153 nuovi donatori, che sono la differenza positiva fra i 428 nuovi donatori ed i 275 donatori che sono stati dimessi in quanto hanno cessato per vari motivi la loro attività donazionale. Positivo è il contributo nei nuovi donatori delle fasce di età più giovani, sia maschi che femmine, che subentrano a chi deve concludere il suo percorso da donatore, dando speranza al nostro futuro. Insieme ai donatori attivi vanno a formare quella sinergia vincente che

determina gli ottimi risultati che Avis Cesena sta ottenendo, un "esercito" di volontari associativi, non meno di 100 persone, che con impegno, dedizione e disponibilità costituiscono l'ossatura organizzativa della nostra Avis. Molti di questi volontari non donano sangue, ma tempo, risorsa anch'essa essenziale nella vita di una associazione di volontariato.

Il periodo storico in cui ci troviamo, la vita quotidiana sempre più frenetica e piena di impegni, rendono più difficile riuscire a donare il proprio tempo sotto forma di donatore di sangue e o di volontariato per i bisogni di tutta la comunità.

Avis, nel riaffermare la propria gratitudine a tutti i suoi volontari, donatori e non, non si stancherà mai di spendere energie e tempo per dedicarsi alla ricerca di nuove persone per coinvolgere in questo affascinante percorso verso la donazione di sangue o di tempo anche come dirigenti associativi.



Alessandri Adelmo



Biguzzi Elio



Battaglia Ivan



Bolognesi Patrizia





Cavallo Franco



Ceccaroni Renzo



Basini Oscar



Pistocchi Loretta



Coppi Claudio



Gentili Maria Angela



La Bruzzo Carmelina - Assessore ai Servizi per le Persone e le Famiglie del Comune di Cesena durante il suo intervento



Venturi Gino (alla memoria)



Troiano Gianfranco



Donini Giuliano



Corbara Cesarino



Arrigoni Maria Pia

Nel 2020 aggiungi una donazione di plasma!

Cara donatrice, caro donatore, Avis Cesena ti invita nel 2020 ad aggiungere una donazione di plasma a quelle che già normalmente effettui per contrastare l'attuale non autosufficienza di plasma nel sistema trasfusionale Italia.

Chi può donare plasma?

I requisiti per donare plasma sono simili a quelli per la donazione del sangue intero

- Età compresa fra 18 e 65 anni
- Peso uguale o superiore a 50 kg
- Buono stato di salute e stile di vita sano

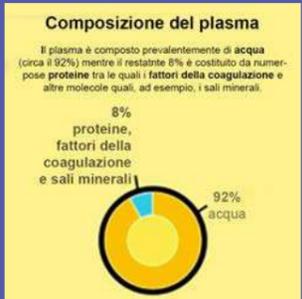
I valori di emoglobina necessari per la donazione di plasma sono inferiori a quelli richiesti per il sangue intero. E' possibile pertanto donare plasma anche per coloro che hanno bassi valori di emoglobina.

A cosa serve il plasma?

Il plasma è la parte liquida del sangue. E' costituito da acqua (92%) nella quale sono contenuti sali minerali e

numerose proteine tra cui i fattori della coagulazione e le immunoglobuline (anticorpi). Viene prevalentemente utilizzato per produrre veri e propri farmaci salva-vita di molte patologie congenite e acquisite nelle quali si verifica una carenza di queste proteine: Immunoglobuline (per la cura del tetano, della meningite, dell'epatite...), albumina (per i malati con insufficienza epatica e renale grave), fattori della coagulazione (per gli emofilici o per altre gravi forme di carenza di questi fattori con rischio emorragico).

Questo prezioso elemento è fondamentale anche per la terapia del paziente ustionato. Allora.....deciditi!



LE CONVENZIONI

Ecco un breve elenco di convenzioni che l'Avis di Cesena ha stipulato in favore dei propri donatori

FISIOMEDIC

via Emilia Levante, 12 - Cesena
Telefono: 0547 188 0134

I nostri donatori possono avere uno sconto del 10% su tutte le prestazioni effettuate, semplicemente presentandosi con il proprio libretto rosso.



CLINICA DENTALE "SANTA TERESA"



viale Gaspare Finali, 40 - Cesena
Telefono: 0547 179 6570

I nostri donatori possono avere uno sconto del 10% su tutte le prestazioni effettuate, semplicemente presentandosi con il proprio libretto rosso

CINEMA VICTOR - SAN VITTORE

SAN VITTORE DI CESENA

I nostri donatori possono assistere alla proiezione di film pagando un biglietto di 3 euro, semplicemente presentandosi con il proprio libretto rosso di donatore.



UNA FAMIGLIA DI AVIS SI PRESENTA *Foiera, una famiglia da oscar*

La famiglia Foiera è con orgoglio donatrice per Avis Cesena da 3 generazioni. Ad "allungare il braccio" per primo fu il nonno che, anche se già quarantenne, su invito di un amico e vicino di casa, iniziò a donare.

Questa famiglia ha vissuto tutta la crescita di Avis Cesena. Tanto che Fabio Foiera si ricorda la sua prima donazione agli inizi degli anni '70 nella prima sede Avis presso il vecchio ospedale di Cesena vicini alla stazione ferroviaria. Non era altro che un piccolo stanzino, quasi un sotto scale, che si trovava sulla destra entrando nel vecchio ospedale.

I cambiamenti, però, non sono stati solo questi; per le donazioni, ad esempio, quando ti chiamavano andavi a donare il giorno stesso, i controlli ematici erano pochi, le scadenze fra una donazione e l'altra erano più brevi di oggi, tant'è vero che in quegli anni si potevano fare anche più di 4 donazioni di sangue all'anno.

La famiglia Foiera le ha vissute tutte

queste trasformazioni.

Fabio Foiera si ricorda che per la sua prima donazione di piastrine ci mise diverse ore, dopo avergli forato più volte le vene forato sia nel braccio destro che in quello sinistro.

Per non parlare poi dei "macchinari"; infatti, all'epoca, per la donazione di piastrine c'era un macchinario apposito che era poco più piccolo di un freezer che veniva appoggiato a terra.

Ora, invece, le cose sono molto diverse perché, per la donazione di piastrine viene forato solo un braccio e viene usata la stessa macchina del plasma.

In famiglia c'è anche un "piccolo" Foiera, Giovanni di 25 anni, che grazie al suo grande amore per il prossimo e all'attività svolta dai nostri volontari, nelle scuole, ha iniziato a donare appena compiuti i 18 anni.

Una famiglia semplice, con vite semplici, dove studiare all'università, lavorare in discoteca nei fine settimana ed es-

sere donatori di sangue è la cosa più semplice e scontata del mondo.

Grazie anche alla presenza di queste nuove generazioni in famiglia, i Foiera sono sempre molto attenti a che anche le nuove generazioni si preoccupino di avere uno stile di vita sano ed equilibrato, rimanendo lontani dall'abuso di alcol, di fumo e di droghe, prendendo posizioni sempre più forti e decise di prevenzione nei confronti di queste scelte negative.

Per questo la famiglia Foiera dà sempre una particolare importanza a quello che è la solidarietà e il bene per la comunità, sperando che anche le future generazioni seguano il sentiero da loro tracciato.

Una famiglia con 5 donatori che, in totale, hanno fatto 569 donazioni, aiutando sempre il prossimo con un gesto piccolissimo.

Speriamo che le buone tradizioni di famiglia continuino e si espandano per il bene di tutta la comunità.

IO SOSTENGO AVIS PERCHÉ ...

Non c'è istituzione, organizzazione o individuo che, da solo possa far fronte ai bisogni di tutta la comunità. Proprio come nello spirito di AVIS, si ricerca la forza ed un piccolo gesto di ognuno di noi per il bene di tutta la comunità.

LA NUOVA SEDE

Avis Cesena ogni anno cresce sempre di più ed è per questo che ha bisogno di una nuova casa dei donatori, che sia di facile accesso e possa essere il cuore operativo dell'associazione.

Per questo, la nuova sede è stata studiata come uno spazio per i donatori, perchè sia, realmente, una vera casa da vivere e ricordare.

COSA PERDIAMO SENZA LA SEDE NUOVA?

Avis nel 2018 ha raccolto 13.454 unità di sangue e plasma in tutto il suo comprensorio, grazie alla presenza di 7.337 donatori, ed in tutto questo il nostro punto di raccolta di Caliseo gioca un ruolo fondamentale perché da solo ha permesso di raccogliere 717 unità di sangue e plasma.

Purtroppo dal 31/12/2019 la sede di Caliseo non è più abilitata ad essere centro di raccolta per il sangue; per questo, Avis Cesena ha avviato da tempo la progettazione e costruzione di una nuova sede in via Case Missiroli. Per fare ciò ha deciso fino ad ora di appoggiarsi alle proprie forze con i

soldi messi da parte negli ultimi anni nel capitolo "Nuova sede" e attivando anche un mutuo bancario.

In tale maniera riusciamo a coprire le sole spese dell'immobile rimanendo senza copertura economica le spese per tutte le attrezzature e tutti gli arredi.

Per questo motivo Avis Cesena, ancora una volta, ha bisogno di aiuto, sostegno e supporto.

PERCHÉ FARE UNA DONAZIONE AD AVIS CESENA?

Perché senza il supporto del punto di raccolta di Caliseo non sarà possibile raggiungere gli stessi risultati del 2018 o addirittura superarli, oppure sarà sempre più difficile garantire ai donatori il sostegno ed il supporto necessari. Senza la nuova sede avere l'indipendenza di disponibilità di sangue e plasma per medicinali e pratiche sanitarie non sarà possibile, per questo è necessario il supporto di tutti anche del tuo.

COME POSSO AIUTARE?

Non c'è una offerta specifica da dona-

re: ognuno è libero di contribuire con quello che può e si sente di donare. Anche solo 10€ donati da 7.000 donatori, ci permettono di avere 70.000€ da investire per garantire il meglio per i donatori.

Fare una donazione è molto semplice: si può fare in due modalità:

con un bonifico bancario a:

IT45 T 06230 23900 000030945905;

con le donazioni del 5X1000 a

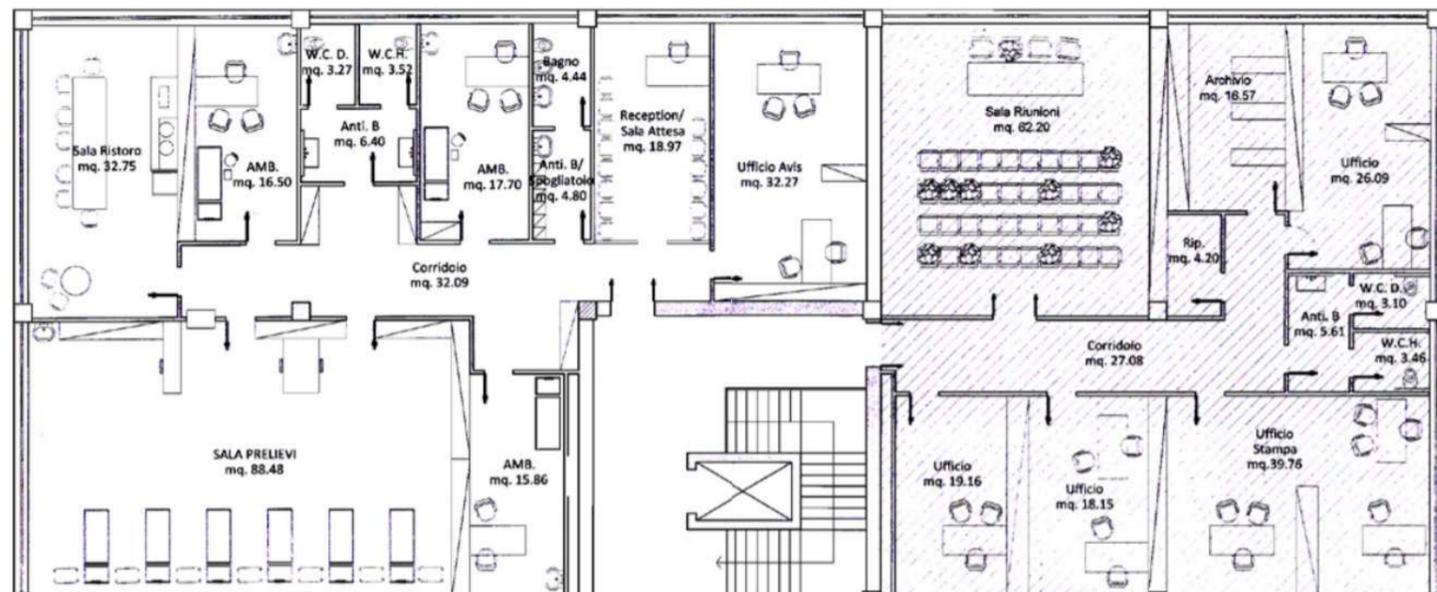
C.F. 90021190401

Per maggiori informazioni

puoi sempre contattarci al numero: 0547 613193 o aviscesena@libero.it

SGRAVI FISCALI PER LE DONAZIONI

Avis Cesena è una ODV (Organizzazione Di Volontariato), pertanto i contributi erogati a suo favore da parte di aziende e/o privati, sono detraibili nella dichiarazione dei redditi fino ad un massimo di 30.000,00 € per anno, secondo le modalità fiscali vigenti.



Siamo le parole che scriviamo: ma se carta canta, web volant*

In questi ultimi mesi sto leggendo, rileggendo gran parte della storia di Avis Veneto - e non solo - degli ultimi 40 anni tramite le annate di questo periodico. Proprio quando, mai come oggi, siamo tempestati tramite i social da notizie "spot". Con scarsa o nulla capacità di approfondirle o verificarne la fonte. Quindi è sorta una riflessione sulla "responsabilità" di chi scrive e che lo fa pure per professione, da giornalista. La condivido con voi. Ciò che io sto scrivendo, domani, una volta stampata la pagina in tipografia, resterà... Su carta, che "canta", anche a distanza di tempo.

A maggior ragione, dovremmo essere spinti a misurare ogni termine. Con l'avvento dei, comodissimi social e del blog informativi su web (e parlo anche di testate giornalistiche) la "corsa" è sempre più frenetica verso notizie brevi e veloci anche solo sotto forma di tweet: poche frasi, nessun approfondimento.

Se si sbaglia o si scrive una boiata o una notizia incompleta o non abbastanza verificata si fa presto a correggere. A volte neanche serve, tanto è la "percezione" oggi che conta non più la

realità basata su fatti e dati.

Web "vola", ma sulla carta resta fissa anche la responsabilità di chi scrive. Notizia su notizia, anche se "sparata" a caso, si costruisce o si demolisce. Non deve sfuggirci poi il fatto che ognuno di noi "diventa" le parole che scrive e dice. Possiamo uccidere o salvare una vita, non solo con i gesti ma anche con le parole.

A proposito della comunicazione via social, ho avuto modo di riflettere anche grazie alla giornalista e filosofa albanese Anita Likmeta di "Parole O-stili", al corso di aggiornamento dell'Ordine del Giornalista e Avis nazionale a Riccione, prima dell'Assemblea nazionale di quest'anno.

"Parole O-stili" è un decalogo per riflettere sulle buone pratiche di comunicazione, non solo on-line.

Un principio è base: le parole sono quanto di più importante esista. "Bisogna tornare alle parole - ha detto Likmeta - l'uomo un milione di anni fa iniziò a organizzarsi in gruppo e le parole furono la prima forma di "tecnologia". Emozionano, spaventano, uccidono anche. Il manifesto della "non ostile", con sole dieci regole, può insegnare

*Proverbio di derivazione latina: "Verba volant, scripta manent" («le parole volano, gli scritti rimangono»). Antico proverbio (enunciato anche nella forma inversa: *scripta manent, verba volant*), con cui si afferma la necessità di far documentare per scritto i propri diritti, o più genericamente l'importanza delle testimonianze e dei documenti scritti: questo, però, vale anche e soprattutto al contrario, cioè l'opportunità di non mettere su carta ciò che un giorno potrebbe ritorcersi contro di noi.

che la vita off-line e quella on-line non sono separate. Ognuno di noi altro non è che le parole che pronuncia". O scrive.

Parola di un antico cronista di nera e "fatti di sangue" (versato).

Di **Beppe Castellano**
Da "Dono&Vita" - Avis Veneto
<https://paroleostili.it>

Passeggiando tra le colline, le montagne e i laghi del Piemonte ho imparato ad amare la natura. Questa passione mi ha portato a studiare l'ambiente, per poterne apprezzare ogni più piccolo dettaglio e gustarlo al meglio. Così facendo ho scoperto che la mia vita dipende totalmente dal mare e così sarebbe anche se non l'avessi mai visto, vivessi a migliaia di chilometri di distanza e non mangiassi mai pesce.



Emergenza ambientale La plastica e il mare

L'acqua è l'elemento fondamentale per la vita sulla Terra, oltre che l'elemento base di migliaia di habitat straordinari. Ed è per questo che l'inquinamento dell'acqua da plastiche - di cui per fortuna oggi si parla sempre di più - è una delle principali insidie al pianeta, per quattro semplici ragioni: quantità, diffusione, durata e per il fatto che la plastica faccia da vettore ad altri inquinamenti e altre insidie. Il nostro pianeta è dominato dal mare, dall'unico grande oceano che copre il 70 per cento della superficie terrestre, Atlantico, Pacifico, Indiano, Artico e bacino intorno al Polo Sud contengono il 97 per cento della massa d'acqua presente sulla Terra. Il vapore che da questa massa si solleva in atmosfera ritorna come pioggia, ghiaccio o neve reintegrando costantemente le scorte di acqua dolce che, con una fitta rete di ruscelli, torrenti, fiumi e laghi, rende la Terra abitabile. L'oceano, l'insieme di tutti i mari, fornisce ossigeno e assorbe anidride carbonica; l'oceano è fonte di cibo, regola completamente le temperature e il meteo. Il problema dell'enorme quantità di rifiuti di plastica, in particolare micro (cioè frammenti con una dimensione inferiore ai 5 millimetri per lato) presenti nelle acque di tutto il mondo, è, per fortuna, salito ai vertici dell'attenzione negli ultimi anni. Ma questi rifiuti arrivano per oltre l'80 per cento dall'entroterra attraverso i corsi d'acqua dolce, le 'autostrade' che spostano masse di plastica verso il mare. Come tutte le emergenze ambientali, quello dei rifiuti di plastica in acqua è un problema innanzitutto per l'essere umano, per ciascuno di noi dovunque viviamo. Senza l'acqua non esistiamo, tanto che la vita è nata in ac-

qua e successivamente si è spostata sulla terraferma. L'acqua ci fornisce il 50% dell'ossigeno che respiriamo, cibo, medicine, materie prime, assorbe CO2... Insomma, se noi intossichiamo l'acqua, intossichiamo noi stessi e compromettiamo il nostro futuro, anche molto prossimo. La presenza di plastiche nelle acque mondiali, dai più piccoli corsi d'acqua all'oceano, è un dato di fatto documentato da oltre vent'anni di ricerche. Ogni anno finiscono in acqua circa 10 milioni di tonnellate di plastica e la ricerca commissionata dal World Economic Forum 2016 (non un consesso con vocazione ambientalista quindi) alla Ellen McArthur Foundation ha stimato nel 2050 la data nella quale il peso della plastica in acqua supererà quello dei pesci. Questo smog, questo pulviscolo è diffuso in tutta l'acqua, dai poli all'equatore, dai ghiacciai ai laghi e ai fiumi. E la durata di questi materiali (è una delle loro qualità...) può superare i millenni. Infine, la plastica, anche quando ridotta ad una spugna e assorbe quanto è diluito nell'acqua circostante, concentrando in sé sostanze tossiche che verranno trasportate per anni e rilasciate nell'organismo che ingloberà quella plastica. Non solo, la plastica è un'ottima piattaforma per miliardi di microorganismi (batteri, ad esempio) che trovano così la possibilità di 'spostarsi' da un ambiente all'altro: questo può rappresentare una grande insidia per ecosistemi non 'attrezzati' per quel tipo di ospite. La plastica viene dispersa nell'ambiente in migliaia di modi diversi, in gran parte involontari. Cioè, non a causa di maleducazione o mancata gestione dei rifiuti. Non si può pensare di pulire l'oceano, per dimensioni e per conseguenze sugli organismi presenti. Ma possiamo fare molto: ridurre l'uso di plastiche ed eliminare tutte quelle inutili (cannucce, ad esempio) e le monouso; riutilizzarla in ogni modo possibile; conferirla nel modo giusto (differenziata). Poi, dobbiamo pretendere legislazioni adeguate, prodotti con confezioni meno invasive e favorire l'utilizzo di plastiche compostabili, possibilmente non da vegetali coltivati apposta, ma con gli scarti di altre lavorazioni. La strada per risolvere il problema non sarà breve, occorreranno molti anni. Ma dobbiamo incamminarci per evitare l'irreparabile. Ci rimetteremo soltanto noi umani, la Natura in qualche modo, anche con stravolgimenti o estinzioni, si adatta a tutto. Noi no.

Franco Bergoglio
Corriere Avis di Torino



L'umorismo rimette in moto cervello e metabolismo. Le risate "parolaie" di Zap e Ida



Plasmabile: "Bravo nel donare il sangue"; Cataplasma: "Addetto dell'Avis (Veneto, n.d.r.) alla ricerca di nuovi donatori"; Gazzettino: pisellino di bimbo ugandese che fa notizia...

Sono alcune delle definizioni di Lemmi nel "Wikibolario del nuovo italiano (Vaccabolaro illustrato di Zap e Ida)" che s'attagliano a noi veneti e avisini. Edito da Dario Flaccovivo, è opera di due scrittori bolognesi: Vincenzo Zapparelli e Ida Cassetta. Il libro, illustrato da graffianti vignette, va preso in piccole dosi, senza cedere all'impulso di "consumarlo" subito.

Scrive nella prefazione Mariano Dotto, direttore del Dipartimento di Comunicazione della IUSVE: "Le parole, oltre ad avere un significato, hanno un peso un profumo, una forma e addirittura una risata tutta propria".

Oggi, purtroppo, si ride sempre meno. Quante volte abbiamo sentito pronunciare dai nostri nonni proverbi tipo "Il riso fa buon sangue".

In questo caso, è certo che, dopo aver letto questo libro, il vostro dono di sangue o di plasma sarà un dono ancor più di... qualità.

Cesena: città dei tre Papi. Anzi due... (o forse quattro?)

di **Ivan Severi**

Uno slogan o un appellativo accompagnano spesso il nome delle località italiane, dalle città più grandi e visitate, ai piccoli paesi (solo per fare qualche esempio, "Roma, città eterna", "Verona, città degli innamorati", "Fabriano, città della carta", "Sanremo, città dei fiori" e tante altre).

Cesena, città dal nobile passato e che uno slogan turistico recente identifica come "Città malatestiana", è però conosciuta tradizionalmente come "**Città dei tre papi**". Un'etichetta di cui essere fieri, che pone una piccola realtà come Cesena - se consideriamo solo la storia dal Trecento a oggi - dietro solo a Roma, Firenze, Venezia, Bologna e Genova come città natale di papi. E l'unica ad averne "forniti" due consecutivi! Tra i cesenati, alcuni sapranno anche elencare i tre pontefici, dai nomi facili da memorizzare: Pio VI, Pio VII e Pio VIII. Ma - prima difficoltà - di quale periodo storico si sta parlando?

Forse alcuni sanno che solo i primi due sono nativi di Cesena, e quindi sarebbe stato più giusto parlare di "Città dei due papi"; ma, allora, perché "città dei tre papi"? Chi era Pio VIII, il "terzo papa"? Perché, infine, "papa cesenate" lui, e non quel Benedetto XIII, che era stato anch'egli vescovo di Cesena prima di salire al soglio di Pietro? Quindi, a ben vedere, una corretta etichetta sarebbe "Cesena, città dei... quattro papi"!

Cerchiamo di fare ordine.

La nostra storia ha inizio ben prima del primo papa cesenate, nella tranquilla Cesena di fine Seicento. Tra i vesco-



BENEDETTO XIII

vi che si susseguono alla Cattedra di S. Giovanni Battista, troviamo **Pietro Francesco Orsini** (in religione, **Vincenzo Maria**) Orsini: pugliese, di antica famiglia ducale, molto rigoroso e zelante in materia religiosa, durante il suo episcopato (1680-1686) è invisato a nobili e clero, nonché quasi sempre assente per motivi di salute. Anche come papa **BENEDETTO XIII** (1724-1730), già debole e malato, si dedica maggiormente alla cura spirituale del suo popolo che non alla politica e alle finanze vaticane, che si dissanguano; per questo motivo, non è amato dai romani. Anche a Cesena (cui, da papa, ha tolto - anziché dato - privilegi, ad esempio clericalizzando l'Università e causandone il suo declino) in pochi lo piangono.

L'evento, invece, che dà inizio "ufficialmente" alla storia dei tre papi, avviene il 15 febbraio 1775 quando succede al defunto Clemente XIV Ganganelli (di Santarcangelo di Romagna), il cesenate **Giovanni Angelo Braschi** con il nome di **PIO VI**.

In città, la notizia scatena un grande entusiasmo! Il nuovo papa è nato nel 1717 nel palazzo dei conti Braschi (oggi Corso Garibaldi). Giovane di bell'aspetto e di precoce intelligenza, si laurea in legge a Cesena e conduce poi carriera a Roma, occupandosi di finanze; solo nel 1758 viene ordinato sacerdote, per poi essere nominato abate di Subiaco e quindi di S. Gregorio a Roma.

Divenuto papa egli, bibliofilo accanito, si appassiona di archeologia (fonda il Museo Pio-Clementino) e di pittura (fonda la Pinacoteca Vaticana). In periodo che invita alla parsimonia, si profonde invece in spese per centinaia di opere pubbliche e artistiche: un novello mecenate.

Nepotista convinto (riempie di onori e cariche parenti e amici), a lui si devono alcuni importanti interventi di ammodernamento dello Stato, quali l'istituzione del catasto, la soppressione delle immunità fiscali, l'abolizione delle gabelle e l'incompiuta bonifica delle paludi pontine e padane.

In epoca di grande fibrillazione illuminista, non è, però, papa riformista. Famoso il suo viaggio che, nel 1782, lo porta a Vienna da Giuseppe II imperatore d'Asburgo. Importante anche per Cesena, giacché vi sosta sia all'andata

che al ritorno, quando incorona Madonna del Popolo con Bambino in Duomo, mentre i nobili della città lo omaggiano con la nuova facciata di **Palazzo del Ridotto** (l'opera, su progetto di Cosimo Morelli, verrà completata solo alcuni anni dopo (1792) con la collocazione della grande statua disegnata da Francesco Calligari e fusa da Carlo Ruffini che lo rappresenta in gesto benedicente).

Nel frattempo, è arrivato il fatidico 1789 ed è iniziata un'età molto dura per i papi. Pur senza fare concessioni dal punto di vista spirituale, soccombe di fronte alla Rivoluzione Francese e alla successiva deriva napoleonica: cedu-



PIO VI

te le Legazioni di Bologna, Ferrara e della Romagna (Cesena è invasa dai Francesi e spogliata di molte chiese e conventi), nel 1798 papa Braschi viene arrestato e deportato in Francia, dove giunge dopo lungo peregrinare. Quando, malato e amareggiato, muore a Valence nel 1799, un detto popolare lo assolve: "per salvare la fede, ha perso la sede".

Nessuno a Cesena si aspetterebbe che, dal lungo conclave di Venezia, esca eletto papa un altro cesenate: invece è la volta di **Luigi Barnaba** (in religione, **Gregorio**) **Chiaramonti** il quale, per riconoscenza al predecessore, prende il nome di **PIO VII**.

Nato nel 1742 nell'allora palazzo di questa antica famiglia della nobiltà cesenate (nell'odierna via Milani), giovanissimo si è fatto monaco benedettino presso l'abbazia del Monte di Cesena; giunto, dopo qualche anno, a Roma in



PIO VII

qualità di insegnante, nel 1782 è nominato vescovo di Tivoli; nel 1785 diviene cardinale e va a Imola.

Eletto papa, nel 1801 firma l'importante concordato con Napoleone, alla cui incoronazione a Imperatore assiste, impotente (1804; l'evento è raffigurato in un celebre quadro di David esposto al Louvre). I rapporti tra i due peggiorano col tempo, fino all'invasione francese di Roma e alla deportazione del papa in Francia.

Ma nel 1814, con Napoleone all'Elba, egli può ritornare trionfalmente in Vaticano. Durante il viaggio di rientro, una Cesena festante lo accoglie con tutti gli onori: risiede nel nuovo palazzo di famiglia nell'odierna via Chiaramonti, torna all'Abbazia del Monte e vi incoro-



Biblioteca Piana

na Madonna e Bambino; fa ricostruire la chiesa di S. Cristina come ex-voto, su progetto dell'architetto pontificio Giuseppe Valadier (questo gioiello, insieme al palazzo e soprattutto alla **Biblioteca Piana** sono i principali segni di Pio VII a Cesena).

Dopo la fine dell'epopea napoleonica, la seconda parte del pontificato vede impegnato il papa nella diffusione dei sani principi cristiani, mentre in campo politico e diplomatico - tramite il fido segretario Consalvi - attua una moderata riforma, abolendo i privilegi della nobiltà, promulgando i nuovi codici civile e penale e riorganizzando istruzione e finanze. Come il predecessore, Pio VII, valorizza le opere d'arte e intensifica gli scavi archeologici in Roma ("papa archeologo"), fondando l'importante Museo Chiaramonti.

Muore nel 1823, dileggiato dal popolo che gli rimprovera ingenerosamente, rispetto al predecessore, di avere "per salvare la sede, perso la fede".

Nel frattempo, nel 1816, era stato da lui nominato vescovo di Cesena il marchigiano di Cingoli **Francesco Saverio Castiglioni**. Nato nel 1761 dai conti Castiglioni di antica nobiltà lombarda, ha lasciato un bel ricordo in città: catechismo, seminario e cura pastorale sono le parole d'ordine di quest'uomo mite e benevolo; sono, altresì, anche gli anni dei moti carbonari, che impegnano papi e vescovi nella dura opera di repressione.

Quando, nel 1829, è eletto papa col nome di **PIO VIII**, grande è la festa in città! È verosimilmente in questo clima di entusiasmo che, in ambito nobiliare e clericale, matura l'appellativo di "Cesena città dei tre papi", coi notabili cesenati che si sono affrettati ad etichettare un papa di cotanto rango (discendente del Baldassar Castiglione del Cortegiano) come cesenate d'adozione, magari andandone a rispolverare qualche iscrizione ai registri nobiliari locali.

Intanto il vecchio papa si dimostra il buon pastore che tutti conoscevano: non pratica il nepotismo e, come da suo costume, dà spazio alla cura spirituale anziché temporale. Purtroppo, muore già nel 1830 per malattia alla gola.

Da un papa, quindi, non cesenate, che non lascia traccia di sé né nella storia della Chiesa, né in quella di Cesena (non vi sono monumenti o effigi che lo ritraggono, in città), ha origine l'appellativo con il quale Cesena è conosciuta; e che, come tutte le tradizioni radicate, con buona pace del "povero" Benedetto XIII, nessuno avrà mai pensato di mettere in discussione.

Fino ad oggi, dovremmo tuttavia dire, tra il serio e il faceto.

Infatti, recentemente, la figura del vecchio Orsini è stata non solo recuperata nella sua importanza e privata dei luoghi comuni (ne sono stati messi in luce lo zelo pastorale, l'abnegazione e propensione alla carità, lo stile di vita austero, l'organizzazione di missioni di catechismo rivolte al popolo e le pratiche assistenziali, la predicazione assidua e la fervida devozione mariana); ma addirittura, per questo vescovo di cui nessun cesenate ha memoria, si sta profilando la gloria degli altari: ne è in corso, infatti, il processo di beatificazione e canonizzazione!

E quando dovesse diventare Beato se non, addirittura, Santo? Siamo sicuri che non si troverebbe il modo di farlo "ri-diventare cesenate"? E se l'antica, tradizionale etichetta di "Cesena città dei tre papi" avesse gli anni contati?



PIO VIII

BIBLIOGRAFIA

G. MARONI, Pio VI Braschi, in *STORIA DELLA CHIESA DI CESENA* (a cura di Marino Mengozzi, Stilgraf, Cesena 1998, vol. I/1)
G. MARONI, Pio VII Chiaramonti, in *STORIA DELLA CHIESA DI CESENA* (a cura di Marino Mengozzi, Stilgraf, Cesena 1998, vol. I/1)

G. MARONI, L'età della Restaurazione, in *STORIA DELLA CHIESA DI CESENA* (a cura di Marino Mengozzi, Stilgraf, Cesena 1998, vol. I/2)

M. MENGOZZI, I pontificati di Pio VI e Pio VII, Stilgraf, Cesena 2000

M. MENGOZZI, Vincenzo Maria Orsini, futuro Benedetto XIII, vescovo a Cesena (1680-1686), Soc. di Studi Romagnoli, Cesena 2018.



*Il Consiglio direttivo dell'Avis di Cesena è lieto di
augurare a tutti i Donatori ed ai loro familiari
un Buon Natale ed un sereno Anno Nuovo*