

Rientro dalle vacanze: i buoni propositi!

I consigli per donare dopo le ferie.
A cura della dottoressa Lee Bitton, Direttore sanitario di
Avis comunale Parma



Ogni anno, al rientro dalle ferie, torniamo rilassati e carichi di esperienze e di buoni propositi per l'inizio dell'anno scolastico o lavorativo.

C'è chi decide di mettersi a dieta, chi di iscriversi finalmente in palestra e chi decide di lavorare meno, dedicando più tempo a se stesso o alla famiglia.

Un obiettivo meritevole da aggiungere alla lista è senz'altro diventare donatori di sangue:

un gesto sicuro e semplice, che aiuta a controllare la propria salute e che, rappresenta spesso l'unica possibilità per salvare una vita.

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

Per diventare donatori bisogna avere almeno 18 anni, pesare più di 50 Kg, essere in buone condizioni di salute e condurre uno stile di vita senza comportamenti a rischio



di malattie trasmissibili.

Recandosi (a digiuno) al punto di raccolta AVIS a San Pancrazio, l'aspirante donatore verrà sottoposto ad una visita medica e agli esami del sangue necessari per accertare l'idoneità al dono. Dopo 30 giorni, accertata l'idoneità, il nuovo donatore verrà invitato ad effettuare la prima donazione.

Per i nostri donatori periodici ricordo che

PRANZO DI PESCE

A LA CAMPAZA CON AVIS

Domenica 12 ottobre il Gruppo AVIS Cortile San Martino organizza una gita a Brisighella e Milano Marittima.

La partenza è prevista per la mattina presto in pullman. Nel corso della mattinata ci sarà la visita guidata per il centro di Brisighella attraverso la "via degli asini". Mentre in centro ci sarà la dimostrazione di stampa romagnola. In seguito si raggiungerà la Rocca.

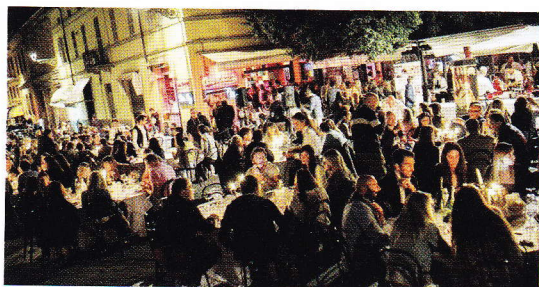
A mezzogiorno è prevista la partenza per il ristorante La Campaza dove sarà servito un pranzo a base di pesce. Sarà tuttavia disponibile un menu di terra previa richiesta esplicita al momento della prenotazione.

Nel pomeriggio invece ci sarà una visita libera a Milano Marittima. Per informazioni: telefono 3491510946 e mail avis_s.martino@libero.it

è necessario verificare l'eventuale sospensione dalla donazione in caso di soggiorno in paesi a rischio di malattie trasmissibili collegandosi all'indirizzo:

http://www.simti.it/where/tabella_20paesi_20del_20mondo.htm.

Per qualsiasi informazione o per fissare un appuntamento per la visita di idoneità si può telefonare al 0521 981385.



VENERDÌ 12 SETTEMBRE, AVIS OSPITE DELLA IV PROSCIUTTATA SOTTO LE STELLE

Al Peter Pan Bar di Via Farini si è svolta la IV prosciuttata sotto le stelle. Ospite d'onore l'AVIS Comunale Parma, presente con alcuni dirigenti e rappresentanti di Avis Giovani Parma. Alla serata hanno partecipato tantissimi cittadini e i coperti dell'elegante ristorante all'aperto, 380, erano tutti riservati. Una parte dell'incasso sarà devoluto all'AVIS Comunale, che lo utilizzerà per la ristrutturazione della nuova sede di AVIS Parma gruppo Ghiàia-Parma Centro.

AVIS GIOVANI DI PARMA INCONTRA IL GRUPPO AVIS DI CASTELL'ARQUATO

Il 30 settembre alcuni rappresentanti del gruppo Giovani di AVIS Comunale Parma hanno partecipato al MINI CAMPUS ESTIVO "AVVICINATI...NON FERMARTI", organizzato dal gruppo AVIS di Castell'Arquato (PC) al fine di trovare una linea comune e raccogliere idee per coinvolgere il più possibile i giovani AVIS. L'evento era un'occasione per discutere tra i giovani dei motivi che impediscono ai loro coetanei di entrare a far parte del mondo del volontariato ed analizzare quale immagine hanno i giovani del volontariato.

All'incontro ha partecipato anche il Presidente di AVIS Regionale Emilia-Romagna Andrea Tieghi il quale ha portato la sua esperienza ventennale al gruppo di giovani intervenuti. Dopo il brain storming, per stringere ancora di più le amicizie e far girare meglio le idee, la giornata si è conclusa con un "beer storming" a base di ottima grigliata e birra!

