



# IL DONO

1 | MARZO 2016

PERIODICO DELL'A.F.D.S. DI UDINE

ASSOCIAZIONE FRIULANA

DONATORI SANGUE

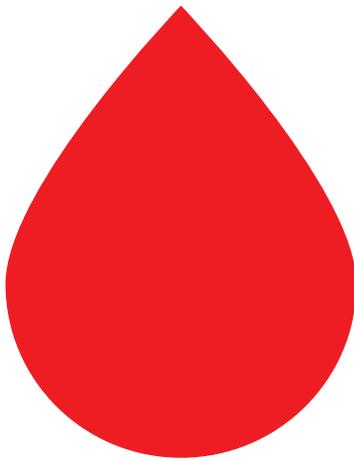
Anno LVIII n. 283 Marzo 2016 Settore Propaganda A.F.D.S. Trimestrale - Poste Italiane s.p.a.

Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art 1, comma 1, NE/UD



**GIUBILEO DEL DONATORE  
PIÙ PLASMA PIÙ DONAZIONI**

**FIDAS**



Iscritto al ROC  
N.20391 del 6.12.2010

Periodico trimestrale di informazione,  
educazione sanitaria, culturale  
e cronache di carattere associativo.

Edito a cura dell'A.F.D.S.

Associazione Friulana Donatori  
di Sangue - Udine

**Settore propaganda**

**A.F.D.S.**

Direzione, redazione, diffusione

Azienda Ospedaliera S. Maria

della Misericordia

Padiglione Ingresso - Primo Piano

33100 Udine

Piazzale S. Maria della Misericordia,15

Tel. 0432 481818

Fax 0432 481200

E-mail afdsud@afdsud.it

ildono@afdsud.it

segreteria@afdsud.it

www.portaledeldono.it

**Commissione e redazione:**

Roberto Flora, Guglielmo De Monte,

Donnino Mossenta, Sandro Campisi,

Loris Zoratti, Rossana Franzon,

Roberto Tirelli

**Hanno collaborato a questo numero:**

Pre Rizieri De Tina

**Direttore editoriale**

Renzo Peressoni

**Direttore responsabile**

Roberto Tirelli

**Correttore di bozze**

Luciano Olivo

**Registrazione:**

Tribunale di Udine n. 140 del 1/10/1959

Avvertenza: i manoscritti e le foto non

pubblicati non si restituiscono. Non si

pubblicano componimenti poetici.

**Stampa:**

Lithostampa - Pasian di Prato (UD)

**In copertina:**

AFDS al Quirinale

**Quarta di copertina:**

Una nuova stagione di propaganda

**Spedizione:**

Donatori A.F.D.S., Associazioni, Enti,

Istituzioni pubbliche

Inviato per e-mail a quanti hanno

comunicato il loro indirizzo elettronico

**UDINE tiratura copie 48.000 e sul sito**

**www.portaledeldono.it**

**Per disguidi postali, indirizzi errati,  
doppio invio, si prega cortesemente  
di scrivere allegando la corretta  
destinazione.**

## SOMMARIO

<b>EDITORIALE</b>	<b>3</b>
PLASMA È MEGLIO	3
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>4</b>
DAL CONSIGLIO DIRETTIVO	4
RICORDO DI ERCOLE MARANO	4
CONSIGLI IN FOTO	5
<b>GIUBILEO DEL DONATORE</b>	<b>6</b>
L'AFDS A ROMA OSPITE D'ONORE DAI CORAZZIERI ED AL QUIRINALE	6
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>8</b>
ALLA SCOPERTA DELLA ZONA VALLI DEL NATISONE	8
FIRMATA LA CONVENZIONE FRA COLDIRETTI E L'AFDS DI UDINE	8
L'AFDS PROMUOVE LA PALLAVOLO NELLE SCUOLE	8
<b>MEDICINA</b>	<b>9</b>
LO STILE DI VITA NEL DONATORE DI SANGUE	9
<b>LAUREE IN DONO</b>	<b>10</b>
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>12</b>
CASTELMONTE AMICIZIE AFDS	12
UDINE COMUNICARE LA SALUTE	12
LETTERE AL DONO	12
<b>LA VOCE DELLE SEZIONI</b>	<b>13</b>
<b>LA PAGINA DEI GIOVANI</b>	<b>29</b>
COSTANTE CAMBIAMENTO	29
COSA SIGNIFICA DONARE?	29
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>30</b>
VAL DEL LAGO	30
<b>NOTIZIE UTILI</b>	<b>31</b>
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>32</b>
IL COMUNE DI UDINE PROMUOVE LA DONAZIONE DI SANGUE E DI ORGANI:	32
FIRMATO UN PROTOCOLLO D'INTESA	32
IL NUOVO DECRETO SANGUE	32
NON DORMIRE	33
<b>DONATORI IN FAMIGLIA</b>	<b>34</b>
<b>VITA ASSOCIATIVA</b>	<b>36</b>
LA GIORNATA DEL DONO VA RETRIBUITA	36
DOVE DONARE IN COLLINA E PREALPI	36
IL CONSIGLIO AD AMPEZZO	36
IL SALUTO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA	36
TELETHON: L'UNIONE FA LA FORZA	37
<b>CRONACHE</b>	<b>37</b>
NUOVO CONSIGLIERE PER LE STUDENTESCHE	37
CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE ORDINARIA	37
<b>FRIULI</b>	<b>38</b>
1916: LA GUERRA E IL SANGUE	38
UN LIBRO DA LEGGERE	38
A FIUME PER UNA LUNGA AMICIZIA	38
CONGRESSO FIDAS A GORIZIA 24 APRILE	38
<b>FRIÛL</b>	<b>39</b>
LISUTE E CONTE...	39



**GJESU RESURIT AL PUARTI  
IN DUTIS LIS CJASIS  
UNE BUINE PASCHE  
E LE SPERANCE  
DI LÀ INDENANT  
SIMPRI MIOR IN SALUT.**

## PLASMA È MEGLIO

La donazione di sangue, atto generoso, disinteressato e gratuito, frutto di un vero volontariato, di anno in anno vede aprirsi sempre nuovi orizzonti. L'evoluzione della medicina trasfusionale e della ricerca scientifica ha rivoluzionato il quadro delle necessità cui il gesto altruistico della donazione è chiamato a corrispondere. Nel corso degli ultimi anni, infatti, sono andati progressivamente diminuendo gli impieghi terapeutici dei globuli rossi e, invece, stanno aumentando le richieste di plasma non soltanto per la trasfusione diretta, ma soprattutto per la produzione di farmaci salvavita a cominciare dalle immunoglobuline.

Per prodotti che abbiano elevata qualità ed elevata efficacia nelle cure non basta il plasma ricavato dalla lavorazione del sangue intero, ma diventa indispensabile il plasma raccolto in aferesi.

Ormai da molti anni l'Associazione Friulana Donatori di Sangue ed i medici trasfusionisti stanno cercando di convincere i Donatori, che non appartengano a dei gruppi rari, a preferire una donazione in plasmaferesi e farne una pratica abituale.

Sino ad oggi in Friuli non ci sono stati problemi poiché la richiesta di plasmaderivati era tutto sommato contenuta e per il costo i prelievi in aferesi venivano limitati al 30 per cento delle donazioni complessive. Ora la domanda sta crescendo molto e quindi è caduto anche il limite.

L'urgenza di poter disporre costantemente del plasma necessario all'industria per soddisfare i nostri ospedali spinge a serrare le fila della nostra Associazione e ad un maggiore impegno sulla plasmaferesi. E ciò senza venir meno allo spirito del volontariato, ma sulla linea della donazione responsabile del "quel che serve quando serve". Non si tenga conto se ciò richiederà qualche minuto in più per il prelievo e neppure del prenotare perché fare il bene non ha fretta né lesina su una chiamata telefonica. D'altronde l'aferesi ha tempi di recupero più favorevoli tanto che la legge permette una maggior frequenza di donazioni e soprattutto le componenti del sangue che non servono vengono tutte restituite al Donatore. Anche la tecnica delle macchine



*Le donazioni calano: bisogna fare di più.*

è evoluta ed è accresciuta la preparazione del personale per cui donare in aferesi non solo è sicuro e utile, ma anche una positiva esperienza da compiere con animo sereno e sapendo che è un modo efficace per salvare delle vite.

I plasmaderivati, infatti, sono oggi il miglior modo di dimostrare la propria solidarietà agli ammalati di malattie rare per le quali non ci sono alternative di cura. E il nostro plasma è sicuro e certificato, il meglio che si possa offrire. Ed è inoltre un impegno che davvero ci proietta verso il futuro, perché molte cure domani si baseranno sulla disponibilità di sostanze tratte dal plasma e non in piccole quantità. Il 2016 dovrà essere l'anno della ripresa di un buon livello di donazioni di plasma, mantenendo però anche il dono del sangue intero, con utilizzo dei globuli rossi a breve in modo da migliorare anche la loro efficacia. Dobbiamo essere convinti che "plasma è meglio" e ciò sarà possibile dedicando giornate speciali nei calendari dei Centri alla donazione di plasma cui concorrere con una costante mobilitazione delle zone e delle se-

zioni. Per raggiungere questo obiettivo anche le macchine messe a disposizione saranno in numero maggiore in modo che ci sia un'adeguata utilizzazione di livello europeo.

Prenotazione e programmazione sono due ottime pratiche che debbono diventare usuali nei comportamenti dei Donatori, non perché si è cambiata idea rispetto al passato, non per un capriccio, ma per una effettiva necessità. Il volontariato non è anarchia, andare "a sintude" oppure "cemut ca mi par", ma sentire la responsabilità di una buona pratica.

L'emissione del bando di gara NAIP per la lavorazione del plasma anche della nostra Regione, rappresenta un passo decisivo e valido, un salto di qualità e di mentalità cui è doveroso corrispondere con disciplina, che non è affatto il contrario di spontaneità. Questo è il compito dell'Associazione: informare correttamente sugli obiettivi che si vogliono raggiungere e perché li si vuole raggiungere. Sarà un cammino faticoso, ma entusiasmante al sapere quante persone ne beneficeranno.

**L'AFDS**

## DAL CONSIGLIO DIRETTIVO

### SEDUTA DEL 27 NOVEMBRE 2015

Vengono affrontate sulla base di una relazione della consigliera Pasca le problematiche delle zone aziendali. Nella seduta di gennaio verranno assunte le decisioni da sottoporre all'Assemblea associativa di maggio. Viene stabilito di tenere un corso per quanti opereranno nelle scuole elementari e medie.

Il consiglio affronta il problema del calo delle donazioni. Il consigliere Pozzecco rivolge un vibrante appello per ottenere un maggior rispetto da parte dei medici trasfusi delle esigenze dei donatori. Il coordinatore dei giovani e il consigliere Cosci invitano a far valere il peso politico di un'associazione che conta migliaia di aderenti, al fine di ottenere quanto necessario. Il consigliere Fuser chiede che pure l'AFDS assuma le proprie responsabilità circa la mancata affluenza al dono.

Il consigliere Rosso riferisce sulla sua missione in Croazia assieme al consigliere Moret per la conoscenza dell'organizzazione dei Donatori locali.

Il consigliere Pavan rassegna le dimissioni irrevocabili da rappresentante delle sezioni studentesche.

Il Consiglio ne prende atto e ringrazia Pavan per l'impegno profuso durante il suo mandato.

### SEDUTA DEL 19 DICEMBRE 2015

Il Consiglio si riunisce ad Ampezzo ed è preceduto dal saluto del Sindaco e della Presidente della locale sezione Eva Martinis. Il vice Presidente Rebeschini prende i primi contatti con le realtà locali per l'avvio della preparazione del Congresso. La consigliera Pasca illustra la giornata di formazione delle persone che interverranno nelle scuole elementari e medie. Il Presidente comunica che il primo dei non eletti delle sezioni scolastiche la prof.ssa Anna Chiarandini ha accettato l'incarico di consigliere provinciale e sarà affiancata da un gruppo di lavoro. Viene approvata la seguente modifica all'art. 2 del regolamento per l'attuazione dello Statuto: "... Le candidature i cui nominativi sono scelti fra gli Associati attivi per donazione e gli Associati per adesione, sono presentate dai Presidenti delle sezioni con l'assenso scritto degli interessati. I candidati delle sezioni studentesche vengono scelti fra gli appartenenti al corpo docente, alle figure professionali scolastiche interne alla scuola, agli studenti frequentanti la scuola. Qualora venga eletto consigliere uno studente dovrà portare comunque a termine il proprio mandato quadriennale". Vengono approvate l'organizzazione di un convegno per i quadri regionali delle asso-

ciazioni dei Donatori e due borse di studio per specializzandi. Il consigliere Rosso è stato nominato coordinatore per il Centro raccolta di Gemona. La seduta si chiude con un intervento del dott. De Angelis.

### SEDUTA DEL 29 GENNAIO 2016

Il Consiglio ascolta la relazione del sig. Giuliano Gemo circa la prevista partecipazione dell'AFDS alla maratona UNESCO. I consiglieri Rebeschini, Moret e Campisi sono incaricati dell'iniziativa. Viene dato il benvenuto alla nuova consigliera prof.ssa Anna Chiarandini che relaziona sulla convenzione stipulata con l'Ufficio scolastico provinciale e sulla riunione delle sezioni studentesche. La consigliera Pasca fa il punto sulle sezioni aziendali e la loro riorganizzazione. Dopo averle interpellate il Consiglio assumerà le relative determinazioni. Il coordinatore dei giovani relaziona sulle attività svolte e propone che 8 giovani partecipino al meeting nazionale di Mondovì. I consiglieri segnalano diversi disagi relativi alla raccolta sia nei Centri che in periferia.

**ASSEMBLEA ORDINARIA  
SABATO 28 MAGGIO 2016  
ORE 14.00 - ENTE FIERA**

## RICORDO DI ERCOLE MARANO

Alla fine dello scorso anno è mancato a Pozzo di Codroipo Ercole Marano, un personaggio della storia dell'AFDS. Contadino, Minatore, autodidatta, nato nel 1920, ha incominciato a donare in Francia da emigrante e poi ha continuato in



Friuli ricevendo la targa d'argento con pellicano d'oro e svolgendo attivamente l'incarico di rappresentante dei Donatori.

Appartenente alla sezione Quattro Fontane oltre a donare amava comporre prose e poesie in friulano acquisendo una certa notorietà come autore. L'AFDS lo ricorda con gratitudine.



## CONSIGLI IN FOTO



### **Nuovo consiglio direttivo per l'AFDS sezione di Pradamano!**

A seguito delle votazioni i nuovi consiglieri sono: Antonio Gallo, Daniele Benedetti (Rappresentante), Fedora

Cozzo, Gianpaolo Gramola, Giovanni Marchica, Giuliano Deganutti, Laura Meroi, Luciano Slongo (Presidente), Matteo Snidero (Vice Presidente), Maurizio Romano, Michele Menosso, Pascal Tosoni, Patrik Zama-

ro. La nuova segretaria è Irene Della Giusta, revisori dei conti Elio Savoia e Gabriele Pitassi. Il 2015 si è chiuso con 273 donazioni, 7 in più del 2014. Il nuovo direttivo vuole ringraziare di cuore il precedente direttivo, in particolare il Presidente uscente Giuliano, che per ben 20 anni ha ricoperto la carica con dedizione, impegno ottenendo lusinghieri risultati.

L'altro ringraziamento importante va a tutti i donatori che si sono prodigati e in particolare a Luigi Zuriatti che ha raggiunto le 117 donazioni. È stato redatto il programma degli eventi del 2016, nel quale spicca la festa per il 55° di fondazione, prevista per il mese di giugno.

Fissati anche gli obiettivi su cui lavorare: superare le 300 donazioni annue e riportare a donare i Donatori "sospesi", circa 60, che non donano da più di due anni.

### **Colloredo di Monte Albano**

Passaggio di consegne alla Presidenza fra Alceo Minisini ed Elena Lizzi con un nuovo Consiglio formato dal Vice Presidente e segretario Alceo Minisini, dal rappresentante dei Donatori Adriano Panigutti e dai consiglieri Bruno Munini, Domenico Piron, Gianni Viezzi, Gabriele Birarda, Laura Corte, Luigino Quarino, Luca Bernardinis, Loretta Di Giusto, Pierino Benedetti, Giorgiana Diaconescu. Revisori dei conti sono Pietro Scagnetti e Claudio Moretti.



### **Provincia di Udine**

Il nuovo Direttivo si compone come di seguito:

*Presidente:*  
Sergio Moretti (per la 3ª volta);

*Vice Presidente:*  
Paolo Del Toso;

*Alfiere:*  
Fabrizio Riabiz;

*Consiglieri:*  
Guglielmo Facchini e Stefano Cleani.



## L'AFDS A ROMA OSPITE D'ONORE DAI CORAZZIERI ED AL QUIRINALE

In occasione del Giubileo del Donatore (male) organizzato dalla FIDAS nazionale, un centinaio di Donatori dell'AFDS ha raggiunto Roma per tre intense giornate di visite e di incontri accompagnati dai vice Presidenti Rebeschini e Flora e dal consigliere Rosso.

Venerdì 19 febbraio i due pulmann sono partiti dai luoghi di raccolta e sono giunti a Roma in piazza della Repubblica non molto distante dalla Caserma dei Corazzieri ove erano attesi dal Comandante, dal Vice Comandante e soprattutto dal friulano Madotto di Oseacco di Resia che assieme ad un collega si è adoperato al meglio come guida. Naturalmente a farci strada era il nostro Francesco Mattellon, emozionatissimo per questo ritorno nei luoghi del suo servizio. La visita è stata di grande interesse ed è iniziata nella grande galleria ove sono custoditi i ricordi del Corpo che risale al tempo di Vittorio Emanuele I con lo stendardo portante la croce bianca dei Savoia, mutato poi da Carlo Alberto nel tricolore. Il percorso della visita si è snodato nello spazio e nella storia: si parte dai cimeli raccolti in cinque secoli di un corpo che ebbe il battesimo di fuoco in una delle più importanti battaglie della storia moderna, quella di San Quintino. Corazze, alabarde, selle, la bandiera fatta tessere da Carlo Alberto in persona nel 1848, e che per prima univa il tricolore allo stemma dei Savoia. Ma anche moltissima cronaca, le fotografie con dedica di papa Francesco e di papa Ratzinger, le lettere di congratulazioni dei presidenti che questo reggimento hanno stimato e valorizzato fin dall'inizio della Repubblica. Al piano terra di questo comprensorio, ricavato alla fine del '800 da un monastero di suore cistercensi, i padroni però sono i cavalli. Splendide bestie di razza irlandese, docili e imponenti che faranno la gioia di tutti i visitatori dai 14 anni in giù. Dormono nelle loro poste sulla sinistra del cortile principale, in eleganti box di legno e ferro battuto che i corazzieri stessi hanno avuto cura di fabbricare. A fianco la grande sala con il pavimento coperto di sabbia dove si allenano anche al ritmo di mu-

sica classica. Più in là l'attrezzatura per ferrarli, perché un corazziere deve essere uomo di sicurezza, tiratore scelto, ma anche maniscalco. Soprattutto, corazziere lo si è per tutta la vita. La caserma dei Corazzieri, Guardia d'Onore e di sicurezza del Presidente della Repubblica, è intitolata al maggiore Alessandro Negri

le trasformazioni sono state diverse ma tali da non stravolgerne l'ordine architettonico. Quotidianamente all'interno del complesso i Corazzieri si addestrano a tutte le principali discipline militari indispensabili a garantire la sicurezza del capo dello Stato, dal tiro alla difesa personale, passando per equitazione e tecni-



*Alla Caserma dei Corazzieri con il Comandante Casarsa.*

di Sanfront, comandante degli squadroni Carabinieri nella storica carica di Pastrengo nel corso della guerra d'indipendenza. L'edificio fa parte del complesso di costruzioni monastiche annesse alla Chiesa di Santa Susanna, basilica le cui origini risalgono al VI secolo. All'attuale configurazione architettonica si è arrivati attraverso numerose ristrutturazioni avvenute dal 1590 in poi per volere di Papa Sisto V, che vi sistemò le monache di San Bernardo, e vede l'esistenza di due distinti fabbricati, a nord e a sud, l'uno a pianta quadrata con cortile interno e l'altro che incorpora la chiesa. Dal 1870, una parte delle costruzioni passò al demanio statale venendo destinata a caserma, mentre un'altra rimase alle monache ormai presenti da quasi due secoli. Nella parte rimasta in uso alle religiose, le modifiche sono state minime mentre in quella della caserma, adibita ad un uso tanto diverso dall'originario,

che di scorta sia a piedi che in auto. In occasione di particolari cerimonie, la distanza che separa la caserma dal Quirinale viene coperta dai Corazzieri in formazione "montata". Il percorso della visita si snoda lungo le scuderie ed il maneggio coperto, la selleria che custodisce selle e finimenti, il salone delle moto d'epoca, la Cappella intitolata a San Giorgio, il corridoio delle Corazze dove sono conservati gli elmi e le corazze storiche, nonché gli stendardi e i simboli più significativi della storia dei Corazzieri. Passo dopo passo sono state rievocate dai documenti e dai cimeli le vicende dei Corazzieri sino al giorno d'oggi. Si è quindi scesi nella Cappella limitrofa al convento cistercense femminile di Santa Susanna ove il Resiano Madotto ha mostrato negli affreschi il volto dei suoi commilitoni ed il suo, trasformati dall'artista nei soggetti sacri. Ancor più giù nella mensa ricavata in uno spazio ove vi sono reperti



*Quirinale con i labari dopo la visita.*

archeologici di grande valore, è stato possibile ammirare i resti della casa della famiglia Flavia che ha dato a Roma ben tre imperatori: Vespasiano, Tito e Domiziano. Affascinante è stato l'approccio con il mondo dei magnifici cavalli irlandesi di alto garrese protagonisti delle cerimonie ufficiali con inizio dalla suggestiva selleria, con tutto l'apparato in ordine, dal maneggio e dalla scuderia vera e propria. Non sono mancati i cavalli d'acciaio, le favolose moto che accompagnano i cortei custodite nel già parlatorio dominato da un grande ritratto dell'"eterno femminino reale", la Regina Margherita. Francesco Madotto ed il suo collega hanno portato i Donatori friulani in tutta la Caserma suscitando meraviglia ed ammirazione. Al termine della visita il Comandante Casarsa, udinese di origine, ed il vice comandante colonnello Vitaliano Butti hanno ricevuto una delegazione per lo scambio dei doni. Casarsa ha affermato che quanto gli veniva consegnato a ricordo della visita sarebbe stato posto fra le sue cose più care. Il Vice Presidente vicario Rebeschini a nome del Presidente Peressoni, assente per un lutto familiare, ha espresso la gratitudine dell'AFDS per l'eccezionale accoglienza riservata con una particolare menzione a Madotto ed ovviamente al commosso ed emozionato Matellon. Terminata la visita i partecipanti alla iniziativa hanno raggiunto gli alberghi nella zona periferica della città per un giusto riposo in preparazione alla giornata giubilare.

Nonostante l'arrivo di buon mattino, per la cattiva organizzazione dell'evento da parte della FIDAS, si è dovuto attendere in una lunga fila l'ingresso in piazza ove è stato possibile accedere solo qualche minuto prima dell'uscita del Sommo Pontefice che

con l'auto ha compiuto un veloce giro della piazza, inseguito da chi desiderava vederlo da più vicino.

La catechesi comprendeva un commento della lettera di San Paolo ai Romani incentrata sull'impegno fruttuoso di fedeltà e dedizione. Dopo la versione in più lingue è seguito il canto del Pater Noster e Papa Francesco ha impartito la benedizione apostolica. Il programma comprendeva poi il passaggio della porta santa di San



*Il gemellaggio con la Sezione Quirinale.*

Pietro, ma la disorganizzazione prevedeva un ritorno all'indietro con almeno altre due ore di coda. Per questa ragione abbiamo rinunciato.

Nel pomeriggio con il valido aiuto di due guide locali sono state visitate le basiliche di Santa Maria Maggiore e di San Giovanni in Laterano. Dopo cena una nuova uscita ha portato a Fontana di Trevi, piazza Colonna, Montecitorio fino a piazza Navona.

Il terzo giorno di questa escursione

romana ci ha portati ad ascendere sul colle più alto, il Quirinale, ove un alto funzionario dell'Intendenza della Presidenza della Repubblica attendeva la comitiva e l'ha subito fatta entrare nel Palazzo. Affidati a due guide, i Donatori hanno potuto vedere di persona i saloni di rappresentanza, lo studio "alla vetrata", i luoghi di incontro del Capo dello Stato, alcune rarità come la piccola cappella papale ove è custodita la cosiddetta "Madonna del cucito". Sulla terrazza sotto un splendido sole che illuminava Roma ed il suo panorama si è tenuto il gemellaggio con la sezione Donatori di sangue del Quirinale. Il Presidente Michellini ha sottolineato la cronica mancanza di sangue della capitale, ringraziando i Donatori friulani per quanto fanno affluire specialmente per i bambini. Il vice Presidente AFDS Roberto Flora ha ringraziato per la ospitalità auspicando che questo rapporto amichevole possa positivamente svilupparsi. Dopo lo scambio dei doni s'è avuta una lunga serie di foto ricordo che rimarranno senza dubbio fra le più memorabili di una giornata indimenticabile.

Il Presidente Mattarella in precedenza aveva fatto pervenire dalla sua segreteria una lettera con la quale si diceva dispiaciuto di non poter essere presente all'incontro e che riproduciamo in altra parte del giornale. Ha chiuso la gita un pranzo a Magliano Sabina ove tutto il buon umore tradizionale AFDS ha avuto la meglio con al centro i soliti Quinto, Piron, Danilo e la celebrazione dei "colombini" con tanto di candela e violette. **(RT)**

## ALLA SCOPERTA DELLA ZONA VALLI DEL NATISONE

Domenica 22 novembre gran parte del Consiglio direttivo provinciale dell'AFDS con alla testa il Presidente Renzo Peressoni si è portata nella zona Valli del Natisone su invito del consigliere di zona Michele Moret. Il primo appuntamento è stato a Ippis di Premaiacco ove, dopo una sosta nel centro, è stata visitata una azienda agricola d'avanguardia di proprietà del Presidente della Coldiretti ove è stato possibile apprendere molte novità sul vino e le vigne. Il gruppo dei consiglieri ha poi raggiunto la Rocca Bernarda ove ha incontrato il consiglio della sezione di Premariacco, ha visitato la villa gentilizia ed ascoltato i ricordi del già amministratore e sindaco Carletti, il quale tra l'altro ha rievocato il ruolo di Gastaldo dei nobili Perusini svolto dal nonno del consigliere Moret.

Dagli uliveti e vigneti della Rocca, passando per Cividale la comitiva ha raggiunto San Pietro al Natisone ove è stata accolta dal Sindaco al quale il Presidente Peressoni ha chiesto un impegno per la promozione di un corretto stile di vita come requisito per la donazione. Al termine di un momento conviviale vi è stato l'incontro con il Presidente della sezione di San Pietro ed alcuni consiglieri della stessa.



---

## FIRMATA LA CONVENZIONE FRA COLDIRETTI E L'AFDS DI UDINE

La Coldiretti e l'AFDS hanno sottoscritto venerdì 20 novembre 2015 a Santa Maria La Longa una convenzione che impegna le due Associazioni a collaborare per la promozione di una vita in salute con alimenti genuini e in tal modo favorire la donazione del sangue. Alla firma del documento hanno preso parte il Presidente regionale Vendrame ed il Presidente AFDS Peressoni. L'occasione è stata data dal fatto che, alla vigilia della Festa del

Ringraziamento la sezione di Santa Maria La Longa aveva ricevuto un significativo riconoscimento per il suo operato dalla Coldiretti. Durante l'incontro Peressoni è intervenuto con una conferenza sul mangiare sano, con i prodotti genuini della terra, coltivati con cura e professionalità dagli agricoltori friulani. La convenzione prevede uno scambio di esperienze fra le due Associazioni e reciproci interventi per una educazione alimentare che diven-

ti anche premessa per una donazione di sangue. Oltre a ciò è previsto realizzare dei progetti in comune, predisporre una sensibilizzazione del mondo agricolo alla donazione, realizzare dei percorsi virtuosi di reciproco interesse, far nascere una o più sezioni di donatori-agricoltori. Si tratta della prima convenzione in Italia fra una Associazione rappresentativa di categoria professionale e una Associazione di Donatori volontari di sangue.



## L'AFDS PROMUOVE LA PALLAVOLO NELLE SCUOLE

Con la firma di una apposita convenzione il prof. Bardini, responsabile provinciale delle attività educative fisiche e motorie nelle scuole in provincia di Udine e il Presidente Peressoni hanno dato il via ad un progetto di collaborazione nelle scuole. L'AFDS, infatti, promuoverà i tornei scolastici di pallavolo nelle scuole medie e superiori. Gli insegnanti di educazione fisica dedicheranno uno spazio delle loro lezioni per spiegare agli allievi i vantaggi di una vita sana, da coltivare anche con la pratica sportiva, condizione essenziale per diventare al compimento dei 18 anni donatori di sangue.

Le partite saranno precedute sempre da una breve riflessione sul tema del dono del sangue affinché avvenga una sensibilizzazione sin dalla adolescenza.

## LO STILE DI VITA NEL DONATORE DI SANGUE

IL PERCORSO DELLA DONAZIONE SI PUÒ SINTETIZZARE IN TRE PAROLE: SOLIDARIETÀ, SCIENZA, SALUTE.

### SOLIDARIETÀ

Si è detto molto sulla solidarietà e oltre alle motivazioni che ognuno può addurre per definire la propria decisione, direi che il donare sangue è una espressione gratuita della propria volontà, che fa appello al nostro senso civico ed è a tutela di noi stessi e degli altri. Quindi solidarietà intesa sia come senso di appartenenza sia come riconoscimento dell'altro.

### SCIENZA

Si può parlare di scienza perché il sistema sangue, dalla raccolta alla vera e propria produzione di emocomponenti (globuli rossi, piastrine, plasma) e di emoderivati (immunoglobuline, albumina, fattori della coagulazione) nasce dalla ricerca che, iniziata con la donazione da braccio a braccio decenni fa, è arrivata alla produzione di veri e propri farmaci sempre più sicuri e sempre più standardizzati. La qualità e la verifica della qualità dei prodotti forniti e dei servizi erogati sono aspetti applicati a tutto il processo donazionale per garantirne la qualità totale.

### SALUTE

La prima domanda che il donatore si sente fare durante il colloquio con il medico è proprio sul suo stato di salute inteso come propria percezione, confermata dal questionario e dalla valutazione di parametri come il battito cardiaco, la pressione arteriosa e la valutazione delle cellule del sangue attraverso la digitopuntura.

Bisogna ricordare che la donazione deve essere fatta sempre e solo in perfetto stato di salute: un banale raffreddore, un lieve mal di gola non rendono il donatore idoneo alla donazione in quanto, avvenendo delle modificazioni nell'organismo legate all'infiammazione, queste stesse modificazioni sono presenti nel sangue: donandolo le nostre alterazioni passano a chi riceve il nostro sangue. Fatte queste premesse, tratteggiamo brevemente quali possano essere le buone abitudini di vita che un donatore dovrebbe osservare.

Iniziamo dall'alimentazione: preferire cibi di origine vegetale! Infatti verdura, frutta, olio, legumi, pasta, riso sono privi di quei grassi denominati "saturi" che elevano il colesterolo. I cibi di origine animale infatti (carne ed insaccati, formaggi, uova, burro), ad eccezione del pesce, sono molto ricchi di grassi saturi e quindi da introdurre nella dieta con moderazione. Pessima l'abitudine di terminare ogni pasto con un "pezzetto" di formaggio! Anche l'abitudine del buon bicchier di vino: sempre a stomaco pieno, mai a digiuno e in quantità adeguata senza inutili esagerazioni!

Il fumo di sigaretta dovrebbe essere eliminato, ma ricordarsi comunque che un'ora prima e un'ora dopo la donazione il fumo di sigaretta è bandito. Sottolineo che un mancato controllo del proprio peso per una alimentazione scorretta conduce inevitabilmente verso l'obesità. Il grado di obesità viene calcolato mediante l'indice di massa corporea che è dato dal rapporto tra il peso corporeo in Kg e l'altezza espressa in metri.

L'obesità a sua volta predispone a diverse patologie come il diabete, aumenta il rischio cardio-vascolare, peggiora la qualità respiratoria in quanto i polmoni devono lavorare sempre sotto sforzo e durante il sonno, oltre al russare, possono manifestarsi delle apnee che, a lungo termine, generano importanti problemi respiratori.

Parliamo anche dell'attività fisica: è sicuramente importante per il controllo del peso corporeo ed agendo sul fisico agisce anche sulla mente (riduce lo stress e l'ansia). L'attività fisica però non deve mai essere eccessiva in quanto diventa dannosa per il nostro organismo e quindi lo sforzo deve essere sempre adeguato alle nostre possibilità.

Bisogna poi prendere in considerazione i comportamenti a rischio in relazione alle malattie infettive in genere. Malattie infettive in genere in quanto connesse alle situazioni indagate anche nel questionario e che si concentrano su: comportamento sessuale, abuso di alcool, uso di stupefacenti, viaggi in località a rischio.

L'ultimo Decreto Legislativo del 2/11/2015 su tali argomenti è molto severo e raccoglie quelle che sono normative europee applicate su tutto il territorio nazionale.

Partendo dal fatto che i donatori sono più sensibili di altri alle tematiche legate alla salute, è importante venga compreso come, al momento del colloquio, l'atteggiamento di collaborazione con il medico e la disponibilità a rispondere in maniera veritiera al questionario, non è invasione della propria privacy, ma è, per la peculiarità della situazione in sé e per il ruolo che in quel frangente il medico riveste, una opportunità di conoscenza e di confronto su argomenti e contesti per i quali il donatore non può decidere da solo.

Frettolosità e superficialità nella compilazione del questionario, questionario recentemente modificato, sono foriere di situazioni pericolose per il ricevente.

Concludo sottolineando che è importante l'aver una visione ampia e completa del dono come "stile di vita sano" in senso lato, dove la persona non si limita ad essere un donatore dal "sangue sicuro" ma un individuo che prendendosi cura di sé acquisisce una consapevolezza sul suo stato di salute molto diversa e molto più completa del non donatore.

**dr.ssa Rossana Franzon**

Responsabile Servizio Trasfusionale  
sede di San Daniele del Friuli  
Dipartimento Area Vasta  
Medicina Trasfusionale



## ● LAUREE IN DONO

### LESTIZZA



Il 18 novembre 2015, Dania Ferino si è laureata presso l'Università degli Studi di Trieste in Tecniche di Laboratorio Biomedico con il punteggio di 110/110 e Lode. Congratulazioni alla neo dottoressa dalla mamma Anna, papà Ugo, Mara, Paolo e nipoti Thomas, Ilaria ed Alex".

### VENZONE



Il giorno 13 ottobre 2015 presso Il Politecnico di Torino il Donatore Giacomo Zamolo ha conseguito la laurea magistrale in Ingegneria Civile Geotecnica con la votazione di 110. Fiero donatore qual è, ha voluto portare al petto la spilla dell'AFDS anche nel giorno della discussione e proclamazione.

### BAGNARIA ARSA

Laurea in relazioni pubbliche Tesi: Destination marketing e turismo musicale: il caso Music & Live di Turismo FVG. È la dott.ssa Zanello.



Il 5 novembre scorso si è laureato in Odontoiatria e Protesi Dentaria presso l'Università degli Studi di Trieste, con il massimo dei voti e la lode, il Donatore Antonio Rapani, qui nella foto con il papà Espedito e la sorella Francesca, anche loro Donatori.

Ad Antonio le felicitazioni di tutta la famiglia dell'AFDS.

### SAN GERVASIO



Laurea magistrale in Scienze e Tecnologie Alimentari (Controllo e Gestione della Qualità degli Alimenti", conseguita dott.ssa Anna Baggio con votazione 110 con lode il giorno 14.12.2015 presso l'Università degli Studi di Udine.

Il giorno 16 ottobre 2015 Margherita Borsetta ha conseguito la laurea magistrale in Ingegneria per l'ambiente e l'energia presso l'Università degli Studi di Udine con la valutazione di 110/110 e la lode discutendo la tesi dal titolo "Modello dinamico di fotobioreattore per la produzione di microalghe.



### VAL RESIA



Giulia Siega laureata il 01/12/2015 in Infermieristica Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche. All'Università degli Studi Udine. Congratulazioni alla giovane donatrice da parte di tutta la sezione Val Resia.



## ● LAUREE IN DONO

### SAN VITO DI FAGAGNA

La donatrice Raffaella Toniutti si è laureata in Infermeristica a Udine il 3 dicembre 2015.



### SEDEGLIANO

Serena Tomini ha completato il ciclo di studi all'università di Portogruaro laureandosi in scienze dell'educazione. Alla cerimonia erano presenti i suoi familiari, che si sono complimentati con la neo laureata per il traguardo raggiunto.

Il giorno 11 dicembre 2015 la donatrice Lucrezia Foschia ha brillantemente conseguito la laurea magistrale in Economia e Scienze Sociali presso l'Università L. Bocconi di Milano discutendo la tesi in lingua inglese "Failure to achieve the goals of the water framework directive. What are the presumed financial sanctions? Focus on hydroelectric plants in Friuli Venezia Giulia". Il suo impegno continua con un master aziendale nel settore assicurativo e gestione dei rischi alle dipendenze di una nota società multilingue.



Il 28 Ottobre 2015 la dott.ssa Alessia Coletto e la dott.ssa Romina Martinella hanno conseguito, presso l'Università La Sapienza di Roma, il Master in "Management e funzioni di Coordinamento delle Professioni Sanitarie". La prima con la tesi dal titolo "Indicatori per il controllo del processo produzione emocomponenti presso il Dipartimento di Medicina Trasfusionale Area Vasta Udinese" e correlatore il dott. Roberto Piunti del Dipartimento Trasfusionale di Udine. La seconda con la tesi dal titolo "La pianificazione della donazione di emocomponenti nell'Associazione Friulana Donatori di Sangue" con correlatore il consigliere AFDS dott. Federico Cosci. A loro i nostri migliori auguri per una brillante carriera.

Congratulazioni vivissime ad Alberta Tiberio, ex presidente della sezione A.F.D.S. di Aiello e Joannis, che il 19/11/2015 ha conseguito la laurea magistrale in Scienze della Formazione Primaria con voto 110 e lode. Gli amici, i familiari ed i donatori.

### SEDEGLIANO



Sabato 21 novembre 2015 all'Accademia italiana osteopatia tradizionale di Pescara Sara Minuzzo si è laureata con il punteggio di 110 e lode discutendo la tesi: efficacia del trattamento osteopatico nei bambini con plagiocefalia, revisione della letteratura. Alla brava neodottoressa e donatrice vanno gli auguri della sezione AFDS di Sedegliano.

## ● VITA ASSOCIATIVA

### CASTELMONTE AMICIZIE AFDS

Il comune denominatore del gruppo che ogni anno si ritrova il terzo sabato di gennaio a salire a piedi a Castelmonte è l'AFDS. Anche quest'anno siamo stati in tanti si da stupire anche il padre cappuccino, una trentina, provenienti da tutto il Friuli. La "brume" Umberto Spizzo, Diego Cinello, Quinto Canciani, Alceo Minisini, Valter Morgutti, Luigi Franzil, i fratelli Cossa è dal 1992 che ripetono questa simpatica tradizione, cui sempre si aggiungono nuovi aderenti. Fra i presenti Enrico di Puerto Santa Maria con la tuta del re Felipe ha mancato quest'anno l'ambone, ma si rifarà il prossimo anno. Davvero in questa atmosfera di amicizia sopravvive quello spirito che contraddistingueva l'AFDS e che purtroppo si sta perdendo perché i tempi sono cambiati. Una modesta fetta di mortadella condivisa fa più unione di tanti discorsi...



*I pellegrini di Castelmonte, 2016.*

### UDINE COMUNICARE LA SALUTE

Il 25 Novembre 2015, presso il Punto Incontro Giovani situato nel quartiere Aurora di Udine, in virtù del protocollo di intesa tra Comune di Udine e Associazione Friulana Donatori di Sangue e nell'ottica di attivare sinergie in occasione di iniziative ed eventi in materia di educazione alla salute, nel percorso denominato "Comunicare la salute nei quartieri" alcune sezioni cittadine (sez. Riccardo di Giusto; sez. Cussignacco; sez. Gervasuta) assieme ad alcuni componenti del Gruppo Giovani AFDS Provinciale ed al vice presidente Roberto Flora, hanno partecipato con un gazebo per promuovere il Dono del sangue, in occasione di una serata dedicata ai giovani grazie anche all'utilizzo di strumenti comunicativi quali la musica e i video con l'obiettivo di sensibilizzarli a riconoscere e prevenire il fenomeno della violenza sulle donne e sui bambini.



### LETTERE AL DONO

Egregio direttore, mi permetto di contattarla a nome mio personale e di tutto il direttivo della sezione comunale di Talmassons per condividere con lei la perplessità che ha suscitato in noi la lettura dell'ultimo numero del dono.

Durante le nostre attività di promozione, specie con i più piccoli, abbiamo sempre descritto il donatore di sangue come un super-eroe silenzioso che salva le vite degli altri senza pretendere nemmeno un "grazie" e ci sembra che questo concetto sia stato espresso, con parole più auliche ed ispirate, anche da Sua Santità Giovanni XXIII, durante la composizione della nostra preghiera. Parole che secondo noi sono ancora più efficaci nella loro traduzione in lingua friulana: "tègninus sù tal sacrifici par ch'al séi simpri gjeneròs, ùmil e cidin". Immagini quindi il nostro stupore nel veder apostrofare il sig. Gilberto Molinaro come recordman delle donazioni nelle cronache sezionali dell'ultimo numero de "Il dono". Ci siamo chiesti: "quindi anche lo splendido gesto della donazione è ormai paragonato ad una mera gara?"

Non siamo così ipocriti da negare che per alcuni donatori il riconoscimento del proprio operato con una medaglia è prioritario per il continuo della loro attività di donatori, ma un avallo istituzionale di questi comportamenti ci pare quanto meno fuori luogo.

Speriamo sia stata soltanto una svista in fase di impaginazione, ci auguriamo di non vedere reiterazioni di questi episodi. Se così non fosse credo che sarà d'obbligo iniziare ad interrogarci sulla direzione che la Nostra associazione ha intrapreso.

Con puro spirito collaborativo.

**Il Consiglio Direttivo  
Sezione Comunale di Talmassons**

*La Commissione consiliare per la redazione de "Il Dono" ritiene di pubblicare la lettera del direttivo di Talmassons precisando che il testo oggetto delle osservazioni è stato trasmesso dalla sezione di Pozzecco e pubblicato poiché in esso non è stato ravvisato alcun elemento ostativo. Certamente si condivide il fatto che donare non deve essere una gara o una ricerca di record, ma un gesto umile, generoso e soprattutto silenzioso secondo gli auspici più volte manifestati a proposito da parte del Consiglio Direttivo provinciale dell'AFDS.*

**ZONA 1**  
*Canal del Ferro - Valcanale*  
A.F.D.S.  
**TARVISIO**



Lunedì 9 novembre presso il Centro Culturale di Tarvisio si è tenuta una conferenza sul Dono del Sangue con un accenno anche riguardo la donazione di midollo osseo. Detta conferenza è organizzata da questa Sezione A.F.D.S. per 140 ragazzi dell'Istituto Bauchmann, ovvero per tutte le classi 2\*-3\*-4\*-5\*. Relatrice la dott.ssa Cristiana Galizia, responsabile del Centro Trasfusionale dell'Ospedale di Tolmezzo.

**ZONA 2**  
*Carnia Occidentale*  
A.F.D.S.  
**LAUCO**



In una giornata stupenda il bel gruppo donatori delle sezioni di Lauco e Buttea qui ripreso durante la splen-

dida gita sociale organizzata dalle due Sezioni nella vicina Austria alla quale hanno partecipato il sinda-

co uscente Olivo Dionisio e l'attuale Alcide Della Negra.

## ZONA 3 Carnia Orientale

A.F.D.S.

### SUTRIO

Come da tradizione, in occasione della Festa di San Biagio - Patrono di Sutrio - l'autoemoteca ha fatto sosta nel Comune carnico per permettere alle persone di buona volontà di donare il proprio sangue. Un tempo la raccolta veniva fatta il giorno del Santo, 3 febbraio, perché quasi tutti i donatori avevano un impiego nel territorio comunale, il che garantiva la giornata libera e quindi la possibilità di donare. Col passare degli anni il lavoro si è man mano spostato verso altre zone, perciò la giornata del dono è stata spostata al sabato successivo. Quest'anno, il 6 febbraio, sono state raccolte 35 sacche tra sangue intero (30) e plasma (5). Anni addietro venivano fatti solo prelievi del primo componente e quindi si arrivava tranquillamente anche a 50 donazioni, ma con le nuove tecniche ospedaliere il plasma sta assumendo sempre più un ruolo di primissimo ordine, pertanto è fondamentale tenere sempre a bada le scorte. Soddisfatto il Presidente della sezione, Arno Pittino, il quale auspica che ci sia una ripresa delle donazioni, specie tra i giovani, visto anche il calo demografico.

La giornata è trascorsa in maniera piacevole presso il fornito chiosco - gestito dai donatori del paese - così che tutti al termine della donazione hanno potuto gustare un buon panino con la bistecca o la salsiccia. "È importante stare insieme, sentirsi parte di questa bellissima famiglia, condividerne i valori e l'impegno, in modo che tutti uniti possiamo veramente fare qualcosa di concreto per aiutare gli ammalati". Queste le parole del Presidente.

La festa del dono si è conclusa l'indomani, domenica 7 febbraio, con la deposizione di un mazzo di fiori presso il cippo dei donatori, posto volutamente accanto alle scuole elementari. Il corteo ufficiale è stato annullato a seguito della disgrazia che ha colpito il paese per la prematura scomparsa della giovanissima Milena Pascoli. A seguire la Santa Messa e il pranzo senza musica in segno di rispetto, durante il quale sono stati premiati i donatori benemeriti.

**Il Presidente  
(Arno Pittino)**



## ZONA 5

### Collinare Sud

A.F.D.S.

### COLLOREDO DI MONTE ALBANO



*Tutti generosi a casa Minisini: anche Isa ha raggiunto il massimo delle donazioni.*

**ZONA 6**  
*Alto Torre*

A.F.D.S.

**ATTIMIS**

Anche Roberto Pauluzzi ha raggiunto le 100 donazioni. Complimenti!



**ZONA 7**  
*Udine Ovest*

A.F.D.S.

**CUSSIGNACCO**



La Contea di Cussignacco si contraddistingue ancora per le attività extra calcistiche.

Nel 2014 la squadra amatoriale di Cussignacco ha realizzato un calendario a scopo benefico; nel 2015, e più precisamente sabato 14 novembre un gruppo di ragazzi della Contea si è recato al Centro Trasfusionale dell'ospedale di Udine per donare sangue.

Il presidente della sezione di Cussignacco Roberto Flora, e il presidente degli Amatori Calcio Contea di Cussignacco Andrea Piasenzotto (nonché consigliere di sezione) hanno contattato il Centro Trasfusionale di Udine comunicando questa splendida iniziativa.

Una buona parte della squadra ha aderito, coinvolgendo anche amici, supporters e simpatizzanti.

Andrea Piasenzotto, Mauro Salvi, Antonio Tassone, Sandro Gustinelli, Mirco Scagnetto, Davide Frongillo, Roberto Flora, Noris Vidussi, Alessandro Rizzi, Federica Polo, Andrea De Fontis e Francesca Zuriatti sono stati i testimoni della Contea.

Con questo gesto e con questa iniziativa, la Contea assieme a tutti i suoi atleti vuole mandare un messaggio positivo nel mondo dello sport amatoriale, luogo di aggregazione e punto di partenza per proposte utili a sé stessi e alle persone meno fortunate!

Grazie al capitano Mauro, ad Andrea e a Roberto per l'organizzazione; grazie allo staff del centro trasfusionale di Udine e alla segreteria AFDS!!

**ZONA 8**  
*Udine Est*  
A.F.D.S.  
**BRAIDE BASSE**



Era evidente l'entusiasmo dei bambini della scuola elementare Pietro Zorutti alla piccola cerimonia che ha concluso il loro lavoro sul dono del sangue alla presenza dell'assessore alla cultura del comune di Udine Raffaella Basana, del vice presidente dell'AFDS di Udine Domenico Rebeschini, del presidente della sezione Braide Basse Lorenzo Croattini e della dirigente scolastica Maria Piani.

La piccola cerimonia era nata dalla donazione che la sezione cittadina di donatori Braide Basse ha fatto alla scuola Zorutti e alla Garzoni, in occasione del suo 35° di fondazione, di due lavagne multimediali e dall'intervento informativo sulla dono del sangue fatto nelle classi.

La lavagna multimediale è un innovativo strumento che permette di modernizzare le didattiche e un primo esempio si è visto col video sul dono del sangue realizzato dalla classe 5ª e che è stato apprezzato, oltre che dai bambini, anche dalle insegnanti che, in ben nove, hanno dichiarato che inizieranno a donare confermando ancora una volta che la solidarietà è contagiosa.

**PADERNO**

Come ogni anno l'AFDS di Paderno ha organizzato un incontro con i donatori e simpatizzanti allo scopo di ribadire l'importanza del dono del sangue e per gli auguri natalizi con la comunità. Nella foto sono presenti il presidente e alcuni componenti il consiglio.



**UDINE CITTÀ**

Il giorno 10 ottobre presso il Servizio Trasfusionale dell'Ospedale di Udine, festeggiato dagli operatori del centro trasfusionale, dalla moglie Emanuela, dalla figlia Alessia e dal nipotino Alessandro e dal Presidente della sezione Federico Cosci, il Donatore e Vice Presidente della Sezione Giovanni Coletto ha effettuato la donazione numero 100!

**PADERNO**



In occasione delle festività natalizie la Pro Loco e l'AFDS di Paderno hanno organizzato, come di consuetudine, due giornate dedicate alla comunità anche se con finalità diverse ma sempre indirizzate alla solidarietà e a scopo benefico. La Pro Loco, infatti, è rivolta all'aggregazione del quartiere, alla gioia dei bambini con la presenza di un simpatico Babbo Natale che distribuisce loro dei doni; all'allestimento di mercatini proposti da istituzioni giovanili e con la mostra dei presepi delle varie scolaresche del luogo, mentre l'AFDS con la sua presenza vuole dare un forte segnale sul significato e l'importanza del dono del sangue mediante documentazione illustrativa e con l'ausilio di membri del consiglio pronti, come sempre, a chiarire e rispondere ad ogni domanda.

## SAN GOTTARDO - DON BRUNO ROSELLI

*Festa del dono*



Inaugurazione della nuova sede di sezione: in primo piano da sinistra a destra il Presidente provinciale dott. Renzo Peressoni, il Presidente di Sezione Francesco Sordetti, il Parroco Don Roberto Gabassi, e il Sindaco di Udine prof. Furio Honsell. Benedizione nuova sede.

**ZONA 9**  
*Professioni*  
A.F.D.S.  
**POLIZIA DI STATO**



Si è tenuta a fine ottobre la terza festa dei donatori della Sezione AFDS-Polizia di Stato, e l'occasione è stata proficua per il positivo bilancio delle attività svolte dai 246 donatori che nel corso dei 12 anni di esistenza del gruppo hanno compiuto 2900 donazioni di sangue ed emocomponenti a favore delle necessità dei ricoverati tramite il servizio trasfusionale degli ospedali in provincia.

La sezione promossa e fondata dal presidente uscente Tiziano Chiarandini, è stata incoraggiata nel suo formarsi dall'allora questore Giuseppe De Donno e tenuta poi a battesimo nell'aprile 2003 dal successivo questore Francesco Celentano; il nuovo consiglio eletto a termine giornata sarà ora retto da Elena d'Orsi cui il presidente uscente ha lasciato l'incarico.

La cerimonia incorniciata dalla rappresentanza di 30 labari delle Sezioni udinesi e della provincia, ha visto l'omaggio alla memoria dei caduti della Polizia di Stato in piazzale d'Annunzio e in viale Ungheria, ed a seguire la messa celebrata da don Bottos cappellano della Polizia di Stato nella chiesa del Carmine di via Aquileia. Quale circostanza significativa e clou dei momenti di ufficialità, a termine funzione religiosa sono stati premiati 12 bambini figli di poliziotti donatori, i quali hanno composto 12 disegni sul tema "il poliziotto e il dono del sangue" che serviranno a creare il calendario 2016 il cui ricavato sarà devoluto in beneficenza ad una associazione di clown che porta sollievo a bambini e sofferenti ricoverati negli ospedali. Le Autorità presenti

hanno poi consegnato le benemerite, ovvero quel grazie anonimo degli ammalati che, tramite l'AFDS, è giunto a Silvano Nadalin e Gerlinda Tedoldi con la goccia d'oro per 100 donazioni, a Giancarlo Patriarca con il distintivo d'oro con fronde per 75 donazioni, a Michele d'Amato con il distintivo d'oro per 50 donazioni, a Tiziana Candusso, Franco del Ross, Sandro Foschiani, Walter Beltramini, Alessandro Gall, Tiziano Sbuelz, Maurizio Vicentini, Loris Bulfone e Gianni Panfili con il distintivo d'argento per 35 donazioni, a Sergio Driussi, Eugenia Cesarini, Martina Cedolin, Carlo Floreani, Paolo Braida, Dario Salvador, Marco Lucardi, Lu-

ca Onofrio e Angelo Callonego con il distintivo di bronzo per 20 donazioni, ed infine a Marina Flego, Roberto Vaccaro, Claudio Borghese e Claudio de Pauli con il diploma di benemerita per 12 donazioni.

Nella successiva cena sociale a termine delle votazioni per il rinnovo consiliare, hanno infine ricevuto il riconoscimento dei 130 commensali il già Vice Presidente AFDS Gianni Mucin per la sua opera a sostegno della costituzione della Sezione, nonché Sandro Benacchio, Stefano Michelotti e Sergio Driussi, tutti ormai in pensione, in segno di gratitudine quali soci fondatori della sezione AFDS-Polizia di Stato.



**ZONA 10**  
**Aziendali**  
A.F.D.S.  
**UNICREDIT**  
**BANCA DEL FRIULI**

Nello scorso mese di dicembre, organizzata dalle Sezioni Donatori di Sangue e Donatori di Organi FVG di UnicreditBanca, si è tenuta presso i locali dell'Istituto una lezione di Educazione Sanitaria. Il dottor Claudio Noacco, diabetologo, ha trattato il tema "Alimentazione e Salute" e la relazione è stata seguita con grande interesse dai numerosi presen-

ti. Nella Sua esposizione il Relatore, con il supporto di alcune diapositive, dopo essersi soffermato sui rischi ed i danni che una alimentazione non corretta può provocare (qui ha accennato alla obesità divenuta ormai una epidemia nei Paesi sviluppati oppure alla malnutrizione proteica che spesso sfocia in forme di anoressia), ha argomentato che una alimentazione regolare, corretta e varia supplisce ampiamente a tutto il fabbisogno minerale e vitaminico del nostro organismo. A questo proposito il Conferenziere ha affermato che i supplementi minerali o vitaminici non migliorano l'efficienza energetica se non in condizioni di caren-

za dimostrata. Passando poi a parlare delle allergie e delle intolleranze alimentari, il dottor Noacco ha sottolineato la distinzione tra le stesse. Infatti mentre le prime sono caratterizzate da una reazione immunitaria del fisico, le intolleranze alimentari possono essere definite reazioni negative dovute a qualche alimento. Sulle diete che vanno di moda o su quelle che sono passate di moda, il relatore ha riferito che le stesse sono state analizzate sia per quanto riguarda la loro efficacia che la loro pericolosità. L'efficacia delle diete è stata assai modesta nel tempo (mediamente sono stati registrati 3 chili di calo di peso nell'arco di



un anno) e questo è perlopiù dovuto alla frequenza degli abbandoni (il 50% dei soggetti trattati). A proposito della pericolosità delle diete questa è minima o addirittura assente, salvo per alcune diete vegetariane squilibrate o per diete vegane. In conclusione è stato ribadito un concetto estremamente semplice e comprensibile: è preferibile variare l'alimentazione (mangiare poco e di tutto: frutta, carne, pesce...) piuttosto che focalizzarsi sulla esclusione di alcuni cibi (un accenno a tale proposito il dottor Noacco l'ha riservato alla polemica in essere sulle carni rosse).

## OSPEDALE CIVILE UDINE



Sabato 24 ottobre la sezione dell'Ospedale civile di Udine ha organizzato la giornata del dono iniziata con una S. Messa accompagnata dalla corale di Cussignacco presso la chiesa dell'Ospedale. Dopo il saluto del Presidente Claudio Cocetta sono intervenuti il vice Sindaco Alesan-

do Venanzi, il Presidente AFDS Peressoni e la consigliera di zona Samantha Pasca.

Nella foto alcuni donatori con i giovanissimi nipoti del Presidente.

## FERROVIE DELLO STATO

Ha avuto luogo il tradizionale pranzo annuale ed incontro con i donatori e i loro familiari del Gruppo Ferrovieri. Oltre 50 i partecipanti all'assemblea che hanno reso la giornata piacevole a tutti.

Presente la responsabile delle sezioni aziendali dott.ssa Samantha Pasca e per il Dopolavoro Ferroviario il Consigliere Roberto Francescato. Dopo la relazione del Presidente della Sezione Carlo D'Agostini che ha sottolineato la carenza di responsabili nuovi e giovani, motivati a continuare la pubblicizzazione del dono del sangue e portatori anche di idee nuove. Il Presidente ha anche informato che il consiglio è attualmente in proroga di un anno fino alla scadenza della ricorrenza del 50° anniversario della fondazione, che sarà nel maggio 2016. Entro quella data è indispensabile che vengano proposti nomi nuovi perché tutti gli attuali consiglieri sono dimissionari.

Ha quindi parlato la dott.ssa Samantha Pasca che ha incoraggiato i responsabili e ha informato che nella prossima seduta del direttivo dell'AFDS Provinciale uno dei punti all'ordine del giorno sarà proprio quello della situazione delle sezioni aziendali, tutte in difficoltà per motivi diversi ma sostanzialmente perché i rapporti nei posti di lavoro sono mutati e molti giovani sono coinvolti in un ciclo produttivo intenso che non consente più di avere spazi per la promozione della solidarietà.

Ha concluso gli interventi Roberto Francescato, ringraziando i consiglieri attuali per lo sforzo compiuto e augurando alla dott.ssa Samantha Pasca di poter risolvere al più presto questo annoso problema dei ricambi generazionali, presente in tutte le associazioni anche nello stesso DLF. Si è quindi proceduto alle premiazioni dei donatori meritevoli.

Ecco i nomi:

- 1 Targa d'Argento: Roberto Not
- 2 Distintivo d'oro: Lauro Furlani, Loris Tirelli
- 3 Distintivo d'Argento: Carlo Adami, Gabriella Delli Zotti, Umberto Pandolfi, Donato Rossi
- 4 Diplomi di Benemerenzza: Francesca Tosone, Emilio Tomasin

A conclusione della giornata un brindisi augurale per le vicine feste Natalizie e per il nuovo anno con un arriverci alla festa dei 50 anni.



### ZONA 12

### Valli del Natisone

A.F.D.S.

### CIVIDALE DEL FRIULI

Il corteo per la Giornata del Donatore di Cividale del Friuli, svolta nella frazione di Sanguarzo, è aperto da due giovani donatrici. Un buon auspicio per la futura attività sezionale che, giunta al 56° anno dall'istituzione, necessita di nuovi aderenti per un adeguato ricambio generazionale e di fresche energie collaborative.



## DRENCHIA-GRIMACCO

Mattia Trusgnach, neo diciottenne di Seuzza di Grimacco, ha deciso di festeggiare il Natale 2015 in modo decisamente esemplare. Il 24 dicembre si è recato presso l'Ospedale di Cividale, pronto a donare il sangue per la prima volta. E non a caso. Mattia vuole infatti seguire le orme del padre Gianni (che ha raggiunto il traguardo delle 75 donazioni), degli zii Marco e Sergio e dei nonni Romeo Primosig e Lucia Bucovaz (tutti donatori della Sezione Drenchia-Grimacco). Congratulazioni a Mattia, con l'augurio di moltissime donazioni nel suo futuro e con l'auspicio che altri giovani seguano il suo esempio. Nella foto, Mattia alla prima donazione con il consigliere AFDS per la Zona Valli Del Natisone, Michele Moret.



## ZONA 13

### *Medio Torre*

A.F.D.S.

## CASTIONS DI STRADA

Domenica 17 maggio la sezione Afds di Castions di Strada ha festeggiato il 57° anno di fondazione.

I partecipanti alla manifestazione si sono ritrovati presso la piazza Volontari della Libertà e, dopo aver deposto la corona di fiori al monumento al donatore, posizionato nei pressi della stessa piazza, il corteo con i labari delle 50 sezioni consorelle presenti e i donatori partecipanti accompagnati dalla Banda Comunale Gioachino Ros-

sini, ha raggiunto la chiesa parrocchiale di San Giuseppe dove, con l'accompagnamento del coro dei Pueri e Juvenes cantores San Giuseppe, don Domenico Vignuda ha celebrato la Santa Messa. Al termine della celebrazione tutti partecipanti hanno raggiunto la sala San Carlo dove il laboratorio di musica corale U. Pellis della scuola secondaria di primo grado di Castions di Strada, diretto dal maestro Giuseppe Tirelli ha proposto alcuni brani per ringraziare i donatori.





Al concerto sono seguiti gli interventi del presidente della sezione Afds Rita Di Benedetto, che ha evidenziato i risultati ottenuti in questi anni, e le innumerevoli attività portate a termine nel corso dell'anno, tra cui la partecipazione alla maratona di Tellethon a Udine.

Successivamente hanno preso la parola il sindaco Roberto Gorza, e i vicepresidenti Roberto Flora, e Domenico Rebeschini che hanno portato il saluto del presidente provinciale e del consiglio provinciale ed illustrato la situazione del dono nella provincia. Sono seguite le premiazioni che hanno visto assegnare le seguenti benemeritenze e prima ancora una pergamena ai 10 nuovi donatori:

### *Diploma di Benemerenza*

Lorenzo Basello, Mario Basello, Eralda Bertolini, Anita Cantarutti, Fabio Comand, Daniele D'ambrosio, Leo D'ambrosio, Ranieri Graziotto, Emanuel Ionico, Renato Stocco, Mariana Tomasin.

### *Distintivo di Bronzo*

Louis Affatato, Nazzareno Carnevalini, Alice Contardo, Giovanni D'Ambrosio, Deborah Deganis, Firmino Del Bianco, Marco Fabbro, Ivano Gloazzo, Donato Moracci, Catia Ronco.

### *Distintivo d'Argento*

Daniela Conchione, Rita Dibenedetto, Anedi Stocco.

### *Distintivo d'Oro*

Edi Ceccato, Alessandro Lovrich, Emanuela Romanese, Daniela Schiavon.

### *Distintivo d'Oro con Fronde*

Milena Sabbadini.

### *Targa d'Argento con Pellicano d'Oro*

Luigi Aviano, Franco Stocco.

## **PORPETTO**

Donatrice Vanda Targa che ha effettuato la 50ª donazione, la sezione si congratula per il grande traguardo raggiunto.



## S. MARIA LA LONGA



*Mereto di Capito,  
Festa del Ringraziamento*

## ZONA 14 Centro Friuli A.F.D.S. BASILIANO

Il 29 novembre 2015 AFDS Basiliano ha festeggiato la 53ª Giornata del dono.



## PASIAN DI PRATO

### *E la torta se ne andò a Camino*

La sezione di Pasian di Prato si è giustamente lamentata che la sua torta sia finita nel bel mezzo dell'articolo dedicato a Camino al Tagliamento. Succede che colpevol-

mente distratti redattori e grafici finiscano per fare questi orribili scambi che tanta indignazione hanno suscitato e vigorose proteste popolari. Un paio di secoli fa per molto meno i direttori dei giornali venivano sfidati a duello. Si spera che ciò non accada e bastino le scuse. (RT)

## ZONA 15

### Risorgive

A.F.D.S.

## CODROIPO COMUNALE

Il giorno 7 novembre 15, si è tenuto il convivio della AFDS sez. Comunale di Codroipo, durante il quale si è proceduto alla distribuzione delle benemeritenze (come da elenco allegato). Tra i premiati, spicca la figura di Ivan Cudin eccellente ultramaratoneta, trionfatore di ben tre Sparta-Atene-Sparta.

È una competizione massacrante di oltre 24 ore di corsa e resa possibile solo se ci si è sottoposti a costante allenamento. Ebbene, Ivan si è programmato il tutto alla perfezione ritagliandosi pure il tempo per le regolari donazioni. Eccolo mentre viene festeggiato dalle autorità.



### *Cena 7 novembre 2015*

#### *Premiati per le donazioni effettuate durante tutto il 2014*

#### **Diploma di Benemeritenza. Donazioni: - 8 donne, -10 uomini**

Massimo Bin, Loris Bragagnolo, Renzo Bressanutti, Federica Cecco, Laura Defend, Emanuele Di Gaspero, Gloria Misson, Zaccaria Mizzillis, Claudio Mucignato, Simone Oliva, Sonia Parussini, Franco Albino Pittoni, Giulia Rainero, Nicola Sette, Maurizio Tonizzo, Roger Vidal, Antonio Zoratti.

#### **Distintivo di Bronzo. Donazioni: -15 donne, -20 uomini**

Rosalia Di Giorgio, Luca Mele, Mantio Pasqualini, Sergio Schinella, Teresa Toneatto Maria, Nadia Zanutel.

#### **Distintivo d'Argento. Donazioni: -25 donne, -35 uomini**

Roberta Bergonzi, Ernesto Liani, Annarita Marzinotto, Maurizio Petris, Edi Piccini, Samuele Presacco, Alessandro Scaini, Nerina Turco, Giuliano Vattai.

#### **Distintivo d'Oro. Donazioni: -40 donne, -50 uomini**

Ivan Cudini, Carla Venuto.

#### **Targa d'Argento con Pellicano d'Oro. Donazioni: -60 donne, -75 uomini**

Daniele Brazzoni, Claudio Tonassi.

#### **Goccia d'Oro. Donazioni: -75 donne, -100 uomini**

Marinella De Colle, Paolo Parussini, Daniele Propedo.

## CAMINO AL TAGLIAMENTO

Incontro in Comune per i diciottenni con il Sindaco ed il Presidente della Sezione.

### *Ci ha lasciati*

Silva Prenassi.



## TALMASSONS

*Io dono, tu doni, essi vivono*



“Io dono, Tu doni, essi vivono” è questo il messaggio che l’AFDS comunale di Talmassons ha voluto trasmettere nella settimana del dono che si è tenuta lo scorso ottobre.

Un’iniziativa fortemente sentita e profondamente voluta dal Direttivo, al fine di sensibilizzare non solo il Dono del sangue e dei suoi derivati, ma l’idea stessa del Dono nel senso più profondo del termine, soprattutto in un tempo, come quello ove viviamo, che ci porta sempre più verso l’isolamento e l’individualismo, in cui non si riesce a trovare il tempo per se stessi, figurarsi da dedicare al prossimo.

In tale contesto anche il volontariato e le sue mille sfaccettature risultano fortemente penalizzati.

Riscoprire la gioia di stare assieme e di dedicarsi agli altri, questo l’intento dei 7 giorni.

Un logo, simbolo dell’iniziativa diffuso sui social, ha voluto unire e coinvolgere soprattutto i giovani, speranza per il futuro, luce del domani. Un piccolo gesto che isolato non ha al-

cun valore, ma condiviso racchiude il desiderio di stare assieme per un comune intento, l’Io da solo non può nulla, l’unione invece è vita: “Io dono, tu doni, essi vivono” appunto. Diverse dunque le iniziative che hanno arricchito la prima settimana di ottobre.

Giovedì 1 ottobre 2015 alle ore 20.30 presso la sala Polifunzionale di Talmassons “La presentazione della settimana del dono 3-10 ottobre”.

A seguire il seminario “L’importanza della fidelizzazione del donatore” per comprendere assieme la necessità di una donazione consapevole. Relatrice dott.ssa Vivianna Tottis - Capo Progetto CUPRO di Palmanova. Moderatrice dott.ssa Maria Elena Mauro del Dipartimento di Medicina Trasmfusionale di Udine

Con la partecipazione dei direttivi delle Sezioni AFDS della Zona Risorgive e Zona Litoranea Occidentale.

**Sabato 10 ottobre** dalle ore 8.30 alle ore 16.30 presso il piazzale antistante la sala Polifunzionale di Tal-

massons l’autoemoteca ha raccolto circa cinquanta donazioni.

Il direttivo inoltre ha incontrato l’associazione sportiva “C5 Talmassons” e il gruppo giovani del “Progetto Walking” del Comune per una serata di promozione al dono del sangue e dei suoi derivati.

Non è mancata un’attenzione particolare nei confronti dei più piccoli. Nella giornata di giovedì la presentazione alla Scuola dell’infanzia Ugo Caparini. I bimbi hanno accolto con grande entusiasmo l’idea di dipingere il logo dell’iniziativa, uno spettacolo di colori. Una presentazione importante per loro, con l’obiettivo di sensibilizzare le famiglie. Un’iniziativa quella dell’AFDS di Talmassons che dimostra ancora una volta la volontà di avvicinare al Dono, non solo del sangue, ma del proprio tempo, delle proprie capacità, del proprio impegno: di quel pizzico della propria vita, che può fare la differenza per l’intera umanità.

**Laura Comuzzi**

**ZONA 16**  
*Litoranea Orientale*  
A.F.D.S.  
**AQUILEIA**



Paolo Furlan il 04-01-2016 ha effettuato presso l'ospedale di Palmanova la centesima donazione.

**VILLA VICENTINA**

*Ci hanno lasciati*



La Sezione di Villa Vicentina da pochi mesi vuole ricordare la scomparsa di Enzo Olivo, grande donatore e nei ultimi anni consigliere del direttivo ove si è sempre impegnato per la grande famiglia dell'AFDS. I donatori lo salutano con affetto e lo ringraziano per l'impegno profuso.



Andrea Kucukhaci, ci ha lasciati il 25 dicembre scorso. La Sezione di Villa Vicentina ricorderà il suo sorriso e il suo impegno e la generosità di donatore sempre disponibile. Alla sua famiglia giungano le più sentite condoglianze.

**ZONA 17**  
*Litoranea Occidentale*  
A.F.D.S.  
**RONCHIS**



*Ci hanno lasciati*

Euro Galetti, Angelo Casasola, Luciano Odorico.

*Fiori d'arancio*

Dario Pamela con Matteo Pizzolini.

*Benvenuti a*

Ryan Paschetto di Daniel e Barbara Brazzit; Amelia Laurino di Simone e Alessia Santarosa; Tomaso Camilot di Matteo e Elena Sangion; Mattia Merlo di Davide e Cristina Collocati.

*Centesima donazione  
per Luigi Podrecca*

Il Presidente della sezione di Ronchis, Luigi Podrecca, ha raggiunto la centesima donazione. Complimenti per l'esempio che dà di fedeltà agli ideali dell'AFDS.

## MARANO LAGUNARE

La sezione AFDS di Marano Lagunare, per la gioia di tutti i bambini grandi e piccini, ha organizzato il 6 gennaio 2016 la manifestazione chiamata "LA BEFANA VIEN DAL MARE". Domenica 6 gennaio alle ore 15.00 la befana è salita dal molo San Vito sulle gondole dell'associazione "Voga Maranese" e pian piano, voga dopo voga, risalendo il canale è arrivata presso la "Vecchia pescheria" dove una moltitudine di bambini erano in trepida attesa. Appena scese dalla gondola le befane, (per la cronaca erano 3 befane volontarie opportunamente selezionate), hanno distribuito gratuitamente ai bambini le calze ricolme di deliziosi dolcetti. I genitori, per non raffreddarsi nell'attesa, hanno potuto fruire gratuitamente del vin brulé o del tè preparati dalle manine sante dei volontari che hanno contribuito alla realizzazione della festa. Anche il panettone era a disposizione dei partecipanti. Terminata la distribuzione delle leccornie si è passati al gioco della tombola al quale hanno partecipato numerose persone con la speranza di farsi un discreto bottino. Purtroppo solo 3 hanno vinto ma, visto il successo della manifestazione, le altre avranno la possibilità di rifarsi il prossimo anno.



## CARLINO

Non ha fatto un salto dal pianerottolo dell'autoemoteca ma poco ci mancava. La nostra Tania Vicenzino pluri campionessa nella specialità del salto in lungo è balzata nella grande famiglia AFDS.



Serata sanitaria organizzata dalla locale sez. di Carlino e il CAG "la banda di mio cucino" di Carlino avvenuta il 25 gennaio 2016.

Una serata promossa dalla locale sezione AFDS per informare su come i tatuaggi e i piercing possono creare gravi problemi di salute se non vengono eseguiti in maniera corretta. I tatuatori Luca Gardiman e Denise Ruscino hanno illustrato la storia, i modi e le tecniche usate per avere un risultato sicuro, duraturo ed esteticamente bello. Il donatore Paolo Vicenzino ha dialogato con il pubblico sulla motivazione della scelta dei tatuaggi e piercing: come mai scegliamo certi tatuaggi e come mai li posizioniamo su quella parte del corpo. Una serata informativa sui pregiudizi e tabù ricordando che bisogna aspettare quattro mesi per la donazione dopo aver finito i tatuaggi e piercing.



## COSTANTE CAMBIAMENTO

Siamo nel 2016.

Il mondo è cambiato e sta cambiando tuttora intorno a noi. L'AFDS è un'associazione con decine di anni di storia alle spalle, e ha attraversato gli anni del vecchio millennio seguendo i piccoli cambiamenti che in quel periodo accadevano.

Con gli anni duemila, il cambiamento si è fatto più grande e più rapido, e adattarsi non sempre è facile, soprattutto per chi vede quelle che riteneva delle incrollabili certezze venire modellate in modo diverso o addirittura distrutte per far posto a delle oscure novità che solo "i giovani" sembrano in grado di capire.

Questo cambiamento ha portato inevitabilmente a dei riscontri positivi: la scienza medica è progredita e la medicina con lei, il che ha portato a una diversificazione del ruolo dei donatori di sangue nel grande orologio che è il Sistema Sanitario Nazionale Italiano. Il sangue donato dai volontari è come un lubrificante che permette a tutti gli ingranaggi, dal più grande al più piccolo, di continuare a scorrere e ticchettare senza fermarsi, e questo è fondamentale perché fermarsi vorrebbe dire perdere vite umane. La richiesta di sangue, dunque, è diminuita, ma soprattutto (ripetiamolo, che non fa male) è **cambiata**.

Sempre di più ci spaziano le normative, le richieste, i criteri di selezione stringenti, che noi donatori ci troviamo di fronte quando decidiamo di svolgere il nostro *dovere* di volontari. Queste regole, però, nuove e comples-

se, servono unicamente a una cosa: a rendere il frutto della nostra scelta di essere volontari più maturo possibile. Se il medico avrà bisogno di più tempo per ciascun colloquio, se verranno fatte più domande, se ai nuovi donatori verrà riservata un'attenzione particolare, non è di certo per metterci i bastoni tra le ruote, ma unicamente per far sì che la qualità del sangue che i pazienti riceveranno, nelle sue ormai molteplici forme (globuli rossi concentrati, plasma fresco o lavorato sotto forma di farmaci emoderivati, piastrine), sia più alta che mai. Per questo motivo, dobbiamo (tutti noi, dai più giovani in su) renderci conto che ciò che è nostro compito come donatori e come volontari è cambiato. Probabilmente è un po' più difficile, forse anche un po' fastidioso, ma è **necessario**.

Fortunatamente, insieme a questi cambiamenti che ci complicano un po' la vita (seppure per una buona causa), ne arrivano altri che renderanno più semplice adattarci: la prenotazione della donazione rende più agevole svolgere il nostro dovere di donatori senza perdere tempo, garantendoci il giusto trattamento in quanto volontari. Prenotandoci possiamo andare a donare **quando vogliamo**, come prima (a meno che, certo, non si trovi posto: ma se non si trova posto non è di certo una cosa negativa, perché significa che ci sono già un sacco di persone che donano. E non è forse vero che dobbiamo *donare quello che serve quando serve?*), con in più il

vantaggio di poterlo fare davvero in fretta, e, almeno nel mio caso, senza alzarci all'alba per arrivare il prima possibile per evitare di fare la coda.

Il cambiamento, nella vita e nel mondo, è inevitabile e spesso necessario. L'AFDS sta attraversando questo cambiamento forte di tutti i suoi associati, tutti i suoi donatori e volontari, ma ognuno di noi può fare la differenza ancora di più, contribuendo a rendere questo cambiamento più semplice e veloce, imparando ad adattarsi ad esso. Io ho 25 anni, sono nato a Torino e ho vissuto in diversi posti nel mondo prima che la mia famiglia si trasferisse a Ragogna, il paese d'origine della famiglia di mio padre: quando, nel 2009, sono entrato nella grande famiglia dell'AFDS, ho riconosciuto da subito i valori fondamentali che la contraddistinguono, conoscendo il mondo del volontariato del dono del sangue grazie a un'Associazione di straordinaria storia e impegno. So che il bagaglio di esperienze che portano i volontari che da anni fanno parte dell'AFDS è fondamentale per il futuro che ci arriva incontro a gran velocità, e sono anche le persone come me, giovani e impegnate, e già molte stanno guidando sezioni dell'Associazione o si impegnano come volontari, che la tragheranno attraverso questi anni di novità, senza paura.

**Guglielmo De Monte,**

*coordinatore giovani AFDS  
e vice-coordinatore nazionale giovani FIDAS*

## COSA SIGNIFICA DONARE?

**Donare il sangue è un gesto di solidarietà...** Significa dire con i fatti che la vita di chi sta soffrendo mi preoccupa. **Il sangue non è riproducibile in laboratorio ma è indispensabile alla vita** Indispensabile nei servizi di primo soccorso, in chirurgia nella cura di alcune malattie tra le quali quelle oncologiche e nei trapianti.

**Tutti domani potremmo avere bisogno di sangue per qualche motivo. Anche tu.** La disponibilità di sangue è un patrimonio collettivo di solidarietà da cui ognuno può attingere nei momenti di necessità.

**Le donazioni di donatori periodici, volontari, anonimi, non retribuiti e consapevoli...** rappresentano una garanzia per la salute di chi riceve e di chi dona.

• Donare il sangue è un gesto concreto di solidarietà. Significa letteralmente donare una parte di sé e della propria energia vitale a qualcuno che sta soffrendo, qualcuno

che ne ha un reale ed urgente bisogno, significa preoccuparsi ed agire per il bene della comunità e per la salvaguardia della vita.

- Donare il sangue è innanzitutto un dovere civico, la disponibilità di sangue è infatti un patrimonio collettivo a cui ognuno di noi può attingere in caso di necessità e in ogni momento.
- Una riserva di sangue che soddisfi il fabbisogno della nostra comunità è quindi una garanzia per la salute di tutti, donne, uomini, giovani, vecchi, bambini, compresi noi stessi e le persone che ci sono più care.

**Perché donare sangue è necessario?**

- Il sangue e gli emocomponenti sono un'esigenza quotidiana che diventa tragica ogni volta che il sangue manca, non solo in caso di eventi eccezionali quali terremoti

ti, disastri o incidenti, ma anche e soprattutto nella gestione ordinaria dell'attività sanitaria: nell'esecuzione di trapianti e di vari interventi chirurgici, nei servizi di primo soccorso, nelle terapie oncologiche contro tumori e leucemie, nella combinazione dei farmaci plasmaderivati, chiamati non a caso anche farmaci salvavita, utilizzati per contrastare patologie importanti quali anemie croniche, emofilia, malattie del fegato, deficit immunologici o nella profilassi di infezioni come il tetano e l'epatite B.

- Il sangue e i suoi componenti sono quindi presidi terapeutici indispensabili per la vita e purtroppo non sono riproducibili in laboratorio. Ciò significa che non esistono ad oggi alternative possibili alla donazione e se vogliamo una Sanità capace di prendersi cura di noi, non possiamo far appello solo sulla scienza e sulla medicina ma dobbiamo dare il nostro contributo.

### Perché donare periodicamente?

L'AFDS annovera tra le proprie file solo donatori periodici cioè donatori che a intervalli di tempo regolari si recano presso le strutture trasfusionali per donare il loro sangue. A differenza dei donatori occasionali, i donatori periodici sono molto più controllati dal punto di vista medico. Ad ogni donazione vengono infatti sottoposti ad un'accurata visita di idoneità fisica e il loro sangue, prima di essere validato, viene attentamente analizzato per di tenere sotto controllo la salute del donatore e la qualità del sangue. Tutto ciò rappresenta una garanzia per la salute di chi riceve il sangue ma anche per chi lo dona. Diventare donatore periodico significa quindi poter monitorare il proprio stato di salute aiutando contemporaneamente la sanità pubblica ad offrire un livello sempre maggiore di sicurezza trasfusionale. La donazione periodica consente inoltre:

- una maggiore programmazione della raccolta del sangue;
- la possibile "conversione" da donazione tradizionale di sangue intero a donazione differenziata mediante aferesi;
- una gestione delle situazioni di urgenza – emergenza più efficace;
- di fornire ai donatori percorsi di educazione sanitaria e di promozione della salute

Chi può donare sangue

### REQUISITI RICHIESTI AL DONATORE

**Età** Compresa tra i 18 ed i 60 anni per la prima donazione. Chi è già donatore può superare il limite dei 65 anni in relazione ovviamente allo stato di salute in atto e alla valutazione cardiologica

**Peso** Non inferiore a 50 kg (indipendentemente dalla sta-

tura o dalla costituzione)

**Pressione arteriosa** Tra 110 e 180 mm di mercurio (Sistolica o MASSIMA) tra 60 e 100 mm di mercurio (Diastolica o MINIMA)

### Stato di salute

- Non soffrire di malattie croniche (diabete, malattie autoimmuni, tumori maligni...)
- Non avere MAI avuto Epatite C, sifilide, comportamenti a rischio di malattie trasmissibili sessualmente ed uso di sostanze stupefacenti
- Infezioni da Epatite A e B sono da rivalutare dopo guarigione clinica ed esami
- Non aver avuto malattie nelle ultime due settimane anche se di lieve entità (influenza, bronchite, polmonite, herpes labiali...)
- Non aver assunto alcun farmaco nell'ultima settimana (antidolorifici e aspirine), nelle ultime due settimane per antibiotici o antibatterici. Si possono regolarmente assumere preparati vitaminici e pillola anticoncezionale
- Non essere stati sottoposti ad interventi chirurgici negli ultimi 3 mesi (comunque è necessario documentare il ricovero con lettera di dimissione e/o cartella clinica). I piccoli interventi locali vengono rivalutati dal medico
- Portare qualsiasi documentazione di tipo sanitario precedente (cartelle cliniche per interventi pregressi, eventuali esami del sangue o strumentali eseguiti in passato....)
- Non aver subito esami endoscopici negli ultimi 4 mesi (gastroscopia, colonscopia, artroscopia etc..) di cui produrre comunque DOCUMENTAZIONE
- Non aver effettuato viaggi o soggiorni in zone tropicali negli ultimi 3 mesi (6 mesi se zone malariche)
- Non aver soggiornato nel Regno Unito per più di 6 mesi (nel TOTALE dei soggiorni) dal 1980 al 1996 e non essere stati trasfusi nel Regno Unito
- Non avere il ciclo mestruale in corso (è consigliato lasciar trascorrere alcuni giorni dalla fine del ciclo)
- Non aver avuto parti negli ultimi 12 mesi o interruzioni di gravidanza negli ultimi 6 mesi
- Non tatuaggi, né agopuntura, né fori ai lobi, né piercing vari negli ultimi 4 mesi
- Non aver effettuato allenamenti pesanti o sport intenso nelle 24 ore precedenti il prelievo
- Non è indispensabile essere completamente a digiuno, è possibile assumere caffè o thè moderatamente zuccherati ed eventualmente mangiare qualche biscotto secco o fetta biscottata; l'importante è non aver fatto colazione con cibi grassi, dolci, latte o altri prodotti da esso derivati.

## VAL DEL LAGO

La sezione in varie occasioni ha offerto la sua collaborazione alla scuola dell'infanzia di Avasinis che da tempo opera coinvolgendo le associazioni e la popolazione del Comune di Trasaghis Negli anni precedenti ha partecipato alla realizzazione del Murales della scuola con un'immagine molto significativa per quel luogo. Quest'anno ha costruito una statua per il presepe della scuola stessa rappresentando una donatrice. Riteniamo preziosa la disponibilità a collaborare con il territorio.



# NOTIZIE UTILI

## DOVE È POSSIBILE DONARE IL SANGUE

### PRENOTAZIONE AFDS PER UDINE, CIVIDALE E GEMONA 0432 1698073

lun.-ven. 08.00-12.30  
www.portaledeldono.it

### PER ALTRI CENTRI CALL CENTER REGIONALE 848 448 884

È possibile prenotare sangue intero per i centri di Udine, San Daniele e Palmanova e rimane obbligatoria la prenotazione per il plasma e le piastrine per tutti i centri.

Orari per le prenotazioni:  
dal lunedì al venerdì 7.30 -18.00

## UDINE

### S.I.T. DI UDINE

**Responsabile** dr Vincenzo De Angelis  
C/o A.O.U.S.M Misericordia - Udine

**Numeri telefonici**  
segreteria 0432 552341

Orari per le donazioni:  
dal lunedì alla domenica 7.30 -11.00

### CENTRO DI RACCOLTA CIVIDALE

**Responsabile** dr Vincenzo De Angelis  
C/o A.S.S. 4 Medio Friuli  
via Santa Chiara - Cividale

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato  
(esclusi martedì e mercoledì)  
8.00 - 10.00;  
secondo giovedì solo plasma  
quarta domenica del mese sangue  
intero e plasma.

### SETTORE TRASFUSIONALE DI SAN DANIELE

**Responsabile** dr.ssa Rossana Franzon  
C/o A.S.S. 3 Alto Friuli  
viale Trento Trieste, 2 - San Daniele

**Numeri telefonici**  
segreteria 0432 949324

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato e una domenica  
al mese plasma con prenotazione AFDS  
8.00 - 10.00

### SETTORE TRASFUSIONALE TOLMEZZO

**Responsabile** dr.ssa Cristiana Gallizia  
C/o A.S.S. 3 Alto Friuli  
via Morgagni,18 - Tolmezzo

**Numeri telefonici**  
segreteria 0433 488461

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al venerdì 8.00 - 10.00;  
8.00 - 11.00 (sabato)

### CENTRO RACCOLTA DI GEMONA

**Responsabile** dr Vincenzo De Angelis  
C/o A.S.S. 3 Alto Friuli  
via Battiferro - Gemona del Friuli

**Numeri telefonici** 0432 989318

Orari per le donazioni:  
tutti i sabati 8.00 - 11.00.  
Obbligatoria prenotazione e iscrizione

### CENTRO TRASFUSIONALE PALMANOVA

**Responsabile** dr Lorena Zandomeni  
C/o A.S.S. 2 Goriziana - Jalmicco

**Numeri telefonici**  
segreteria 0432 921262

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>  
domenica del mese 8.00 - 9.30;  
2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> ritiro referti 10.00 - 13.30

### UNITÀ DI RACCOLTA LATISANA

**Responsabile** dr Lorena Zandomeni  
C/o A.S.S. 2 Goriziana  
Via Sabbionera - Latisana

**Numeri telefonici**  
segreteria 0431 529352

Orari per le donazioni:  
dal lunedì a sabato 8.00 - 9.30;  
chiuso giovedì e domenica.

## GORIZIA

### CENTRO RACCOLTA MONFALCONE

**Responsabile** dr Luca Mascaretti  
via Galvani,1 - Monfalcone

**Numeri telefonici** 0481 487658/59  
Fax 0481 487208

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato 8.15 - 10.15.  
Per la prima donazione:  
dal lunedì al venerdì dalle 8.00.

### S.I.T. DI GORIZIA

**Responsabile** dr. Luca Mascaretti  
C/o A.S.S. 2 Gorizia  
via Vittorio Veneto, 171 - Gorizia

**Numeri telefonici**  
segreteria 0481 592990

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato: 8.00 - 10.30

## PORDENONE

### S.I.T. DI PORDENONE

**Responsabile** dr. Raffaele Catapano  
C/o A.S.O. S.Maria degli Angeli  
via Montereale, 24 - Pordenone

**Numeri telefonici** 0434 399273

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato: 8.00 - 10.30

### S.I.T. DI AVIANO

**Responsabile** dr Antonio Ranie  
C/o Centro di riferimento oncologico  
via Pedemontana Occidentale,12 - Aviano

**Numeri telefonici** 0434 659380

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al venerdì: 8.00 - 10.00;  
sabato chiuso. Plasma su prenotazione

### CENTRO RACCOLTA DI SACILE

**Responsabile** dr Claudio Da Ponte  
C/o A.S.O. S. Maria degli Angeli  
via Ettore, 4 - Sacile

**Numeri telefonici** 0434 766223

Orari per le donazioni:  
mercoledì e giovedì: 8.00 - 10.30;  
terzo sabato di ogni mese 8.00 - 10.00

### SFT SAN VITO AL TAGLIAMENTO

**Responsabile** dr Pietro Polito  
C/o A.S.S. 6 Friuli Occidentale  
via Savorgnano, 2 - S. Vito al Tagliamento

**Numeri telefonici** 0434 841316

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al venerdì 8.00 - 9.30;  
sabato 8.00 - 9.00

### SFT SPILIMBERGO

**Responsabile** dott.ssa Patrizia Valeri  
C/o A.S.S. 6 Friuli Occidentale  
via Raffaello, 1 - Spilimbergo

**Numeri telefonici** 0427 735221

Orario per le donazioni:  
mercoledì, giovedì e venerdì 8.00 - 9.30

### CENTRO RACCOLTA MANIAGO

**Responsabile** dott.ssa Patrizia Valeri  
C/o A.S.S. 6 Friuli Occidentale  
via Unità d'Italia- Maniago

**Numeri telefonici** 0427 735221

Orario per le donazioni:  
lunedì 8.00 - 10.00

## TRIESTE

### OSPEDALE MAGGIORE

**Responsabile** dr. Luca Mascaretti  
via della Pietà, 2/3 - Trieste

**Numeri telefonici** 040 3992858  
**Fax** 040 3992921

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al sabato 8.00 - 11.00.  
Ritiro referti dal lunedì al sabato  
11.00 - 13.00

### OSPEDALE BURLO

**Responsabile** dr. Luca Mascaretti  
via dell'Istria, 54 - Trieste

**Numeri telefonici** 040 3785274

Orari per le donazioni:  
dal lunedì al venerdì 8.00 - 11.00.

**A V V E R T E N Z A**  
**PRIMA DI DONARE**  
**CONTROLLATE GLI ORARI**

COMUNICATO STAMPA

## IL COMUNE DI UDINE PROMUOVE LA DONAZIONE DI SANGUE E DI ORGANI: FIRMATO UN PROTOCOLLO D'INTESA



Il Comune di Udine si impegna nella promozione in città della donazione di sangue e di organi attraverso un protocollo di intesa firmato con l'Associazione Friulana Donatori di sangue e l'Associazione Donatori di organi (ADO).

La collaborazione, da tempo auspicata dalle due associazioni prevede la diffusione di una cultura del dono specialmente fra i più giovani come forma di educazione e partecipazione e come promozione di un corretto stile di vita. L'Anagrafe del Comune cittadino sarà in grado di fornire informazioni relative alla donazione e di supportare quanti vorranno sottoscrivere al momento in cui accedono agli uffici i moduli di adesione alle due Associazioni.

Sono previste inoltre numerose iniziative in comune come ad esempio la sensibilizzazione dei neo diciottenni a

divenire Donatori di sangue e a sottoscrivere la propria disponibilità a donare gli organi.

Per queste finalità il Comune allestirà uno sportello informativo, inserirà informazioni utili sul sito internet con altre forme di divulgazione ed informazione.

Il protocollo è stato sottoscritto dal Sindaco Furio Honsell, da Franco Biffoni e Giorgio Antico per l'ADO e da Renzo Peressoni per l'AFDS.

Naturalmente molto soddisfatti per il traguardo raggiunto si sono detti i promotori dell'iniziativa che rinserra i legami fra l'Ente locale ed il volontariato: gli assessori Simona Liguori ed Antonella Nonino ed il Vice Presidente provinciale dell'AFDS Roberto Flora che tanto si è impegnato per raggiungere l'intesa.

## IL NUOVO DECRETO SANGUE

Publicato in Gazzetta Ufficiale il decreto del Ministero della Salute 'Disposizioni relative ai requisiti di qualità e sicurezza del sangue e degli emocomponenti', le cui disposizioni si applicano al sangue e agli emocomponenti raccolti dalla donazione volontaria e non remunerata, ivi com-

presi gli emocomponenti utilizzati come materia prima per la produzione di medicinali derivati dal sangue e dal plasma, gli emocomponenti per uso non trasfusionale, gli emocomponenti per uso autologo, le cellule staminali emopoietiche e altri componenti cellulari raccolti dal sangue

periferico nonché il sangue da cordone ombelicale.

Nell'ampio testo vengono definite le informazioni del donatore, la tutela della riservatezza e i requisiti per l'idoneità alla donazione. Ma non solo. Indicati anche gli esami obbligatori ad ogni donazione e controlli perio-

dici e le procedure e modalità per la donazione di sangue intero ed emocomponenti. Nel testo sono poi definite le modalità di preparazione, etichettatura, conservazione e trasporto del sangue intero e degli emocomponenti. Normate anche le regole per la tracciabilità, i sistemi informatici e programmi di prevenzione.

Il nuovo decreto – si legge in una nota del Centro nazionale sangue – nasce dall'esigenza di adeguare le disposizioni normative sulla qualità e la sicurezza del sangue e dei suoi prodotti al progresso in ambito scientifico e tecnologico che la medicina trasfusionale ha compiuto nell'ultimo decennio. Infatti, il Decreto del 2 novembre sostituisce i precedenti Decreti Ministeriali del 3 marzo 2005, recanti "Protocolli per l'accertamento della idoneità del donatore di sangue e di emocomponenti" e "Caratteristiche e modalità per la donazione del sangue e di emocomponenti". Il nuovo disposto normativo in materia trasfusionale si basa sia su linee guida europee sia su linee guida e standard operativi nazionali, trasformandoli in norme cogenti per il sistema trasfusionale.

Esso si applica non solo al sangue e agli emocomponenti raccolti da donazioni volontarie e non remunerate, ma anche gli emocomponenti per uso non trasfusionale, a quelli per uso autologo (dei quali vengono fortemente limitate le indicazioni, in conformità alle più recenti evidenze scientifiche), alla raccolta di cellule staminali emopoietiche del sangue periferico (allogeniche e autologhe) e del sangue cordonale nonché alla raccolta di linfociti.

Completano l'articolato 12 allegati tecnici che, spaziando in tutto l'ambito di riferimento normativo della medicina trasfusionale, rendono mandatori alcuni aspetti operativi del processo trasfusionale necessari a garantire qualità e sicurezza del processo trasfusionale tutelando donatori e pazienti.

I processi di selezione pre-donazione saranno maggiormente uniformi grazie all'obbligo di adottare, su tutto il territorio nazionale, un questionario anamnestico standardizzato sia per l'intervista pre-donazione, sia per quella post-donazione, in caso di positività ai test di screening. Sarà inoltre possibile raccogliere in modo più omogeneo i dati epidemiologici necessari per le valutazioni dei fattori di rischio di trasmissione di infezioni post-trasfusionali.

Inoltre, al fine di migliorare e uniformare le informazioni di base sui comportamenti sessuali a rischio con possibile impatto sulla sicurezza trasfusionale, il decreto conferisce al CNS il mandato di definire, entro un anno, il materiale informativo-educativo riguardante "il reclutamento dei donatori in relazione al rischio di trasmissione dell'infezione da HIV, comprensivo delle informazioni in merito alla disponibilità del test HIV presso strutture sanitarie diverse dai servizi trasfusionali".

Per quanto riguarda il pannello degli esami di screening cui è sottoposto il donatore a ogni donazione, sono stati introdotti ulteriori requisiti di sicurezza basati sull'impiego di test che garantiscano un maggior livello di sensibilità e specificità.

Diventerà obbligatoria la leucodeple-



zione mediante filtrazione pre-storage (già ampiamente adottata in molti stati, non solo europei) con il duplice obiettivo di migliorare la qualità degli emocomponenti e di ridurre i possibili eventi avversi associati alla trasfusione, inclusa l'immunizzazione verso gli antigeni dei globuli bianchi. Sono definiti i comportamenti da adottare per prevenire gli errori che possono comportare reazioni avverse alla trasfusione e viene introdotto l'utilizzo dei braccialetti, contenenti i dati identificativi dei pazienti candidati a terapia trasfusionale, al fine di garantire un più elevato livello di sicurezza della trasfusione, con particolare riferimento alla prevenzione delle reazioni da incompatibilità ABO. Inoltre, allo scopo di prevenire la trasfusione evitabile, il decreto dispone che su tutto il territorio nazionale vengano definiti e implementati specifici programmi per la gestione del paziente candidato a trattamenti chirurgici programmati, sulla base di linee guida che il CNS emanerà entro 6 mesi dall'entrata in vigore del decreto. Le linee guida si baseranno sull'approccio PBM (Patient Blood Management), promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità già nel 2010 e oggetto di specifiche raccomandazioni multidisciplinari recentemente pubblicate dal CNS con la collaborazione di SIMTI, SIAARTI, Siset, SIOT e ANMDO.

Per la prima volta sono definiti i requisiti dei sistemi gestionali informatici dei servizi trasfusionali e delle Unità di raccolta del sangue e degli emocomponenti.

In conclusione – si legge infine nel comunicato del CNS – il nuovo decreto, strutturato in allegati tecnici per facilitare il tempestivo adeguamento della norma al progresso tecnico-scientifico in materia trasfusionale, allinea ulteriormente la medicina trasfusionale italiana agli standard di qualità e sicurezza internazionali e uniforma l'operatività delle strutture trasfusionali.

## NON DORMIRE

Dormire più di nove ore per notte, stare seduti oltre sette ore al giorno e non raggiungere il minimo sindacale dei 150 minuti settimanali di attività fisica moderata quadruplica il pericolo di morte prematura.

«Sappiamo che la sedentarietà fa male, da tempo si è iniziato a comprendere l'effetto del sonno sulla salute in generale ma questa è la prima volta che i due fattori vengono considerati insieme. Ebbene, i nostri dati mostrano che quando alla sedentarietà e al troppo tempo passato a letto si associa uno scarso esercizio fisico l'effetto è deleterio tanto quanto quello che si ha indulgendo in altre cattive abitudini, dal fumo all'alcol».

Essere fisicamente inattivi e dormire più di nove ore per notte più che raddoppia il pericolo di morte prematura. «La mancanza di esercizio fisico è nota per ridurre l'aspettativa di vita, ma se ci si associa un eccesso di sonno il rischio aumenta; finora non si era mai pensato ad aggiungere all'"equazione" per calcolare la probabilità di una morte prematura il numero di ore dormite, ma ci siamo accorti che si tratta di un elemento non privo di effetti».

## ● DONATORI IN FAMIGLIA



### ▲ GRADISCA

Grande festa a Gradisca per i coniugi Antonia (Carmela) e Augusto Porfido che hanno festeggiato le nozze d'oro il 16 ottobre 2015 assieme ai figli Claudio, Paola e Alessia, ai nipoti, ai parenti ed a un numeroso gruppo di amici. La sezione AFDS di Sedegliano si complimenta con la coppia per il traguardo raggiunto ricordando che Augusto, oltre che donatore pluripremiato, è sempre presente a tutte le manifestazioni dei donatori.



▲ Il 7 settembre 2014 Michele Tecchio e Cinzia Zappetti si sono uniti al matrimonio nella Chiesa parrocchiale di S. Bartolomeo di Orgnano.



### ◀ ZANON-DEGANUTTI

Anche la vice Presidente della sezione Zanon Deganutti Irea Tonchia è convolata a nozze e prima di partire in viaggio assieme al marito Fabrizio Manzato ha donato. Auguri da tutta la sezione ed in particolare da Carlo e Valerio.



### ▲ SAN GOTTARDO

I Cicotto tutti donatori a San Gottardo: Raffaele Carlo, Teresa e Irene.



### ▲ BASILIANO

Eddi Borghini (nella foto assieme al figlio Luca) ha raggiunto le 50 donazioni. L'AFDS Basiliano ringrazia e spera che il suo piccolo segua l'esempio del padre!



### ▲ SEDEGLIANO

Mirco Valoppi, seguendo l'esempio dell'amico Damiano Giacomuzzi (già donatore), ha effettuato la sua prima donazione di sangue. La sezione di Sedegliano si complimenta con entrambi e spera siano di esempio per tutti i giovani.

## ● DONATORI IN FAMIGLIA



### ▲ COMUNALE CODROIPO

Il giorno 25 luglio 2015 il donatore Gabriele Beltrame è convolato a nozze con Erika Zanin. La sezione AFDS Comunale di Codroipo partecipa alla loro gioia in questo giorno speciale.

### BASILIANO

Il 3 Ottobre 2015 Rosanna Micelli e Alessandro Genero si sono uniti al Matrimonio nella chiesa Parrocchiale di S. Bartolomeo di Orgnano. L'AFDS di Basiliano porge i migliori auguri di una vita felice assieme.



### ▲ AQUILEIA

Ylenia Furlan che si è sposata in Basilica ad Aquileia il 10-10-2015 con Stefano Graziutti.



### ▲ TOLMEZZO

Daniela Rainis di Tolmezzo con i figli futuri donatori.



### ▲ SEDEGLIANO

I donatori Elena Prenassi e Sandro Donati il 29 aprile 2015 hanno festeggiato la nascita di Elsa Maria. La sezione AFDS di Sedegliano si complimenta con i genitori con l'augurio che anche lei si unisca alla grande famiglia di donatori.



### ▲ BASILIANO

11 ottobre 2015. Alois Talotti e Moira Tavano con la primogenita hanno festeggiato il Sacramento del Battesimo del piccolo Gioele Silvano. L'AFDS di Basiliano si complimenta coi genitori.



### ▲ SEDEGLIANO

Incoraggiata da mamma Sandra e dal papà Maurizio (consigliere di sezione) ed entrambi donatori, Elisa Biasutti ha effettuato la sua prima donazione. Complimenti da tutta la sezione di Sedegliano.



### ▲ SEDEGLIANO

I donatori Raffaella Clabassi e Marco Pojer, che per ragioni di lavoro vivono temporaneamente in Belgio, sono diventati genitori per la terza volta del piccolo Giorgio, con grande gioia dei figli Pietro e Claudia e dei nonni Luisa e Giacomo anche loro donatori della sezione di Sedegliano.

## LA GIORNATA DEL DONO VA RETRIBUITA

Un lavoratore che dona gratuitamente il sangue ha diritto al permesso di lavoro retribuito senza alcuna decurtazione della retribuzione. Da novembre la regola vale anche per i cittadini che non risultino idonei alla donazio-

ne, in seguito alla certificazione del medico del servizio trasfusionale. Il permesso viene però riconosciuto solo in relazione al tempo "speso" per l'accertamento dell'idoneità e le relative procedure.

### DOVE DONARE IN COLLINA E PREALPI

#### OSPEDALE DI GEMONA

SI DONA SOLO IL SABATO MATTINA DALLE 8,00 ALLE 12,00, SOLO PRENOTATI AL 0432481818, O SU [www.portaledeldono.it](http://www.portaledeldono.it), O PRESSO LE SEZIONI, SOLO SANGUE INTERO, SOLO ISCRITTI AFDS. MASSIMO 20 PRENOTAZIONI.

#### OSPEDALE DI SAN DANIELE

##### LE DOMENICHE DEL PLASMA

UNA DOMENICA AL MESE SOLO PLASMA, TRAMITE ORGANIZZAZIONE SEZIONI. PROSSIMI APPUNTAMENTI: 22 maggio, 19 giugno, 23 ottobre, 30 novembre, 18 dicembre dalle ore 7,30 alle 12,00 20 PRELIEVI AD APPUNTAMENTO.

## IL CONSIGLIO AD AMPEZZO

In preparazione del Congresso di Ampezzo, il Consiglio Provinciale AFDS, si è riunito nel Municipio del paese carnico.



## IL SALUTO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Roma, 26 gennaio 2016

Gentile Presidente,  
mi riferisco alla cortese lettera con la quale chiede che una rappresentanza dell'Associazione Friulana Donatori di Sangue venga ricevuta dal Presidente della Repubblica il prossimo 21 febbraio in occasione del gemellaggio con l'omologa associazione del Quirinale.

Mi dispiace al riguardo doverLa informare che concomitanti impegni già fissati nella stessa giornata non consentono al Capo dello Stato di assecondare il Suo auspicio.

Nell'esprimere il suo vivo apprezzamento per lo spirito di solidarietà e di amore verso il prossimo che anima le Vostre iniziative, il Presidente Mattarella Le invia i più cordiali saluti ai quali molto volentieri mi associo.

Simone Guerrini



## ● VITA ASSOCIATIVA

### TELETHON: L'UNIONE FA LA FORZA

È proprio vero che l'unione fa la forza: numerose anche quest'anno le sezioni che hanno voluto formare un unico gruppo per la promozione del dono del sangue in occasione della manifestazione "Telethon 2015".

Un solo incontro è bastato per l'organizzazione dell'evento. Grazie all'attiva collaborazione delle sezioni partecipanti ed al coordinamento del Vice-Presidente Arno Pitino tutto si è svolto nei migliori dei modi.

Già dalle prime luci di sabato 12 dicembre la Piazza Primo Maggio ha cominciato ad animarsi con i primi arrivi dei campers ed il montaggio dei campi base. L'AFDS era presente con 2 campers ed un paio di strutture idonee per ospitare le 18 sezioni.

Oltre alla storica presenza delle sezioni di Ampezzo, Arta Terme, Castions di Strada, Cividale del Friuli, Colloredo di Prato, Fagagna, Forni di Sopra, Plasencis, Pradamano, Tricesimo ed UOEI, nuove forze si sono aggregate come le sezioni del 8° Reggimento trasporti, Campofornido, Polizia Penitenziaria, Sauris e Venzone. Non poteva ovviamente mancare la squadra Provinciale capitanata dall'instancabile Mery Savorgnano.

Certamente i momenti di socializzazione e convivialità non sono mancati ma tutto sempre con l'unico scopo della promozione del dono del sangue.



## ● CRONACHE

### NUOVO CONSIGLIERE PER LE STUDENTESCHE



La professoressa Anna Chiarandini è il nuovo consigliere provinciale AFDS per le sezioni studentesche. Si accresce così "la quota rosa" in Consiglio. Auguri di buon lavoro e grazie per la disponibilità.

### FEDERICO COSCI DOTTORE

Federico Cosci ha brillantemente conseguito la laurea cui si è dedicato con impegno svolgendo una ricerca riguardante l'AFDS. Complimenti al neo dottore.

È scomparso a gennaio il già consigliere provinciale dell'AFDS per la zona Risorgive Angelo Odorico di Rivignano.



### CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE ORDINARIA

Con la presente si comunica che l'Assemblea annuale ordinaria dell'Associazione Friulana Donatori di sangue si terrà **sabato 28 maggio 2016** alle ore 14,00 in seconda convocazione presso l'Ente Fiera di Torreano di Martignacco.

IL PRESIDENTE  
**(Renzo Peressoni)**

FRIUL VONDE SANC CU LIS ARMIS

## 1916: LA GUERRA E IL SANGUE

“Chi ama la guerra non l’ha vista in faccia” scrive Erasmo da Rotterdam ed è un monito che dopo 500 anni giunge anche a noi. Il sangue così come è visto da chi lo dona è un segno di fratellanza e di solidarietà umana. In guerra, invece, il sangue scorre e si disperde non dando vita, ma togliendola.

Il colore del sangue diventa il colore della guerra, dei morti, dei feriti. Nel 1916 se ne sparge tanto inutilmente senza raggiungere alcun risultato, per mesi a Verdun sul fronte occidentale, nelle ricorrenti battaglie dette dell’ Isonzo, nelle lontane terre orientali europee ove i Russi del generale Brusilov lanciano le ultime offensive contro le unità austro-ungariche arruolate anche nel Friuli già imperiale.

Il sangue si vede anche negli ospedali da campo, ben 250 lungo il fronte italiano e presenti nei nostri paesi con un immaginabile strazio. E ci sono i treni ospedale che trasportano migliaia di feriti e le navi ospedale alcune delle quali ancorate al largo delle nostre coste. Lungo la via d’acqua detta litoranea veneta da Grado molti feriti sul Carso sono stati portati a Mestre.

Nella prima guerra mondiale saran-

no 69.000 a morire negli ospedali, 950.000 i feriti, oltre ai 40.000 feriti in prigionia.

Il sistema medico militare italiano in 41 mesi di guerra fu chiamato a provvedere al trasporto, alla cura ed al ricovero di quasi due milioni e mezzo di feriti ed ammalati, con un corpo speciale di sanità, compresi in questo moltissimi sacerdoti e seminaristi, con l’appoggio dei volontari della Croce Rossa e di altre associazioni del volontariato. Saranno mobilitati 18.000 medici militari sia in zona di guerra che in retrovia.

Ogni unità aveva a disposizione, oltre alle barelle, bende, siringhe, disinfettanti, cloroformio per anestetizzare, antiparassitari, antitifo, naftalina e morfina. Non c’erano allora né antibiotici né la trasfusione di sangue.

L’assistenza iniziava sulle prime linee con i posti di medicazione dove venivano fasciati sommariamente i feriti che da soli non erano riusciti a fermare il sangue oppure avevano degli arti fratturati. Nella seconda linea vi erano gli ospedaletti da campo ove venivano operati i più gravi e gli altri venivano mandati in retrovia. Gli abili scortati dai carabinieri venivano rimandati in prima linea.

Le cure erano l’adrenalina per i dis-

sanguati e la morfina come sedativo. Coloro che non avevano speranze venivano lasciati morire e venivano tolte loro anche le fasce per utilizzarle con altri data la carenza cronica. Negli ospedali di retrovia e in quelli d’armata alloggiati in edifici dei paesi friulani si trovavano anche reparti specialistici per seguire la convalescenza, ma anche intervenire efficacemente in caso di aggravamento. Per il trasporto dei feriti vengono per la prima volta utilizzate le autoambulanze, circa un migliaio, attrezzate per interventi d’urgenza. Migliaia di soldati morirono dissanguati o per infezione, per incuria del personale o perché non vi erano abbastanza bende e disinfettanti. Il Comando Supremo mise subito tutto a tacere circa l’alta mortalità fra i feriti per mancanza di igiene.

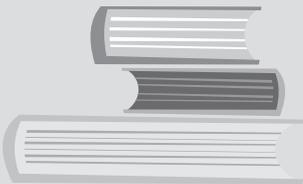
La testimonianza di un ospedale da campo in Friuli: ove il sangue correva fin sulla strada: “Il sangue scorre in terra, non si può passare senza insanguinarsi, l’odore del sangue è perennemente nel naso”.

Nelle trincee il sangue versato dai soldati si univa al fango, dando a quei luoghi di morte un colore che i sopravvissuti non dimenticheranno più.

**Roberto Tirelli**

### UN LIBRO DA LEGGERE

Il dott. Paolo Di Benedetto ha dato alle stampe una pregevole biografia del prof. Azzo Varisco nella quale cita l’illustre primario ospedaliero come uno degli iniziatori del dono del sangue. In particolare a pag. 40 cita l’AFDS “imponente e benemerita istituzione”.



### A FIUME PER UNA LUNGA AMICIZIA

Sabato 7 novembre 2015 i consiglieri provinciali AFDS Rosso e Moret si sono recati a Fiume (Rijeka) in Croazia per partecipare ad una manifestazione dei donatori di sangue della locale Croce Rossa. Salutati dal Presidente Vidotto i rappresentanti friulani hanno sottolineato il valore di una amicizia fra le due associazioni che dura da molti anni. Nel corso della giornata hanno potuto constatare l’efficacia del sistema di chiamata messo in atto dai fiumani che raccolgono sempre crescenti quantità di sangue.

### CONGRESSO FIDAS A GORIZIA 24 APRILE

Dal 22 al 24 aprile Grado e Gorizia ospiteranno il Congresso nazionale della FIDAS, assise molto importante perché ci sarà anche il rinnovo cariche. La sfilata finale si terrà domenica 24 aprile per le vie di Gorizia e sarebbe significativo se ogni nostra sezione fosse rappresentata almeno dal labaro.

La partenza del corteo è fissata dalle ore 9,30 al parco della Rimembranza (nei pressi del piazzale Casa rossa). Le istruzioni per la partecipazione verranno date via posta elettronica.

## LISUTE E CONTE...

Marie cumò e je restade di bessole. La malatie dal so om e je stade tant lungje che mai. La à segnade inte muse e vuastade tal cuarp. Inte sô vite e je simpri stade ative e precise e, dopo sposade, si è avodade simpri dome pe famee. E usave a dîmi che la sô vite di sposade e jere stade, i prins vincjecinc agns di massarie, e po', par altris dodis di badante. Il so om nol jere, za tal imprin, farine di fâ ostiis. Come dutis lis feminis e veve sperât e po' e veve cirût di cambiâlu, ma dopo e veve scugnût tignîlu cemût ch'al jere. E cuant che lui al lave vie 'cun chê là' e coreve tal ort a vaî... E usave a dî che, tal so ort la robe e cresseve cu lis sôs lagrimis... Al jere bon cuant ch'al durmive, se nol ronfave... e, se no, pazienze e rabie ancje di gnot. Dopo, cu lis malatiis, i miedis e lis curis, al jere lâat ancjemò in piês. Ma jê no si è mai sparagnade; e je stade simpri fronte cence mai tirâsi indaûr!

Cuant che e je rivade, par lui, la sentence di muart a jê i à slacât il mont, ancje se al jere un mont za tant flap e cence nissune ligrie. La sô e jere stade une soference seguitive che, massime tal ultin, e durave vincjecuatri oris in di, fate di privazions e di patafs su la bocje, par tignî dûr su la promesse fate in chê di des gnocis. Une di mi cjate. E veve i cjavei a code di cjalval, peâts cuntun nastrut cjatât in cualchi casset e, cuntune ande serie, mi dîs: "L'om mi è mancjât! Ce

aio di metimi a fâ?" So fi al jere lontan; cu la brût no jere mai stade chê gaudie... La sô situazion si jere masse ingredeade! Mi strenzeve la man e e spietave une rispueste, de bande mê, es tantis domandis che i jerin vignudis su. E va indevant disintmi: "O passi il timp a cjalâlu in te fotografie là che lui al è vignût fûr miôr!" A dî la veretât Ugo nol jere cuissà ce biel, ma al jere, dopo dut, il so om! Po jê e zonte: "Al jere ce che al jere... ma al jere! Cumò la mê cjase e ancje la mê vite mi sunin di çondar...! Mi mancje lui e mi mancje dut, ancje lis sôs blestemis!" O i dîs: "La vite e à di lâ indevant! Cîr di jemplâ il vueit cun alc di gnûf: une gjte, cualchi amie... volontariât..." Ma mi sameave che no i smecave plui di tant ce che o i disevi. Intant il caffè che o i vevi fat al jere diventât frêt, come simpri, parcè che jê, ancje cuant che e rivave cun Ugo, lu beveve simpri dopo di lui. Lu à bevût e po e je lade cun chê di viodisi prin che si podeve.

Al è passât un biel pôc di timp cence savê nuie di jê. Jo o la pensavi spes, di bessole, avilide, in te sô cjase vueide, cu la compagnie di chê fotografie; ma mi pareve che no jeri jo che o vevi di cirîle. Une di e jentre tal curtîl, di buride, une machine e si ferme cuntun di chei grancj frenons che a ingrumin la glerie. O jes di fûr, viestude di fieste, par fâure viodi... Al jes de machine un siôr ben metût: un spettacul di lassâi i

voi intor. Si vierç ancje chê altre quartiere e, pense tu, e salte fûr Marie. Il nastrut dai cjavei al è sparît par lassâi il puest a un tai e mode! Il slusignâ dai cjavêi i dà e sô muse une lûs di no crodi. Sul bavar de gjachete une spile: un antîc ricuart di Ugo. Dut in jê al à cjapât un'altre plee: il cuarp al à dât di ca, il cjaminâ al è sigûr e, man te man cun lui, mi ven incuintri. Mi sameavin doi fantaçuts... O jeri contente par jê! O si sin dade une strente e po mi dîs: "Ti presenti il gno amôr!" O pensi tra di me: "Amôr! Peraule masse grande, par doprâle cussi adore!" Ma no jerial propite amôr vêr e fuart, se a bevevin il caffè, man te man, lôr doi, cence çugnâsi che jo ju cjalâs...? "No ai dismenteadis - mi dîs - lis tôs peraulis: 'La vite e à di lâ indevant!'" Gjelmo e Marie si jerin cognossûts intun grop di voluntaris propite li che al jere ricoverât par tant timp Ugo. Intun moment brut, intune corsie di ospedâl colme di dolôr cidin, dôs personis, che a cjaminavin su stradis pierdudis sul ôr di cheste vite, si jerin cjatadis. Alore e jere vere! Devant di jê si jere vierte une strade gnove, dopo de muart la resurezion e, a mi, i siei cjavei ros, sparâts par su, no mi fasevin plui tant ridi.

Cumò, tal simitieri, i sorêi e lis plois a smamissin planc planc la muse di Ugo, intant che jê e cjate chê di Gjelmo. E, se Diu e la brût a volaran, e tornarà a cjatâ la flusumie di lui su la muse dai siei nevôts. Il timp al masane dut e la vite e va simpri dome indevant!

**Pre Rizieri**



*L'AFDS Udine  
dopo l'udienza  
giubilare.*



**AFDS**  
ASSOCIAZIONE FRIULANA  
DONATORI SANGUE  
**UDINE**

LA MEDICINA  
MIGLIORE  
NON LA TROVI  
IN FARMACIA,  
MA DENTRO DI TE:

**IL SANGUE,  
IL PLASMA,  
LE PIASTRINE.**

**NON SI  
COMPERANO:  
SI DONANO.**

- Nel centro trasfusionale dell'ospedale vicino a casa tua
- oppure iscriviti e prenotati su:  
[www.portaledeldono.it](http://www.portaledeldono.it)
- oppure telefona  
al **0432481818**

Aderisci all'Associazione Friulana  
Donatori di sangue Udine