

MAGGIO 2011

Spedizione in AP - 45% - art. 2 comma 20/B Legge 662/96 BG

AVIS

la voce del

DONATORE

BENVENUTI!

A Bergamo 1200 delegati da tutta Italia



*Un traguardo storico fortemente perseguito dal nostro presidente, Oscar Bianchi: per la prima volta un'assemblea nazionale fa tappa nella nostra città. A questo proposito abbiamo fatto quattro chiacchiere con Vincenzo Saturni, presidente nazionale Avis.*

**Presidente quali saranno i temi "caldi" dell'assemblea?**  
Sicuramente il dibattito sull'autosufficienza di sangue, emocomponenti, plasma e plasmaderivati, in qualità e sicurezza. L'attenzione verrà posta sull'applicazione dei

requisiti tecnologici, strutturali ed organizzativi minimi per le attività trasfusionali, che coinvolgono Avis soprattutto nelle sedi di raccolta, ma anche nell'invio dei donatori presso i servizi trasfusionali ospedalieri. Questa normativa ci consentirà di allinearci all'Europa e ci permetterà di accreditare le strutture trasfusionali. Sottolineeremo poi il lavoro in ambito di cooperazione internazionale, soprattutto col progetto in America Latina per la diffusione in quelle nazioni della donazione volontaria, periodica, non remunerata ed associata. Infine, rilanceremo le nostre azioni di coinvolgimento dei nuovi cittadini, inserite anche in un contesto di creazione di "ponti" tra queste persone ed il loro Paese di origine.

**Quale è lo stato dell'arte della donazione in Italia?**

I recenti dati del Centro Nazionale Sangue indicano un buon andamento delle donazioni a livello nazionale che, associato all'attività di compensazione tra le regioni, ha garantito l'autosufficienza di sangue e di emocomponenti, pur rimanendo ancora da colmare il deficit di disponibilità di alcuni plasmaderivati. Non dobbiamo comunque mai "abbassare la guardia".

**Il 2011 è l'anno europeo del volontariato, quali sono gli obiettivi di Avis?**

Il Ministero delle politiche sociali ha elaborato il Piano Italia 2011, in cui è inserita una nostra iniziativa sul confronto tra i sistemi trasfusionali europei da organizzarsi in autunno. In questo scenario possiamo svolgere un ruolo importante proponendoci come realtà portatrice di valori, come luogo di condivisione degli stessi, come strumento per dar voce a chi crede in questi. Con la nostra presenza capillare sul territorio, giochiamo sicuramente un ruolo fondamentale e strategico nel sistema sanitario e trasfusionale in particolare, ma anche in quello sociale.

**Che strategie sta mettendo in campo la nostra associazione per coinvolgere i giovani?**

Innanzitutto l'inserimento in esecutivo di un componente dedicato allo sviluppo delle politiche giovanili. Continuiamo poi a mettere a disposizione delle Avis territoriali strumenti quali la formazione, la collaborazione con testimonial (Tiziano Ferro, Igor Cassina, Filippa Lagerbak e Federica Fontana), la presenza ad alcuni eventi, la produzione e distribuzione di materiale promozionale, anche attraverso le nuove tecnologie. Un altro versante è invece orientato ad azioni di crescita dei giovani avisini, per responsabilizzarli e coinvolgerli direttamente nella gestione dell'associazione. Tra le azioni mi piace ricordare anche il Servizio civile nazionale e la "sperimentazione" del Servizio volontario europeo. E da ultimo un importante protocollo sottoscritto con il Ministero della Gioventù, che qualificherà ulteriormente il nostro intervento in questo ambito.

**Torniamo a casa nostra. Cosa si aspetta dall'organizzazione bergamasca di questa assemblea?**

Sicuramente l'organizzazione sarà all'altezza del momento assembleare che vedrà riuniti i delegati avisini di tutta Italia. L'Avis bergamasca non deluderà certamente le aspettative.

M. M.

## IL PROGRAMMA

### Venerdì 20 maggio

Ore 14.00: apertura lavori assemblea nazionale presso il Seminario;

Ore 20.30: Festa giovani in centro città.

### Sabato 21 maggio

Dalle ore 9.00: lavori assembleari presso il Seminario;

Ore 21.30: Spettacolo Avis nazionale presso il Teatro Donizetti (riservato ai delegati nazionali e ai presidenti delle Avis comunali della provincia).

### Domenica 22 maggio

Ore 8.00: S.Messa presso la chiesa Ipogea del Seminario per il 65° di Fondazione di Avis provinciale Bergamo;

Dalle ore 9.00: lavori assembleari presso il Seminario

Ore 13.00: chiusura lavori assembleari;

**Ore 14.00: ritrovo degli avisini della provincia presso la Fara in Città Alta;**

Ore 15.00: inizio sfilata;

Ore 17.00: arrivo, saluto delle autorità, cabaret e musica dal vivo in piazza Vittorio Veneto.



## Ma questi del Nazionale, cosa fanno?

È una domanda che tutti noi ci siamo posti almeno una volta e che si traduce in "perché devo dare una parte cospicua del ricavato di ogni donazione alle strutture di livello superiore che assorbono tante risorse e non si capisce bene cosa facciano? Potrei benissimo donare il sangue nella mia Comunale, dove ci conosciamo tutti, siamo armati di tanta buona volontà e altruismo e ci pensiamo mille volte prima di spendere anche poche decine di euro ricavati dalle donazioni su attività che decidiamo "noi" e che hanno come scopo, immediatamente verificabile, l'incremento delle donazioni e del numero degli iscritti sul mio territorio".

Se fosse così semplice, non ci sarebbe nessuna necessità delle strutture superiori, ma la realtà è diversa. L'Avis - onlus che opera nel settore sanitario - deve giustamente ottemperare ad una serie sterminata di leggi, normative e protocolli che investono tutta l'attività a 360 gradi, che ogni giorno proliferano e diventano sempre più complesse e difficili da interpretare e da applicare. Per questo è necessario che ci siano persone della nostra associazione che operino con autorevolezza e competenza ai tavoli dove vengono prese le decisioni e fatte le leggi che, a cascata, determinano non solo il funzionamento ma l'esistenza stessa di tutte le Avis, dalla Comunale fino al livello Mondiale.

Da due anni faccio parte del Consiglio Nazionale. E' un'esperienza coinvolgente, che richiede passione e impegno, che sottrae tempo e risorse al lavoro e alla famiglia, stressante e faticosa anche fisicamente, che talvolta lascia l'amaro in bocca quando si fallisce l'obiettivo, ma che ripaga pienamente quando si ottengono i risultati voluti per il successo e la prosperità di Avis.

Bruno Borgogno  
Consigliere Avis nazionale

## AVIS, UNA RICCHEZZA DI UMANITÀ



I lavori della 65ª assemblea di Avis si sono aperti con una straordinaria sorpresa per tutti i presenti. È stato infatti il Vescovo di Bergamo, Mons. Francesco Beschi - intervenuto all'incontro con Giorgio Barbaglio, direttore sanitario di Asl Bergamo, Elisabetta Celega, in rappresentanza degli Ospedali Riuniti, Domenico Giupponi, presidente regionale Avis e Bruno Borgogno, per Avis nazionale - a dare il via all'importante appuntamento annuale che anche quest'anno ha fatto registrare oltre cinquecento presenze.

“Ho un sentimento di grande riconoscenza verso tutti voi - ha dichiarato il Vescovo - so che ricchezza di umanità rappresentate. Quando penso alla vostra storia e alla vostra vocazione, penso ad un'immagine, quella dell'energia. Il sangue rappresenta infatti un'energia vitale e rinnovabile che può essere continuamente donato. E non si tratta solo di rinnovamento fisico, ma soprattutto spirituale che contribuisce ad arricchire tutta la comunità cristiana”.

Il bilancio dell'ultimo anno è stato tracciato dal presidente dell'Avis provinciale, Oscar Bianchi: ancora in aumento, nel corso del 2010, le donazioni di sangue e plasma che raggiungono quota 69.135 (+ 2,7% rispetto al 2009), e oltre 33.000 donatori attivi (+ 3,7%).

Confermati i due progetti clou del 2010 in collaborazione con Regione Lombardia e Azienda Ospedaliera dei Riuniti: “Promozione della donazione di cellule staminali da cordone ombelicale” e “Smaschera la celiachia”. Pronto per i primi giorni di luglio il progetto di prevenzione delle patologie cardiovascolari: non si tratta solo di consigli in tema di alimentazione e sport, ma dopo aver individuato i donatori a maggior rischio cardiovascolare, si chiederà la disponibilità delle Avis comunali a favorire lo svolgimento dell'attività fisica attraverso apposite convenzioni con strutture sportive del territorio. In ambito di diagnosi precoce di patologie cardiovascolari da metà aprile presso il Centro del Monterosso è possibile effettuare anche l'ecocardiogramma. Muove i primi passi la Federazione delle Associazioni del dono di sé, fortemente voluta dal presidente Oscar Bianchi: un primo incontro si è tenuto a marzo con i presidenti di Aido e Admo e la direzione degli Ospedali Riuniti che condividono il progetto.



### Tutti i premiati

Un doppio riconoscimento - di Regione Lombardia e Provincia di Bergamo - è stato consegnato rispettivamente dall'assessore regionale Daniele Belotti, e da Ettore Pirovano, presidente della Provincia, a Pietro Albergoni (Avis San Pellegrino con ben 221 donazioni) “con riconoscenza per una vita dedicata alla donazione ed alla solidarietà”. Un'ulteriore gradita sorpresa è stata quella della Provincia di Bergamo che ha donato per la prima volta a Albergoni la scultura di Silvano Bulgari raffigurante Arlecchino in sella al leone di San Marco. “Rappresenta l'orgoglio e la forza bergamasca - ha dichiarato il presidente Pirovano - e da oggi sarà il riconoscimento ufficiale che l'Amministrazione provinciale dedicherà ai cittadini bergamaschi che si sono particolarmente distinti”.

Targa della Regione Lombardia anche per Valter Castellani (Avis Bergamo, 219 donazioni), Mario Martinelli (Avis Bergamo Boccaleone, 214 donazioni). Due premi speciali di Avis provinciale sono stati invece assegnati a Achille Sala e Silvio Pisoni “veri pilastri della divulgazione del messaggio dell'Avis - ha ricordato il vicepresidente Elisabetta Lanfranchi, “regista” dell'assemblea, accompagnata dal collega Franco Cortinovi - nelle nostre scuole”.

La pioggia di premi è poi proseguita con le segnalazioni, da parte delle singole zone, di avisini esemplari: Giuseppe Amadei (zona 1 Bergamo); Giuseppe Mosconi (zona 3 Media Val Seriana); Roberto Ganzerla (zona 4 Alta Val Seriana); Giancarlo Ruggeri (zona 5 Val Brembana); Giovanni Agazzi (zona 7, Isola 2); Giacomo Bonomelli (zona 8 Val Cavallina); Stefano Fusarri (zona 9 Sebino); Antonio Pezzotta (zona 10 Val Calepio); Aldo Restelli (zona 12 Treviglio); Luciano Mantegari (zona 13 Bassa Bergamasca); Carlo Rota (zona 14 Valle Imagna); Clorinda Valle (zona 16 Bassa Val Brembana).

## I RISULTATI E LE SFIDE

Sinteticamente riportiamo i risultati di quest'ultimo anno di gestione e le sfide in cui Avis provinciale si misurerà a partire dal 2011.

- E' stata avviata la raccolta in aferesi a Romano di Lombardia e rimane continua la ricerca e realizzazione di centri periferici anche in altre zone attualmente penalizzate dalla disponibilità logistica.
- Il progetto informatico “Gestione sezioni”, con la consegna a tutte le Avis Comunali che ne hanno fatto richiesta di un P.C. e chiave di collegamento Internet, è stato completato con il programma “esami clinici donatore” e cartella clinica informatica.
- Su grande interesse e partecipazione possono contare i progetti “Smaschera la celiachia” e “Donazione solidaristica di sangue da cordone ombelicale” che stanno proseguendo attivamente. Il secondo, in particolare, è in fase evolutiva con la previsione di coinvolgimento delle Aziende Ospedaliere di Seriate e Treviglio.
- Continua con successo “Non solo donazioni. Il valore aggiunto di Avis”. L'incontro è rivolto alle istituzioni pubbliche per illustrare l'attività dell'associazione che svolge un ruolo di importanza primaria nell'educazione alla salute ed alla solidarietà.

### Cosa faremo:

- Biobanca: per raccogliere i dati biologici sul sangue dei 35.000 avisini al fine di poter, all'occorrenza, effettuare studi ed indagini diagnostiche su determinate e particolari patologie.
- Prevenzione patologie cardiovascolari: rilevamento dei donatori ritenuti a rischio e progetti di collaborazione con le Avis comunali. Per la completezza delle indagini è stato inoltre acquistato un ecocardiografo per il Centro del Monterosso.
- Federazione delle Associazioni del dono di sé: avviato uno studio di fattibilità per la costituzione di una federazione (es: Avis - Aido - Admo - Adisco ecc.) che consenta di condividere, affrontare e risolvere problematiche comuni.

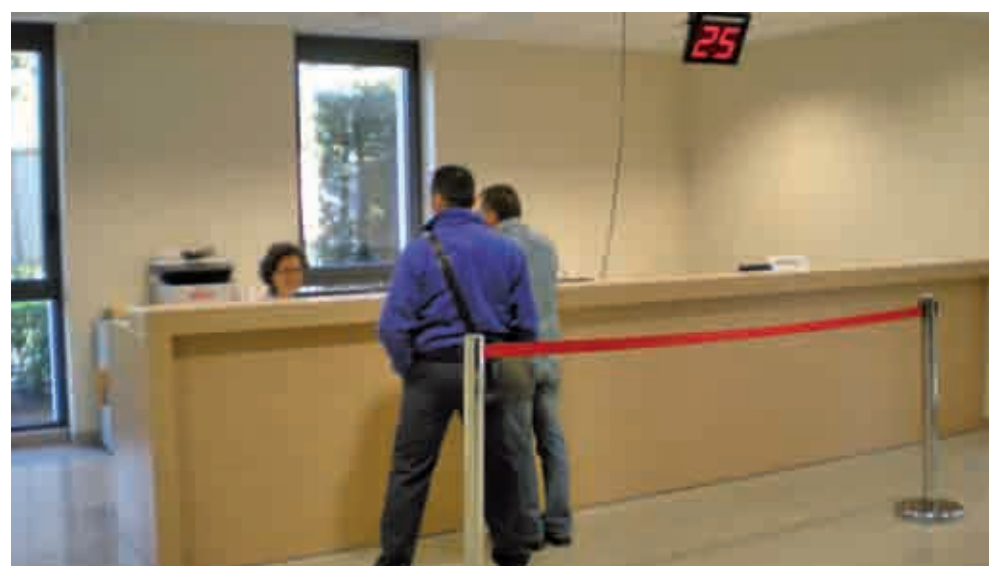
## CASA DEL DONATORE

La ristrutturazione, iniziata nel settembre 2009 si è conclusa in questi giorni, sotto la regia del nostro direttore, Giorgio Piccoli.

I lavori sono stati consistenti e hanno rivoluzionato l'intera struttura dell'immobile e dei relativi servizi con disagi per tutti, peraltro condivisi e ben sopportati nella prospettiva di un ambiente più razionale e strutturalmente più idoneo.

Ci auguriamo che il tutto risulti di gradimento, soprattutto dei donatori, che oggi possono disporre di servizi sullo stesso piano, di nuove sale prelievo, accettazione ed ambulatori, e di un innovativo progetto di gestione dei tempi di attesa. Al piano superiore, come previsto, hanno invece trovato spazio gli uffici sanitari e amministrativi e la sede di Avis Comunale Bergamo.

**VI DIAMO APPUNTAMENTO ALL'INAUGURAZIONE PREVISTA A SETTEMBRE.**



# LA TUTELA DEI DONATORI

## Prevenzione delle patologie cardiovascolari



Il progetto verrà proposto in modo autonomo ad ogni Avis comunale. Le evidenze scientifiche degli ultimi anni hanno dimostrato che le malattie cardiovascolari, che rappresentano a tutt'oggi la prima causa di morte e morbilità nei paesi industrializzati, sono per almeno il 50% prevenibili ed il loro danno iniziale reversibile anche senza l'ausilio di farmaci, adottando uno stile di vita sano.

Quest'ultimo è da intendersi non solo attraverso un'educazione alimentare che prevenga e/o corregga il sovrappeso, la dislipidemia e l'ipertensione, ma anche tramite attività fisica adeguata alla propria persona, purchè svolta in modo regolare e non sporadico.

Dal momento che gli interventi più efficaci sono quelli che individuano preventivamente i target di riferimento e che forniscono un qualche tipo di supporto ai soggetti interessati, si ritiene importante ed incisivo, che ci si attivi per fornire ai nostri associati un canale preferenziale per fornire alla persona la possibilità di svolgere attivamente una regolare attività fisica.

Si prevede di selezionare per ogni Avis comunale i nominativi dei donatori di ambo i sessi a maggior rischio cardiovascolare, sulla base di parametri ematochimici (valore di colesterolo e trigliceridi) e di parametri come ipertensione e sovrappeso.

Il progetto si propone di fornire, entro luglio 2010, ai Direttori Sanitari delle Avis l'elenco dei donatori così selezionati e di chiedere la disponibilità delle Avis Comunali a favorire lo svolgimento di attività fisica dei propri iscritti tramite convenzioni mirate ai donatori per l'utilizzo di strutture sportive esistenti sul territorio o tramite altre forme da loro progettate (es. gruppi di cammino).

È in progetto anche la stampa di una brochure informativa, che ogni Avis potrebbe personalizzare a seconda della disponibilità territoriale di strutture sportive contattate. In ambito di diagnosi precoce di patologie cardiovascolari Avis Provinciale di Bergamo ha inoltre acquistato un ecocardiografo, che inizialmente verrà utilizzato dallo specialista cardiologo come utile sussidio nell'orientamento diagnostico all'atto della visita cardiologica.

## “Smaschera la celiachia” - aggiornamento

Ricordiamo che Avis ha avviato da maggio 2010 un progetto di screening per la celiachia sui donatori di sangue periodici da effettuarsi nell'arco temporale presunto di due anni e che prevede un esame del sangue da eseguirsi all'atto degli esami annuali contestuali alla donazione, previo acquisizione del consenso informato del donatore. Nei primi dieci mesi di studio sono stati screenati circa 12.000 donatori, di cui il 72% uomini ed il 28% donne: la distribuzione di genere rispecchia in modo esatto il rapporto maschi/femmine tra i donatori periodici di Avis Provinciale di B ed ha portato al riscontro di 46 donatori celiaci, 11 donne e 35 uomini.

Grazie alla campagna di informazione preliminare ed alla forma mentis del donatore improntata alla cultura della prevenzione, la percentuale di non consenso all'esame è stata molto bassa (0.21%) e nella maggior parte dei casi motivata dal timore – infondato – che la condizione di celiachia controindichi alle donazioni e dal timore legato all'esame endoscopico, in caso di riscontro di sierologia positiva per celiachia. In particolare il primo timore viene fugato riferendosi a quanto stabilito dalle normative in vigore in tema di idoneità alle donazioni, che stabiliscono che la compatibilità della celiachia con la donazione di sangue, purchè chi ne è affetto segua la dieta priva di glutine.

La prevalenza di malattia celiaca certa nei donatori Avis ad oggi testati è circa la metà di quella attesa nella popolazione generale (1 donatore su 200), senza prevalenza di genere. Il dato di prevalenza inferiore rispetto ad una popolazione non selezionata è giustificato da due fattori:

- fascia di età dei soggetti screenati (18/65 anni) e dalla assenza dei soggetti tra gli 0 e 17 anni;
- screening su una popolazione di donatori di sangue e quindi per definizione popolazione “sana”, (con esclusione ad esempio di soggetti con anemia sideropenica severa o transaminasi ricorrentemente fuori range, che rappresenta un'altra condizione ematologica spesso associata a celiachia).

Altra importante considerazione emersa dalla prima valutazione dei dati epidemiologici è che circa il 70% dei donatori con riscontro sierologico di celiachia non lamentava sintomatologia gastrointestinale associata, mentre il 65% aveva nello storico esami un riscontro di sideropenia o modesta anemia sideropenica e per tale motivazione era già stato avviato in prevalenza alla donazione in aferesi.

Dei 46 donatori con diagnosi di celiachia, cinque hanno già ultimato le indagini preliminari ed hanno quindi ripreso l'attività donazionale.

a cura di Barbara Giussani  
Responsabile sanitario delle Unità di raccolta

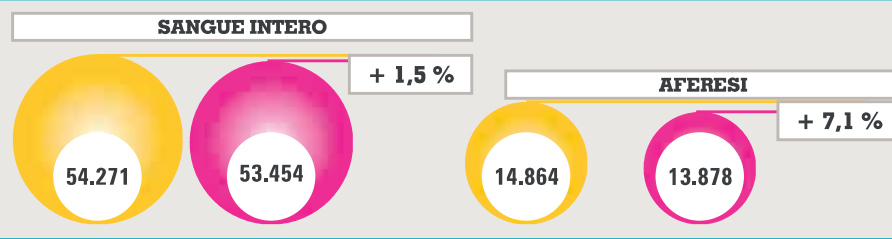
# TUTTI I NUMERI DI AVIS

## DONATORI E AVIS COMUNALI

	2010	2009	Variazione %
N. donatori attivi	33.159	31.978	+ 3,7 %
N. AVIS Comunali	156	155	+ 0,6 %

## NUMERO DONAZIONI

	2010	2009	Variazione %
N. donazioni sangue intero	54.271	53.454	+ 1,5 %
N. donazioni in aferesi	14.864	13.878	+ 7,1 %
TOTALE	69.135	67.332	+ 2,7 %



## PERSONALE AVIS

	2010	2009	Variazione %
Personale dipendente in sede e personale con contratto a progetto	33	34	- 2,9 %
Personale con contratto di intermittenza (*)	76	73	+ 4,1 %
Liberi professionisti	55	55	-
TOTALE	164	162	+ 1,2 %

(\*) Per lavoratori intermittenti si intendono i lavoratori a chiamata che danno la propria disponibilità e vengono impiegati in caso di necessità

## COSTI E PROVENTI

	2010	2009	Variazione
Proventi totali	4.938.674	4.793.580	+ 3,0 %
Costi totali	4.798.970	4.612.566	+ 4,0 %



## NOTIZIE FLASH

### A Chiari l'assemblea regionale

Più di 270 avisini hanno partecipato ai lavori della quarantesima assemblea regionale di Avis Lombardia. Punto focale è stata la presentazione del Bilancio Sociale 2010, segno dell'interesse che Avis regionale pone in questo strumento, promosso con forza all'interno della rete lombarda non solo come elemento di comunicazione con i propri stakeholder, ma anche come prodotto il cui processo alle spalle rappresenta una occasione importante di confronto, di analisi, di valutazione e di messa in efficienza delle strutture. "Il lavoro in comune, la condivisione di un percorso - ha infatti ricordato il presidente Domenico Giupponi nella sua relazione - e la sua realizzazione sono documentati attraverso questo straordinario strumento. Il valore che ne deriva è un valore d'insieme e non più un obiettivo individuale. Certo, tutto questo comporta un grande sforzo di coesione e ottimizzazione delle risorse." La sessione pomeridiana è stata invece dedicata alla presentazione dei progetti provinciali e locali in ambito di donazione e interculturalità, un tema in primo piano nella programmazione di Avis Regionale Lombardia. I giovani avisini sono stati rappresentati da Natascia Giuli e Domenico Dalessandri (coordinatore dei giovani bergamaschi) che hanno brevemente ricordato le attività del 2010.



## PAGINA WEB DEL DONATORE

Attraverso il nostro sito [www.avisbergamo.it](http://www.avisbergamo.it) è possibile consultare i propri dati associativi, i referti degli esami, e prenotare le donazioni in aferesi presso il centro del Monterosso e l'Unità di raccolta di Romano di Lombardia. Per poter accedere a queste informazioni è indispensabile avere un nome utente (che corrisponde al numero CAI) e una password personale che verrà generata e comunicata da Avis provinciale solo dopo aver ricevuto la richiesta tramite l'apposito modulo (scaricabile dal sito) che dovrà essere consegnato con firma autografa alla sede del Monterosso o presso le sedi delle Unità di raccolta dove si effettuano le donazioni.



## DUE NUOVI SPOT PER AVIS

Con "Peer to peer" e "La prima volta" sono stati lanciati attraverso le emittenti locali due nuovi spot per la promozione del dono del sangue. L'obiettivo è quello di evidenziare la positività dell'azione e il superamento di alcune paure o timori iniziali che possano bloccare il gesto di generosità.

Prodotti in collaborazione con Polar TV, associazione di promozione sociale, i video sono scaricabili sul sito [www.avisbergamo.it](http://www.avisbergamo.it) e anche sul canale You Tube di Avis Bergamo: [www.youtube.com/AvisBergamo](http://www.youtube.com/AvisBergamo)

# DONNE A RISCHIO

Uno degli obiettivi prioritari di Avis è l'attività di informazione sanitaria. In questo numero approfondiamo due patologie – la trombosi in gravidanza e la depressione post parto - riferite in particolare al mondo femminile. E sottolineiamo in particolare, quindi non "esclusivamente", perché avere accanto compagni attenti e informati può aiutare al meglio le neo mamme nei momenti di difficoltà.

Per tutte e due le malattie c'è comunque una buona notizia: si possono prevenire.

Il "come", potete leggerlo in queste pagine. Di altrettanto certo c'è che i progetti, avviati nella nostra provincia a tutela delle donne, hanno potuto contare sul sostegno forte e concreto della sezione locale dell'Associazione donne medico italiane, guidata da Barbara Giussani, responsabile sanitario delle unità di raccolta Avis.



## LA TROMBOSI IN GRAVIDANZA



*Anna Falanga, laureata in Medicina e Chirurgia con specializzazione in Ematologia Clinica e di Laboratorio e specializzazione in Medicina Interna, è Direttore dell'Unità di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale degli Ospedali Riuniti di Bergamo e Direttore del Dipartimento di Medicina Trasfusionale ed Ematologia (Dmte) della Provincia di Bergamo.*

*E' Presidente del Consiglio Direttivo dei Sottocomitati scientifici dell'International Society of Thrombosis and Haemostasis (Isth), che riunisce tutti i più grandi esperti mondiali nel campo dell'emostasi e della trombosi e fa parte del Consiglio Nazionale dell'Associazione Italiana Donne Medico (Aidm). Nel 2009 ha ricevuto*

*il premio "Bach Investigator Award", il riconoscimento attribuito a coloro che contribuiscono in modo significativo alla ricerca e all'educazione sulla coagulazione sanguigna. E' docente del Corso di Laurea in Ostetricia dell'Università degli Studi di Milano Bicocca, ed è professore a contratto della Scuola di Specializzazione in Ematologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Milano Bicocca.*

### **Dottorssa Falanga, che cosa è innanzitutto la trombosi?**

La trombosi si verifica quando un vaso sanguigno viene ostruito dalla formazione di un "trombo", cioè di un coagulo di sangue, formato da cellule (globuli rossi, globuli bianchi, piastrine) e fibrina. Il termine trombosi comprende patologie diverse, poiché i trombi si possono formare sia nelle arterie che nelle vene, e si parla quindi di 'trombosi arteriose' e 'trombosi venose'. In particolare, si parla di ictus cerebrale (se la trombosi colpisce il cervello), di infarto del miocardio (se la trombosi colpisce il cuore), di infarto d'organo (se la trombosi colpisce vari organi, es.: intestino, milza, fegato, occhio, etc). Si ha la trombosi venosa profonda quando si occludono le vene profonde delle gambe o delle braccia, e si ha l'embolia polmonare quando i frammenti di un trombo in una vena periferica si staccano e vanno ad ostruire i vasi dei polmoni. Le trombosi, nel loro insieme, costituiscono le cosiddette malattie cardiovascolari, che rappresentano la principale causa di morte nei paesi occidentali. Nell'ambito delle malattie cardiovascolari, il tromboembolismo venoso (termine che comprende sia la trombosi venosa profonda che l'embolia polmonare) sta assumendo particolare rilievo, poiché meno noto e più difficile da riconoscere.

### **Parliamo di quest'ultimo, si dice che colpisca di più le donne...**

In realtà, non vi è una differenza fra i due sessi, per quanto riguarda l'incidenza globale di trombosi venosa profonda ed embolia polmonare. In entrambi i sessi, il rischio cresce in modo significativo con l'età, ed è inferiore nei giovani rispetto agli anziani. Tuttavia, nell'età giovanile, vi sono una serie di fattori di rischio predisponenti (come, la storia familiare, la presenza di fattori ereditari, la sedentarietà), che aumentano tale rischio. Nelle donne, in particolare nell'età fertile, l'uso di contraccettivi orali e, soprattutto, la gravidanza ed il puerperio, favoriscono l'insorgenza della trombosi venosa.

### **Come si può riconoscere?**

La trombosi venosa interessa più tipicamente gli arti inferiori. I sintomi consistono in gonfiore dell'arto, dolore, arrossamento. Tuttavia è importante ricordare che questi sintomi, a volte, sono molto lievi e sfumati, per cui non vengono prontamente riconosciuti.

### **Quali sono i rischi?**

La conseguenza più temibile è sicuramente l'embolia polmonare, che in alcuni casi può essere fatale: vi è sempre il rischio che piccoli frammenti di un trombo fresco, in una gamba, si staccano e attraversino il circolo sanguigno, raggiungendo i polmoni e ostruendo i vasi polmonari. Altre conseguenze della trombosi venosa profonda sono le sindromi post-flebotiche, che sono meno gravi dal punto di vista della mortalità, ma sono importanti perché

sono molto invalidanti. Causano dolore e anche ulcere all'arto colpito, che possono durare anche anni dopo l'episodio trombotico acuto.

### **In gravidanza questi rischi aumentano?**

Una donna in gravidanza ha un rischio circa 5 volte maggiore rispetto a una donna della stessa età non gravida. Tale rischio aumenta fino a 7 volte durante il puerperio, cioè nelle 3-6 settimane dopo il parto. E' importante ricordare che, oggi, l'embolia polmonare risulta essere la prima causa di mortalità materna, cioè, secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) di 'decesso durante la gravidanza, il parto o nei 42 gg successivi, per una causa determinata o aggravata dallo stato gravidico'. Infatti, mentre la mortalità da infezioni o da emorragie si è drasticamente ridotta, la trombosi risulta ancora sottostimata e sotto-diagnosticata.

### **Ci sono terapie per curare la trombosi?**

Fortunatamente abbiamo a disposizione diversi farmaci per la terapia della trombosi. Si va dalle eparine, farmaci utili soprattutto nella terapia iniziale della trombosi in fase acuta, agli antagonisti della vitamina K (es. il Coumadin e il Sintrom), impiegati per le terapie a lungo termine, ai nuovi farmaci anticoagulanti orali, che tra poco saranno disponibili sul mercato. Anche nell'ambito di un discorso di prevenzione, farmaci come le eparine si sono dimostrati molto efficaci nel prevenire i fenomeni trombotici nelle circostanze a rischio, nelle categorie di persone più esposte a tale rischio.

### **A proposito di prevenzione, come possiamo evitare questa patologia?**

E' stato stimato che la trombosi potrebbe essere evitata in almeno 1 caso su 3: è favorita dalla sedentarietà, dal sovrappeso, dal fumo, da una alimentazione ricca di grassi animali. Intervenedo sul proprio stile di vita, ognuno di noi può quindi ridurre il rischio di trombosi. Tuttavia, la trombosi può essere favorita anche da una predisposizione personale ereditaria. In questo caso è importante individuare questi difetti ereditari, mediante dei test di laboratorio appropriati, ed eventualmente allargare lo studio anche ai famigliari delle persone affette. In questo ambito individuare le donne a rischio, particolarmente durante la gravidanza, è importante, così come è importante far conoscere l'esistenza di questi possibili complicanze, per poterle prevenire. La prevenzione del tromboembolismo venoso in gravidanza è di primaria importanza perché la salute della donna è fondamentale per garantire non solo la crescita fisiologica del feto e la nascita del bambino, ma anche, in ambito sociologico, per una naturale crescita delle future generazioni. Inoltre, la donna malata o, peggio, il decesso della donna in gravidanza o nel puerperio, rappresenta un evento drammatico in termini sanitari, ma anche in termini famigliari e sociali.

Mariagrazia Mazzoleni

## IL PROGETTO BERGAMASCO

A Bergamo, su iniziativa dell'Associazione Italiana Donne Medico (Aidm), in collaborazione con l'Asl ed il Centro Trombosi degli Ospedali Riuniti, è iniziato un progetto per la 'Prevenzione del tromboembolismo venoso nelle donne in gravidanza', attraverso la sensibilizzazione dell'opinione pubblica sulla tematica e nello specifico delle donne e degli operatori sanitari. Il coinvolgimento del territorio di riferimento ossia i consultori, i medici di medicina generale, gli ostetrici e tutti gli operatori sanitari risulta fondamentale al fine di una prevenzione consapevole basata sulla corretta conoscenza.

Tappe fondamentali del progetto sono:

1. Un momento formativo rivolto agli operatori sanitari tenuto da un'equipe di professionisti specialisti in Trombosi.
2. La stesura di una brochure informativa diretta alle donne in gravidanza da distribuire gratuitamente presso il Consultorio dell'ASL e presso il Centro Trombosi dei Riuniti.
3. La preparazione di una carta del rischio trombotico e di un questionario da rivolgere alle donne che si presentano presso il Consultorio.

Info: Consultorio dell'Asl, in Via Borgo Palazzo n. 130, Bergamo. Tel. 035.2270624

# LA DEPRESSIONE POST PARTO

## Cos'è

È un disturbo depressivo che colpisce circa il 10-15% delle mamme solitamente tra la quarta e la sesta settimana dalla nascita del bambino. Secondo studi recenti sembra durare di più ed essere più debilitante della depressione che colpisce le donne in altri periodi della vita. Nella maggior parte dei casi gli episodi depressivi hanno una durata non trascurabile (3-9 mesi) e non tendono a scomparire spontaneamente: il 50% delle madri non trattate risultano depresse ancora dopo sei mesi, e il 25% dopo un anno.

## Come si manifesta

Sono molti i sintomi psichici che la caratterizzano: umore depresso o improvvisi cambiamenti di umore, tristezza, pianto inconsulto, ansia, timore di danneggiare il bambino ritenendosi inadatte al ruolo da svolgere, preoccupazioni eccessive per la propria salute e per il bambino, perdita di interesse o di piacere, confusione, produzione di pensieri autolesionistici. I sintomi somatici possono tradursi in cefalee, dolore toracico, palpitazioni, iperventilazione, affaticamento, inappetenza, disturbi del sonno.

## Le cause

Non si conoscono le cause scatenanti questa patologia, ma è noto che esistono dei fattori di rischio biologici, psicologici e ambientali - stress cronici, uso di sostanze, status socio-economico e isolamento sociale, violenza domestica, problemi relazionali con il partner - che possono rendere la donna più vulnerabile.

## I rischi per la mamma e il bambino

Una diagnosi tardiva o mancata, o un trattamento inadeguato, possono esporre la donna al rischio di depressione ricorrente anche come conseguenza del senso di fallimento provato come genitore e aumentano le ripercussioni negative sulla relazione con il neonato. Anzi questa difficoltà di relazione a lungo termine può provocare disturbi cognitivi e sociali, disturbi nell'attaccamento e nello sviluppo del bambino.

## Come si previene

La prevenzione primaria consiste nell'informazione: parlarne rappresenta lo strumento più efficace per contrastarla prima che insorga.

Ci si può riferire, invece, a prevenzione secondaria quando la si riconosce in modo efficace e tempestivo (identificazione precoce) e si interviene adeguatamente.

Per questo i centri specializzati - come il Consultorio familiare di Bergamo, il Centro per il bambino e la famiglia di Bergamo e il Centro Psico Sociale di Zogno - hanno avviato progetti di screening (tra cui l'Edinburgh Postnatal Depression Scale - EPDS) diagnosi e trattamento a partire dal secondo mese dopo la nascita del bambino. L'identificazione della depressione post parto consiste in un colloquio con uno psicologo e nella compilazione di semplici questionari specifici a cui, in caso di positività, possono seguire interventi efficaci.

## Come si cura

Non esiste - una volta formulata la diagnosi - un'unica modalità di trattamento valida per tutte le donne, bisogna scegliere un approccio personalizzato.

La terapia cognitivo-comportamentale risulta essere, ad oggi, quella più efficace (a volte bastano 10-12 sedute per la remissione della sintomatologia). Anche la psicoterapia interpersonale ha prodotto ottimi risultati. Ci sono però delle situazioni in cui l'utilizzo di farmaci è indispensabile per alleviare i sintomi della depressione post parto.

Un punto di forza è rappresentato dal sostegno psicosociale che può consistere in una rete che offre risorse e possibilità ma anche nei gruppi di auto mutuo aiuto.

## Il ruolo del papà

Il neopadre deve innanzitutto capire che la depressione postparto è uno stato di disagio che va curato: la compagna non può semplicemente "venirne fuori, sforzandosi di stare meglio". È quindi importante che la accompagni alle visite e la sostenga, consapevole che dalla depressione si guarisce; ma anche che contribuisca il più possibile con i lavori domestici, l'organizzazione familiare e soprattutto assicurarsi al proprio bambino tutta l'attenzione, l'affetto, le cure e le coccole che la mamma per il momento non è in grado di dare.



## DOVE CI SI PUÒ INFORMARE

### CBF CENTRO PER IL BAMBINO E LA FAMIGLIA

**Dott.ssa Francesca Arcaini**

Via Longuelo, Bergamo  
Tel. 035. 262300

### CONSULTORIO FAMILIARE DI BERGAMO

**Dott.ssa Cristina Cattoni**

Via Borgo Palazzo 130, Bergamo  
Tel. 035.2270624

### CPS CENTRO PSICO SOCIALE DI ZOGNO

**Dott. Daniele Piacentini**

Via Martiri della Libertà 6, Zogno  
Tel. 0345.52011

(Il Centro di Zogno fornisce riferimenti anche per gli Ospedali di Treviglio, San Giovanni Bianco e il Policlinico Ponte San Pietro)

Si sta valutando l'ipotesi di un ampliamento del servizio anche in altre realtà della provincia.

**Informarsi o chiedere un aiuto non è un segnale di debolezza, non significa essere madri incapaci. Al contrario. Significa desiderare il meglio per il proprio figlio. E il meglio per un bambino è avere una madre attenta e consapevole e un padre che aiuti la propria compagna ad essere mamma.**



## DA NON CONFONDERE CON

Oltre alla depressione postparto, che non sempre le donne riescono a identificare con un problema clinico a tutti gli effetti, ci sono altre due sindromi che possono colpire le neo mamme

### Maternity blues o baby blues

Disturbo affettivo minore e transitorio caratterizzato da un esordio precoce (tra il terzo e il quinto giorno) che tende a risolversi entro il dodicesimo giorno dalla nascita. Non vi è quindi necessità di un intervento terapeutico strutturato (farmacologico o psicoterapeutico), possono bastare il buonsenso, la pazienza e l'assistenza di coloro che circondano le neo mamme, da un marito comprensivo e attento ad una famiglia presente, a maggiori occasioni per prendersi cura di sé. Colpisce il 70-80% delle puerpere e consiste in una certa instabilità emotiva che si manifesta con tristezza e malinconia ("blues"); insonnia; mancanza di energia o, al contrario, iperattività e ipereccitabilità; aumento o diminuzione dell'appetito; stanchezza; ansia; confusione; sentimenti di inadeguatezza e perdita di interesse per il neonato.

### Psicosi postparto

Disturbo grave, ma raro: colpisce lo 0,1% delle puerpere entro le prime settimane dal parto e richiede un intervento medico mirato immediato. I sintomi sono simili a quelli di una comune reazione psicotica e consistono in confusione estrema e incoerenza; affermazioni irrazionali; preoccupazione eccessiva per particolari insignificanti; allucinazioni soprattutto uditive; disorganizzazione psichica grave.

Si ringraziano per la collaborazione Alessandro Finazzi, psicologo del Consultorio Familiare di Bergamo e Francesca Arcaini, psicologa del Centro per il Bambino e la Famiglia di Bergamo

# VITA ASSOCIATIVA

## BERGAMO: TUTTO PRONTO PER I 75 COMPLEANNI



Ultimi preparativi dell'organizzazione di Avis Bergamo, in vista dei festeggiamenti per il 75° anniversario di fondazione del primo gruppo costituitosi nella nostra provincia. E nulla è stato lasciato al caso: si comincia il 18 giugno alle 21, quando il Teatro Donizetti ospiterà un concerto musicale dedicato alle colonne sonore dei film. In scena la New Pop Orchestra diretta dal maestro Alfredo Conti. Momento clou, domenica 19 giugno, sarà la Santa Messa alle 10 nella Chiesa di San Bartolomeo in città a cui seguirà la tradizionale sfilata con i labari lungo le vie del centro. Per l'occasione è attesa una massiccia adesione delle Avis "consorelle".

Mentre fervono i preparativi non si dimenticano comunque gli obiettivi della promozione della donazione del sangue. E i risultati dell'anno passato sono lì a confermarlo con la solita inarrestabile generosità degli avisini: il comune capoluogo con i suoi 3019 donatori attivi e 458 aspiranti ha ulteriormente aumentato le donazioni di sangue e plasma che nel 2010 hanno toccato quota 5993 unità. A snocciolare i dati è stato il presidente Mario Rivola, nel corso di un'assemblea che ha premiato i soci più "fedeli".

Il distintivo d'oro con smeraldo per le 100 donazioni è stato consegnato a Costantino Bruno Lonni, mentre ad aggiudicarsi il distintivo d'oro con rubino, per le 75 donazioni, sono stati Arturo Acerbis, Alighiero Adiansi, Marco Brena, Gianpietro Bugada, Antonio Canonica, Giorgio Cividini, Piergiulio Licini, Emanuele Mariani, Gianantonio Pedruzzi, Simonetta Rota, Carmine Savarese, Roberto Scintu, Cesare Spera e Piervittorio Trivia.

## SI COLORA DI ROSSO LA ZONA 5



Sono stati circa un centinaio, provenienti da ogni parte di Italia, i concorrenti che hanno deciso di esprimere le proprie emozioni attraverso le arti visive. Un successo al di là delle più rosee aspettative, dunque, quello dei promotori del concorso "Rosso Avis" che nei giorni scorsi hanno selezionato i dodici migliori artisti e due menzioni, attribuendo il primo premio a Francesco Carminati di Zogno. "Il nostro obiettivo - spiegano gli organizzatori - è stato quello di avvicinare la comunità alla nostra associazione, favorendone la conoscenza e la sensibilizzazione attraverso l'esperienza artistica". Missione compiuta, dunque, e visto i brillanti risultati l'Avis della zona 5 ha deciso di promuovere una

mostra itinerante dei lavori. Si comincia a San Pellegrino Terme (dal 7 al 29 maggio, sabato e domenica dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 22, presso la Sala Putti di Villa Speranza - Via S. Carlo 32) per poi passare a Piazza Brembana (dal 2 al 17 luglio, sabato e domenica dalle 10 alle 12 e dalle 18 alle 22, presso la sede Avis); e a Veduggio/Taleggio (dal 30 luglio al 18 agosto, tutti i giorni dalle 15 alle 21 presso la sede Avis); la chiusura spetterà a Zogno (dal 22 agosto all'11 settembre - negli orari di apertura del Museo della Valle, in via Furietti 3).

E per festeggiare siete tutti attesi - l'1 giugno alle 21 - al concerto de "Gli ottocento" a San Giovanni Bianco, presso il Teatro dell'Oratorio in via Gavazzeni 4 (Prenotazioni: aviszona5vb@virgilio.it. Ingresso: € 5 avisino con presentazione della tessera, € 10 intero).

## A SAN PELLEGRINO 10 ORE DI SPORT E SOLIDARIETÀ



Domenica 22 maggio San Pellegrino Terme ospiterà la manifestazione sportiva, non competitiva, più attesa da grandi e piccoli: 10 Ore di Sport e Solidarietà. Centinaia di partecipanti potranno giocare per 10 ore di fila a più di 20 sport open air: nessuno vince ma tutti si divertono e lo fanno nel segno della solidarietà, che quest'anno aiuterà l'Associazione Oncologica Bergamasca. Bastano 9 € per gli adulti e 5 € per i più piccoli per mettersi in gioco e ricevere la t-shirt ufficiale, che sarà eccezionalmente rosa in occasione del Giro d'Italia, che il 26 maggio, dopo più di 30 anni, tornerà a far tappa proprio in quel di San Pellegrino Terme. In onore della kermesse ciclistica, l'Avis locale ha ideato degli esclusivi sacchetti del pane, in distribuzione per tutto il mese di maggio dai panettieri

locali, tramite i quali diffondere in maniera originale l'invito a diventare donatori. Altrettanto alternativa è da 2 anni a questa parte la modalità di raggiungere i giovani sanpellegrinesi con Happy Avis, un aperitivo offerto dalla sezione locale a diverse classi di età, partendo ovviamente dai maggiorenni. Sabato sera 14 maggio sarà la volta delle classi dal 1979 al 1975. Nonostante un 2010 ricco di appuntamenti per festeggiare i suoi primi 55 anni di vita, AVIS San Pellegrino Terme non si ferma, anzi pedala ancora a buon ritmo: unisciti alla corsa e tieniti aggiornato sulle prossime iniziative estive!

Marta Torriani

## CARAVAGGIO: 734 SOCI E 36 NUOVI ISCRITTI



Un'Avis in ottima forma, quella che si è ritrovata, per l'assemblea annuale. I soci attivi, nel 2010, sono stati 734, 36 le nuove ammissioni e sono aumentate anche le donazioni con 1772 unità. E per quanto riguarda il bilancio sono stati accantonati oltre 3.000 euro a favore di attività che tutelino la salute dei donatori. Procedono a pieno anche le iniziative di informazione sanitaria. Il

prossimo appuntamento è giovedì 12 maggio alle ore 21.00, presso l'auditorium Massimiliano Merisio della Cassa Rurale in vicolo San Carlo a Caravaggio, con il convegno dal titolo: "Ruolo ed organizzazione del processo di donazione di organi nord italia trans pant - Il trapianto di fegato dalla storia all'attualità". Interverrà il Prof. Giorgio Rossi, primario della U.O. di chirurgia generale e dei trapianti di fegato dell'Ospedale Maggiore - Policlinico di Milano; modererà la serata il Dr. Angelo Sghirlanzoni - neurologo. Durante la conferenza il Sig. Carlo Resmini, che ha recentemente subito il trapianto di fegato, porterà la propria esperienza. Vi aspettiamo numerosi!

Andrea Baruffi

## PETOSINO SI IMPEGNA AL BANCO FARMACEUTICO



Un inizio d'anno impegnativo: l'incipit si è avuto l'11 e 12 febbraio quando i nostri avisini sono stati impegnati nel "banco farmaceutico", iniziativa nazionale presso le farmacie comunali per invitare i cittadini a comprare un farmaco e donarlo agli enti assistenziali della città che ogni giorno accolgono persone disagiate. Le iniziative sono proseguite venerdì 4 marzo per festeggiare la ricorrenza della "Festa della donna" con la distribuzione di vasetti di primule: un piccolo

gesto per ringraziarle del loro impegno quotidiano! Iniziativa che oramai è arrivata alla sua 8ª edizione raccogliendo sempre molto consenso da parte del paese. Abbiamo concluso il trimestre con l'impegno della nostra sezione il 22 e 29 marzo presso l'Istituto Lanfranchi e più precisamente ai ragazzi di seconda media promuovendo il progetto "Apri gli occhi fai la differenza...".

Paolo Pellegrinelli

## FINALMENTE UNA SEDE AD ALMENNO SAN BARTOLOMEO



Grazie agli spazi che l'Amministrazione comunale ha ricavato per le associazioni nelle ex scuole elementari della frazione "Cascine", anche l'Avis ha una sede. Tante le autorità intervenute all'inaugurazione: dal sindaco Giambattista Brioschi al parroco Don Dante che ha impartito la benedizione, dal rappresentante dell'Avis provinciale Gianni Civera, al dottor Adolfo Di Nardo, direttore sanitario dell'Avis di Almenno San Bartolomeo. "E' stato un piacere e un grande onore

riuscire a concretizzare questo sogno - ha affermato il primo cittadino Brioschi - la nostra comunità esprime da sempre attraverso l'associazionismo e il volontariato, un impegno verso i bisogni della persona". Per chi vorrà venire a trovarci per scambiare due parole e per chiedere informazioni la sede Avis sarà aperta il secondo e l'ultimo venerdì di ogni mese dalle ore 20.30 alle ore 22. Tel 035621563; 3486627382; 3479017722.

Onorato Rangeloni

## TREVIGLIO RITORNA A SCUOLA

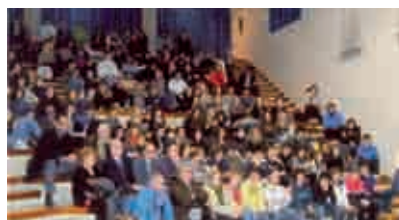


Da oltre 15 anni, una pattuglia di avisini presenta la nostra associazione nelle scuole. Quest'anno abbiamo puntato sui ragazzi della classi quarte degli Istituti Superiori che stanno per raggiungere la maggiore età.. Per un'ora di lezione, i "nostri" si sostituiscono al professore di turno e illustrano ai ragazzi tutti gli aspetti della donazione. Gli studenti sono sempre molto attenti e, alla fine, non poche sono le domande per ulteriori dettagli. Sembrano quasi sorpresi di

conoscere che, dietro la disponibilità di sangue negli ospedali, non c'è altro che la generosità dei donatori e che, senza questi, tutto sarebbe molto più difficile nella cura di specifiche malattie. E il risultato più bello di questi anni - nel 2010 sono state coinvolte 29 classi per circa 600 ragazzi - è vedere che qualcuno di loro presenta poi la domanda di affiliazione alla nostra associazione.

R.C

## LA ZONA 8 STOPPA L'ALCOOLISMO



Auditorium gremito per il convegno dedicato all'alcolismo e promosso dalla zona 8. Introdotto da Giorgio Severgnini, primario dell'azienda ospedaliera Bolognini di Seriate, l'incontro ha approfondito i problemi della dipendenza alcolica e delle patologie correlate. E' toccato ad Alessandra Bosio, psicologa presso una comunità educativa di adolescenti, spiegare la facilità

con cui una persona può cadere nella rete dell'alcolismo, mentre la dottoressa Mirella Pontiggia, rappresentante della Questura di Bergamo ha fornito i dati del problema: nel 2010 si sono verificati 1339 incidenti, 1917 gli automobilisti controllati e 121 risultati positivi ai test. L'interessante convegno si è chiuso con l'esperienza dell'Associazione alcoolisti anonimi.

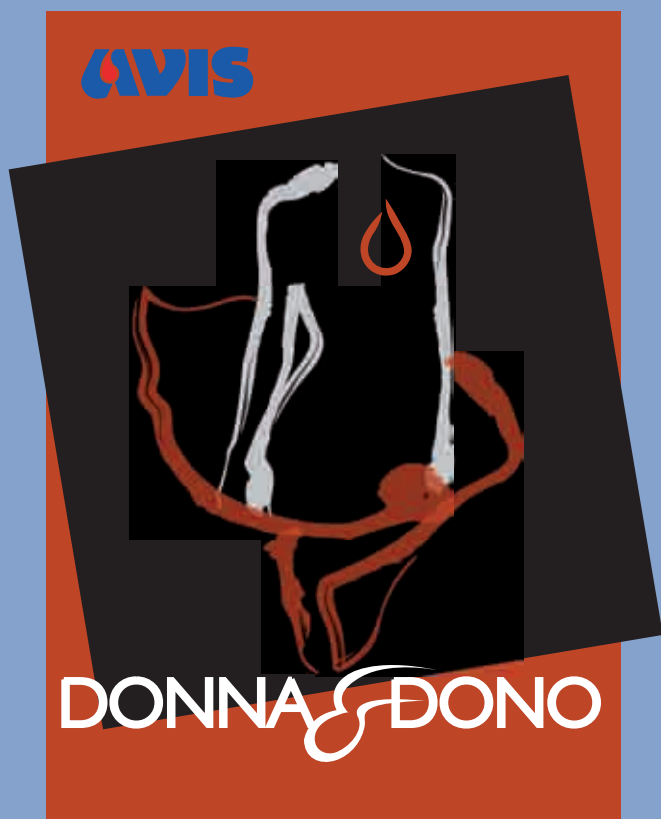
## ? DOMANDE FREQUENTI

Quali sono le compatibilità di gruppo?

POSSO RICEVERE DA:	GRUPPO SANGUIGNO	POSSO DONARE A:
O+ O-	O+	A+ O+ B+ AB+
A+ A- O+ O-	A+	A+ AB+
B+ B- O+ O-	B+	B+ AB+
TUTTI	AB+	AB+
O-	O-	TUTTI
A- O-	A-	A+ A- AB+ AB-
B- O-	B-	B+ B- AB+ AB-
A- O- B- AB-	AB-	AB+ AB-

## Quanto si deve aspettare prima di donare in caso di infezioni virali minori?

In caso di raffreddore/mal di gola, anche senza febbre od utilizzo di farmaci: una settimana dalla guarigione; se si è in presenza di una sindrome influenzale: due settimane dalla guarigione. Se si tratta di Herpes virus (es: "febbre" sulle labbra): una settimana dalla guarigione. Da non sottovalutare: le infezioni che ad un soggetto sano creano solo disagio minore, possono invece portare a complicanze gravi per il malato trasfuso, soprattutto se con difese immunitarie indebolite dalla malattia.



## ACCENDI LA TUA CREATIVITÀ... ATTO SECONDO.

Si è rimessa in moto l'organizzazione per la realizzazione del calendario Avis 2012. Tema del concorso della prossima edizione: "lo dono positivo".

"Da sempre il volontariato – commentano i promotori - ha richiamato attorno a sé immagini collegabili alla sofferenza: l'aiuto dei bisognosi, dei malati, dei più deboli inevitabilmente si accompagna all'idea di dolore, seppur sconfitto, lasciando spesso uno spazio marginale alla gioia ed al benessere che caratterizzano il volontariato. Gli elaborati 2011, pertanto, dovranno essere in grado di sovvertire questo luogo comune, avendo come tema principale le sensazioni e le conseguenze positive di un gesto di solidarietà".

La partecipazione – individuale o di gruppo – è aperta a tutti gli studenti delle scuole superiori ed è gratuita. I dettagli saranno pubblicati a breve su [www.avisbergamo.it](http://www.avisbergamo.it). Intanto è possibile sfogliare il bel calendario Avis di quest'anno. E' stata Daniela Nembrini, studentessa del liceo artistico "Giacomo e Pio Manzù" di Bergamo, la vincitrice della prima edizione del concorso dedicato al ruolo delle donne nel volontariato.

La Giuria che ha selezionato le dodici opere che rappresentano i singoli mesi ha premiato inoltre, Andrea Busnelli (2° posto – Istituto Caniana di Bergamo) e Elisabetta Bertazza (3° posto – Istituto Caniana di Bergamo), menzioni speciali sono state assegnate a Tea Andreoletti, Anna Nembrini e Bhuntharika Locatelli. Ma il calendario può contare anche sui lavori di Andrea Regonesi e Alessandro Conti, Francesca Vimercati, Marzia Mangili, Jessica Volpe, Sara Bontempi, Sara Costanzelli, Elisa Bergamelli.

Impegnativa la scelta effettuata dalla Commissione che ha esaminato oltre cinquanta opere – tra dipinti, disegni, grafiche vettoriali - pervenute dagli studenti del Liceo artistico "Giacomo e Pio Manzù" di Bergamo, dell'Istituto Caniana di Bergamo e della Scuola d'Arte Fantoni.

A motivare l'iniziativa del 2010 è stato il presidente provinciale di Avis, Oscar Bianchi, intervenuto alla cerimonia di premiazione con Guglielmo Benetti, referente per l'Ufficio scolastico provinciale di scuola e volontariato, l'assessore alle politiche giovanili del comune di Bergamo, Danilo Minuti e in direttore sanitario delle Unità di raccolta Avis, Barbara Giussani. "Abbiamo cercato di coniugare – ha sottolineato Bianchi – il coinvolgimento dei giovani con la promozione di una campagna per eliminare il gap di genere che tradizionalmente esiste tra i donatori periodici e che registra la presenza di un 70% di uomini contro il 30% di donne. Oltre ad approfondire le cause stiamo pensando anche a particolari e mirate forme di comunicazione, soprattutto per le nuove generazioni".

## MOVIDA AVISINA

Una serata giovane, frizzante, divertente e sotto il segno di Avis. Ecco cosa ha in mente il gruppo giovani provinciale Bergamo. L'evento si svolgerà venerdì 20 maggio a partire dalle ore 21.00 circa nel centro città e si colloca nella prima giornata del week end in cui Bergamo ospita l'assemblea nazionale dell'associazione. Vorremmo fosse una festa per dare il nostro benvenuto ai delegati che ci raggiungeranno da tutte le regioni italiane per i lavori assembleari ma anche per tutti i donatori bergamaschi e non, per i simpatizzanti, per le famiglie o per chi Avis non la conosce ancora. Ci sembra un bel modo di rappresentare l'associazionismo e di festeggiare il 150° compleanno dell'unità d'Italia all'insegna dell'accoglienza, dell'allegria e dello stare insieme. La città è già animata da eventi in programma per la Camminata Neroazzurra a cui ci aggregiamo. Ci ritaglieremo uno spazio nostro al quadriportico del Sentierone dove una band "avisina" suonerà musica dal vivo. Saremo ovviamente presenti con stand informativi. **Siete tutti invitati a partecipare!** In particolare, se qualche giovane avisino volesse collaborare alla realizzazione di questa serata può contattarci all'indirizzo mail creato per l'occasione [grandieventi@avisbergamo.it](mailto:grandieventi@avisbergamo.it) specificando nell'oggetto "Gruppo Giovani".



Foto Maria Zanchi

Sara Cortinovis



Foto Maria Zanchi

## LA SCUOLA DÀ I NUMERI

Con 23 istituti visitati, 79 incontri, 154 classi e oltre 3100 studenti coinvolti, il progetto scuola procede a gonfie vele. Un vero e proprio bilancio sarà possibile solo alla fine di giugno, ma già da ora si registra un notevole incremento rispetto ai dati, peraltro lusinghieri, dello scorso anno scolastico.

L'obiettivo è quello di sensibilizzare i giovani alla donazione di sangue e di far conoscere la nostra realtà associativa. Il progetto è stato avviato cinque anni fa – il 2006 è stato sperimentale - e dal 2008 l'iniziativa è stata estesa a tutti gli istituti di secondo grado (ex superiori) della provincia di Bergamo le cui adesioni sono aumentate di anno in anno.

E' stato formato un gruppo di giovani relatrici che, attraverso incontri principalmente con le classi quarte e quinte, illustrano agli studenti i contenuti e la struttura di Avis e il valore della donazione.

Accanto agli interventi nelle scuole superiori – di competenza dell'Avis provinciale e coordinati dal consigliere Alessandro Borgogno – non si possono dimenticare quelli promossi tradizionalmente dalle Avis comunali. E' compito di queste ultime, infatti, occuparsi delle scuole secondarie di primo grado (ex medie): dallo scorso anno possono contare sul sussidio "Apri gli occhi, fai la differenza", uno strumento di diffusione dei valori della solidarietà e dell'aiuto reciproco realizzato da Avis Regionale Lombardia in collaborazione con il Laboratorio di Psicologia sociale applicata della Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica.

## L'IMPRESA DI MORANDI: LA MUSICA AL CENTRO

Ogni anno, quando si avvicina il Festival di Sanremo, si attiva la macchina bellica della televisione di Stato per la promozione dell'evento più importante del primo trimestre. Sono le settimane in cui pare che la vita del paese ruoti intorno alla kermesse canora e che il duello tra vallette sia essenziale per la nostra sopravvivenza. Purtroppo, in un contesto di questo tipo, la musica sembra essere del tutto irrilevante: sappiamo tutto degli abiti delle presentatrici, ma poco o niente delle nuove proposte musicali. L'impresa storica di Gianni Morandi, incaricato insieme a Gianmarco Mazzi di organizzare il Festival, è stata quella di sovvertire questo ordine delle cose, riportando la musica al centro dell'attenzione generale. E i risultati gli hanno dato ragione con numeri molto interessanti e uno share complessivo superiore a quello delle più recenti edizioni.

Ma c'è di più: il successo riscontrato durante la trasmissione tv è diventato praticamente un trionfo se si pensa al risultato di vendita degli artisti in gara. Nella settimana successiva al Festival, la classifica di vendita italiana registrava 10 artisti di casa nelle prime 10 posizioni. E questo successo ha una ragione molto semplice: la qualità della musica proposta. La canzone vincitrice di Roberto Vecchioni ha una struttura semplice e una melodia efficace; e non da meno era la proposta di Modà con Emma Marrone. Ottima impressione ha fatto Davide Van De Sfroos, cantante famosissimo nel nord Italia, abituato a cantare nel



dialetto del Lago di Como, che è riuscito a conquistare la simpatia dell'intera nazione. Di pregevole fattura anche la canzone di Giusi Ferreri che si è riscattata da due annate un po' in ombra; la critica ha apprezzato molto anche Tricarico, giunto a Sanremo con un brano "Tre colori" perfetto per il periodo delle celebrazioni unitarie.

Noi di Radio Number One abbiamo particolarmente gradito anche la presenza di Raphael Gualazzi che ha vinto la sezione nuove proposte del concorso canoro. Raphael è originario delle Marche, è molto giovane e ha un passato costruito sullo studio della musica jazz e sulla ricerca nell'ambito delle big band degli anni 30. La sua "Follia d'amore" ha colpito un

pubblico eterogeneo che lo ha votato come il migliore dei giovani. Ma tra i big ci sono state anche due sorprese molto interessanti: il ritorno di Patty Pravo e quello di Mauro Ermanno Giovanardi con i La Crus. Gianni Morandi è riuscito a comporre un Festival di Sanremo in cui forse il prodotto televisivo non era eccelso, ma la proposta musicale era molto ben assortita. Alla qualità della proposta, il pubblico ha risposto con entusiasmo e ottimi acquisti. Questa è la strada giusta, speriamo non si perda la bussola con la prossima edizione.

Luca Viscardi  
Direttore artistico di Radio Number One

## SERVIZIO VOLONTARIO EUROPEO



Un'occasione da prendere al volo: questo è in sintesi il Servizio Volontario Europeo (Sve) un progetto della Commissione Europea, Direzione Generale Educazione e Cultura, rivolto ai giovani dai 18 ai 30 anni, residenti in uno dei paesi dell'Unione Europea.

Lo Sve permette di svolgere un'attività di volontariato in uno dei paesi membri dell'Unione Europea o nei paesi partner per un periodo che varia dai 2 ai 12 mesi: ha come obiettivo lo sviluppo del volontariato internazionale e, promuovendo la cittadinanza attiva, rafforzare

la coesione sociale nell'Unione. Non deve essere scambiato per uno stage, una vacanza o un lavoro.

È un progetto finanziato dall'Unione Europea quindi, per chi fosse interessato, non comporta nessun costo. Viaggio, vitto, alloggio e formazione, oltre all'assicurazione ed un pocket money mensile, sono finanziati dalla Commissione Europea e dalle organizzazioni partner.

Non servono competenze particolari, neppure la conoscenza della lingua del paese ospitante. L'unico requisito vincolante è l'età: il volontario deve avere tra i 18 e 30 anni.

Serve solo tanta buona volontà e voglia di mettersi in gioco in un'esperienza che lascerà sicuramente il segno. Le attività di volontariato possono essere svolte in diversi ambiti: ambiente, arte, cultura, servizi sociali, gioventù, protezione civile, cooperazione allo sviluppo, patrimonio culturale, sport e molto altro.

Per attivare il progetto, i passi da muovere non sono difficili. Bisogna solo armarsi di un po' di pazienza per svolgere al meglio tutte le varie pratiche. Per prima cosa, è utile collegarsi al sito della Commissione Europea [http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei\\_en.cfm](http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei_en.cfm) dove in un database sono elencate tutte le organizzazioni di accoglienza cioè le associazioni presso cui il volontario svolgerà il suo progetto di solidarietà, una breve descrizione delle proposte e il settore d'intervento.

Nel database si trova anche l'elenco delle organizzazioni d'invio cioè le associazioni "accreditate" che aiutano e sostengono l'aspirante volontario in tutte le procedure connesse con l'inizio del periodo di volontariato come per esempio la ricerca dell'Ente di accoglienza, la compilazione del curriculum, corsi di formazione e preparazione al progetto all'estero, l'organizzazione del viaggio e gli adempimenti burocratici alla partenza e al rientro.

Il tempo necessario in media tra l'inizio delle ricerche del progetto e la partenza effettiva sono 6 mesi. Inoltre consigliamo di tenersi liberi almeno qualche settimana prima dell'inizio del progetto per poter partecipare alla formazione pre-partenza programmata dall'organizzazione d'invio.

Per maggiori informazioni, è possibile consultare anche il sito dell'Agenzia Nazionale Italiana Gioventù in Azione, l'Ente governativo italiano responsabile dello Sve: [www.agenziagiocanti.it](http://www.agenziagiocanti.it)



### INFO

Orari Avis provinciale Bergamo

#### \*Per donazioni di sangue intero

Accettazione, ambulatori e sala prelievi:  
da lunedì a sabato: ore 7.30 – 10.30  
domenica e festivi: ore 7.00 – 10.30

Presso l'Unità di Raccolta Avis di Bergamo per le donazioni di sangue intero sono attivi due canali di accettazione:

- accesso libero, negli orari sopraindicati;
- per appuntamento, da lunedì a venerdì ore 8.00 – 10.00. (Per l'appuntamento è necessario telefonare allo 035/342222 da lunedì a venerdì dalle ore 8,00 alle 15,30)

#### \* Per donazioni in aferesi

Accettazione e sala prelievi:  
da lunedì a sabato: ore 7.30 – 10.30  
Il primo martedì del mese: ore 11.15 – 14.15  
Le donazioni in aferesi avvengono nell'Unità di Raccolta di Bergamo solo su appuntamento.  
Per prenotare, telefonare allo 035/342222 da lunedì a sabato dalle ore 8.00 alle 12.00.

#### \* Segreteria e uffici sanitari

da lunedì a venerdì: ore 7.30 – 16.00  
sabato: ore 7.30 – 12.00

#### \* Segreteria e uffici amministrativi

da lunedì a venerdì: ore 8.00 - 16.00  
sabato: ore 8.00 - 12.00

Si può donare sangue intero anche negli ospedali di Seriate, Treviglio, Romano di Lombardia (in questa unità di raccolta da luglio 2010 è attiva anche la donazione in aferesi su appuntamento), Trescore, Calcinate, Ponte San Pietro, Gazzaniga, Zingonia, San Giovanni Bianco, Piario, Sarnico (e presso le Avis di Brembilla, Val di Scalve, Grumello, Cividino Quintano).

## IL VALORE AGGIUNTO DEL VOLONTARIATO

L'opportunità è di quelle da non sottovalutare. Così ha pensato **Frédéric Simon**, un ragazzo francese di 27 anni proveniente da Nancy di professione psicologo che ha deciso di svolgere il suo Servizio di Volontario Europeo (Sve) presso Avis Regionale Lombardia. Frédéric, laureatosi nel 2009 in Psicologia e dopo un'esperienza lavorativa nel campo dell'orientamento scolastico, ha voluto concretizzare un progetto che aveva da tempo: un'esperienza di volontariato all'estero. All'inizio di marzo è stato in Avis Provinciale Bergamo per promuovere il progetto tra i nostri donatori e ci ha raccontato la sua esperienza.



### Frédéric, quali sono stati i passaggi per attivare lo Sve?

Per prima cosa, per farmi un'idea, ho visitato il sito della Commissione Europea ([http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei\\_en.cfm](http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei_en.cfm)) dove si possono visualizzare i progetti proposti dalle varie organizzazioni europee. Si scelgono i progetti che piacciono di più, si contatta un'organizzazione d'invio e si spedisce il proprio curriculum all'associazione d'accoglienza. Consiglio di abbondare con i curriculum: si hanno più probabilità di essere chiamati. Ne ho spediti almeno 50!

### Una volta spedito il curriculum e scelti dall'associazione di accoglienza cosa succede?

Viene attivato un percorso di formazione sia nel proprio paese d'origine che in quello ospitante. Prima di partire, grazie all'organizzazione d'invio, ho seguito per circa 1 settimana un corso formativo in Francia dove, per esempio, attraverso giochi di ruolo e attività di gruppo si impara a gestire situazioni di conflitto. Appena arrivato in Italia, sono stato 10 giorni a Verbania dove è continuata la mia formazione. Inoltre si hanno valutazioni intermedie sull'andamento del progetto e una finale in Francia, al rientro.

### Perché hai scelto l'Italia?

Ero già stato in Italia per le vacanze e ho sempre avuto una grande passione per il vostro paese, per la vostra lingua e il vostro cinema. Non conoscevo però una parola d'italiano, a parte i semplici "saluti". Grazie ad Avis Regionale ho frequentato un buon corso di lingua.

### In cosa è consistito il progetto svolto in Avis Lombardia?

In questi mesi sono stato impegnato su progetti di ricerca, anche per Avis Nazionale, per capire le modalità di donazione di sangue all'estero e la presenza dei donatori stranieri nelle varie Avis d'Italia. Ho seguito la promozione dello Sve tra i giovani organizzando la festa finale il 10 aprile in un locale milanese. Inoltre, in queste settimane (N.d.R. l'intervista è stata fatta a inizio marzo) sono impegnato nel promuovere lo Sve nelle Unità di Raccolta Avis della Lombardia, come la vostra.

### Come valuti questa esperienza? La consiglieresti?

Certo. Sinceramente la mia unica paura era quella di non partire! E sono veramente soddisfatto di avercela fatta. Consiglio lo Sve innanzitutto perché qualche mese all'estero aggiunge sempre valore alla propria esperienza personale e poi perché si scopre in profondità il paese ospitante. Entrare in contatto con il mondo del lavoro e del volontariato è il modo migliore per conoscere la vera realtà del paese.

L'esperienza di Frédéric in Italia si è conclusa a metà aprile, preceduta il 10 aprile dalla festa "Fai la differenza" tenutasi presso un locale milanese in zona Navigli in cui si sono alternati intrattenimenti musicali, culturali, (con la Mostra Avista, opere dedicate all'Avis eseguite dagli studenti dell'Accademia di Brera) e momenti di promozione e informazione del Servizio Volontario Europeo.

Francesca Monzani

Maggio 2011

Pubblicazione Quadrimestrale – Anno XXXVIII – N. 1

Spedizione in AP - 45% - art. 2 comma 20/B legge 662/96 Bergamo\*

Dir. e Amm.ne: 24123 Bergamo – Via Leonardo Da Vinci, 4

Tel.035.342.222 – fax 035.343.248

Legale rappresentante Oscar Bianchi

Direttore responsabile Mariagrazia Mazzoleni

Registrazione Tribunale di Bergamo n.8 dell'11 maggio 1973

Fotocomp. Stampa Legatoria: CPZ – Costa di Mezzate (Bg)

Rivista stampata su carta riciclata 100%

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