



**Comunale Garlasco**

**35 anni di  
SOLIDARIETA'**



**BILANCIO  
SOCIALE 2013**

# IL BILANCIO SOCIALE

Di: Nicoletta Rognoni e Marco Sacchi

*“Il bilancio sociale costituisce per le amministrazioni pubbliche un importante strumento di comunicazione con i propri cittadini e stakeholder favorendo, da un lato, la trasparenza dell'agire amministrativo e sollecitando, dall'altro, la partecipazione dei cittadini alla vita pubblica. Una gestione corretta, e sperimentata nel tempo, del bilancio sociale, ne fa non solo uno strumento di dialogo, ma un vero e proprio strumento di consapevolezza, e quindi di gestione. Non a caso è stato definito "lo specchio magico" (Viviani, 2001).*

Raccontare un anno di attività...in particolare quelle del 35° anno di fondazione dell'Avis di Garlasco, non è cosa semplice ... perché non è facile trovare le parole per raccontare ... ricordi ... sentimenti ... emozioni ...

Un anno di attività e quindi un nuovo bilancio sociale ...

Il bilancio sociale:

- a) consente all' Organizzazione Non Profit di rendere conto ai propri stakeholder del grado di perseguimento della missione e, in una prospettiva più generale, delle responsabilità, degli impegni assunti, dei comportamenti e soprattutto dei risultati prodotti nel tempo;
- b) costituisce un documento informativo importante che permette ai terzi di acquisire elementi utili ai fini della valutazione delle strategie, degli impegni e dei risultati generati dall'Organizzazione nel tempo;
- c) favorisce lo sviluppo, all'interno dell'Organizzazione, di processi di rendicontazione e di valutazione e controllo dei risultati, che possono contribuire ad una gestione più efficace e coerente con i valori e la missione.

Redigere un bilancio sociale significa far conoscere ai cittadini le attività realizzate e le politiche attuate, l'impiego delle risorse, i risultati raggiunti, i progetti e le iniziative previste per il futuro. Significa rendicontare in modo semplice e comprensibile, l'operato di un'amministrazione. Rispetto al bilancio tradizionale, che riporta dati economico-finanziari, infatti, il bilancio sociale rende trasparenti e comprensibili le priorità e delinea la capacità dell'AVIS Garlasco di perseguire con continuità la sua mission.

Il Bilancio Sociale è uno strumento di trasparenza adottato volontariamente dall'Avis Garlasco e la sua redazione è stata dettata da una scelta di trasparenza finalizzata, da un lato, al superamento dei limiti informativi del bilancio tradizionale di tipo economico-finanziario e dall'altro al miglioramento delle comunicazioni con i donatori, con l'Amministrazione Comunale, con Avis Provinciale le Avis Consorelle, con il mondo del volontariato e con tutti i cittadini.

Il contenuto del Bilancio Sociale che pubblichiamo è articolato in tre sezioni, - **l'identità e la missione** in cui è riassunta l'identità, la mission e i valori che ispirano l'azione e le attività che dell'Avis Comunale di Garlasco pone in essere. - **la relazione sociale** che contiene le attività, i progetti e le iniziative realizzate nell'ottica di valutazione del loro impatto sugli stakeholder; - **il rendiconto economico** che espone la riclassificazione del conto economico dell'Ente secondo il criterio del valore aggiunto.

Il bilancio sociale rappresenta per l'Avis di Garlasco ancora una volta, la scelta di rendere visibile le varie attività che il direttivo ha messo in opera, gli obiettivi che di anno in anno vogliamo raggiungere.

L'Avis Comunale di Garlasco un'associazione che crede nel futuro e continua a crescere ... grazie ai donatori, ma soprattutto grazie a un consiglio direttivo forte che ha un obiettivo solo: AVERE SEMPRE PIU' DONATORI..non per far numeri da record o far parlare i giornali ... ma per coltivare la speranza di chi ha bisogno di sangue per guarire e per continuare a vivere..

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo Bilancio Sociale e chi vorrà leggerlo...

*Ecco a cosa serve il futuro: a costruire il presente*

*con veri progetti di vita.*

**Muriel Barbery, L'eleganza del riccio**

**L'IDENTITA'**

**E LA**

**MISSION**

# L'AVIS GARLASCO

di Nicoletta Rognoni

L'Avis di Garlasco ormai è una realtà da TRENTACINQUE ANNI!..anche se potremmo dire quarantacinque..visto che esisteva già come gruppo dipendente da Pavia da 10 anni ...

E durante tutto il 2013, ogni occasione di incontro è stato un modo per festeggiare questa ricorrenza, un modo per ricordare le persone che hanno voluto un'AVIS a Garlasco e per diffondere la cultura della solidarietà attraverso il dono del sangue.

Gratuità, volontariato, parole usuali che nessuno oggi penserebbe di analizzare tanto paiono ovvie; quanto mistero invece in queste due semplici parole. Gratuità che vuoi dire donare senza nulla chiedere, dare, consapevoli di non ottenere altro che la certezza di avere fatto una scelta importante. Volontariato, volontà di partecipazione attiva nell'aiuto al prossimo. Chi oggi, decide di conoscere l'AVIS più da vicino impara presto che gratuità e volontariato sono i fondamenti di questa associazione.

Gratuità e Volontariato sono i motori che hanno portato l'Avis Garlasco ad essere quello che oggi è ... e per questo voglio ricordare il primo fondatore FRANCESCO FRASCAROLI, il primo presidente, ELIA CURTI e poi Silvano Capella, Giovanni Franzosi, Gino Fornasiero , Remo Crepaldi, Armando Lombardi e l'indimenticabile Giuseppe Marinoni, per molti anni Presidente dell'Avis Provinciale Pavia.

Per questo dico ancora GRAZIE, ai presidenti e agli organismi dirigenti, ai direttori sanitari, ai donatori presenti e passati, a chi dal ' 78 ad oggi continua a credere e costruire il futuro dell'AVIS di Garlasco.

GRAZIE alle Amministrazioni Comunali che negli anni hanno creduto in questa associazione e che ci hanno permesso di organizzare una sede sempre migliore, per essere più vicini alle esigenze di chi dona e per raggiungere l'obiettivo "CERTIFICAZIONE".

Già...la certificazione...ne abbiamo parlato tanto in questo 2013 ma che cos'è la certificazione?

Certificare le unità di raccolta significa conformare le attività trasfusionali alle norme nazionali, adeguandole alle direttive europee in materia di sangue ed emocomponenti (che prevedono la garanzia di livelli definiti ed omogenei di qualità e sicurezza dei prodotti e delle prestazioni del sistema trasfusionale su tutto il territorio dell'Unione Europea), nonché di garantire la conformità a specifici requisiti, previsti dalle norme comunitarie inerenti ai medicinali per uso umano, che si applicano al plasma prodotto dai servizi trasfusionali italiani come materia prima da avviare alla lavorazione industriale per la produzione di medicinali emoderivati...in parole povere, i centri trasfusionali, gli ospedali, le ditte farmaceutiche non potranno più utilizzare sangue ed emocomponenti provenienti da enti e centri di raccolta non certificati secondo le normative definite nel Decreto legislativo 20 dicembre 2007, n.261 che ha come titolo: "Revisione del decreto legislativo 19 agosto 2005, n 191, recante attuazione della direttiva 2002/98/CE che stabilisce norme di qualità e di sicurezza per la raccolta, il controllo, la lavorazione, la conservazione e la distribuzione del sangue umano e dei suoi componenti".

Dal primo gennaio 2015 non basta più, un donatore, un ambulatorio, un ago, un medico prelevatore per donare una sacca di sangue ma serve un ambiente idoneo, personale qualificato, strumentazioni adeguate, protocolli, procedure e certificazioni per garantire la tracciabilità di ogni sacca unitamente alla sicurezza e la qualità del sangue prelevato.

Inutile dirvi che questo processo non è facile ... ma grazie ad Avis Provinciale, che ci sta sostenendo e accompagnando in questo percorso ... siamo già arrivati a definire la maggior parte dei protocolli e delle procedure da porre in essere e cominceremo la sperimentazione dal 23 di febbraio per ogni domenica di donazione, abbiamo già adeguato la struttura, abbiamo le poltrone, gli emoglobinometri e i termosaldatori a norma ... ci mancano le bilance, i frigoriferi per il trasporto ... ma non ci manca la volontà che ci ha permesso di arrivare fino a qui.

La sede AVIS di Garlasco sarà certificata come Articolazione dell'Avis Provinciale di Pavia e come tutte le altre articolazioni gestita interamente da VOLONTARI..questa è la sfida ... per mantenere aperta l'unità di raccolta..perchè chi ha bisogno di sangue possa contare sui donatori e sul grande cuore di GARLASCO.

Ma il 2013 non è stato solo l'anno dei festeggiamenti e della certificazione, è stato anche l'anno dell'inaugurazione della nuova sede...

Grazie all'Amministrazione Comunale della città di Garlasco, abbiamo una sede "da certificazione", inaugurata il 22 dicembre unitamente a quella della nuova sala polivalente della "Cittadella del Volontariato" intitolata a Pier Paolo Rossi.

Durante il discorso inaugurale il Sindaco, Franco Farina, ha delineato la figura di Pier Paolo Rossi attraverso i ricordi, ma ha sottolineato l'obiettivo e l'opportunità di riunire le associazioni garlaschesi sotto il segno della solidarietà..

SOLIDARIETA'...una parola che ritorna..che ha in se' atteggiamenti di benevolenza, di comprensione, che implicano lo sforzo di essere dono, di venire incontro alle esigenze di chi ha bisogno..e quale miglior gesto del dono del sangue...una parte di se' perché qualcuno possa guarire o vivere meglio...

Donatori, donatrici, collaboratori, questa è la nostra AVIS! Un'associazione che sta cercando di essere sempre al passo coi tempi, un'associazione che cerca di essere sempre presente sul territorio per diffondere la cultura della donazione, per informare non solo sulla donazione, ma anche sul bisogno di sangue nel nostro territorio.

Se l'AVIS di Garlasco è un'associazione che vive e continuerà a farlo...è grazie a persone come voi, che hanno scelto di essere dono, è grazie ad un Consiglio Direttivo che c'è..in ogni scelta, in ogni attività, è grazie ai collaboratori che ci consentono di gestire il migliore dei modi il centro di raccolta...

Il 2015 sembra lontano...ma il futuro si costruisce credendoci oggi!

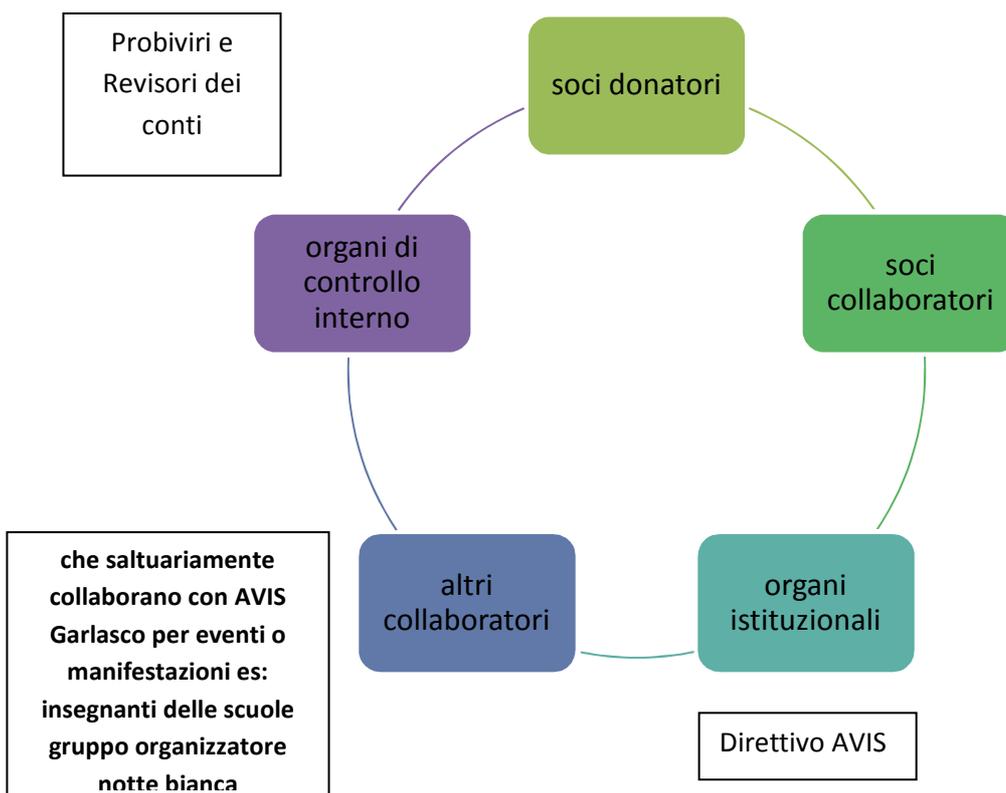
*La solidarietà è l'unico investimento che non fallisce mai.  
"Henry David Thoreau"*

# STAKEHOLDER

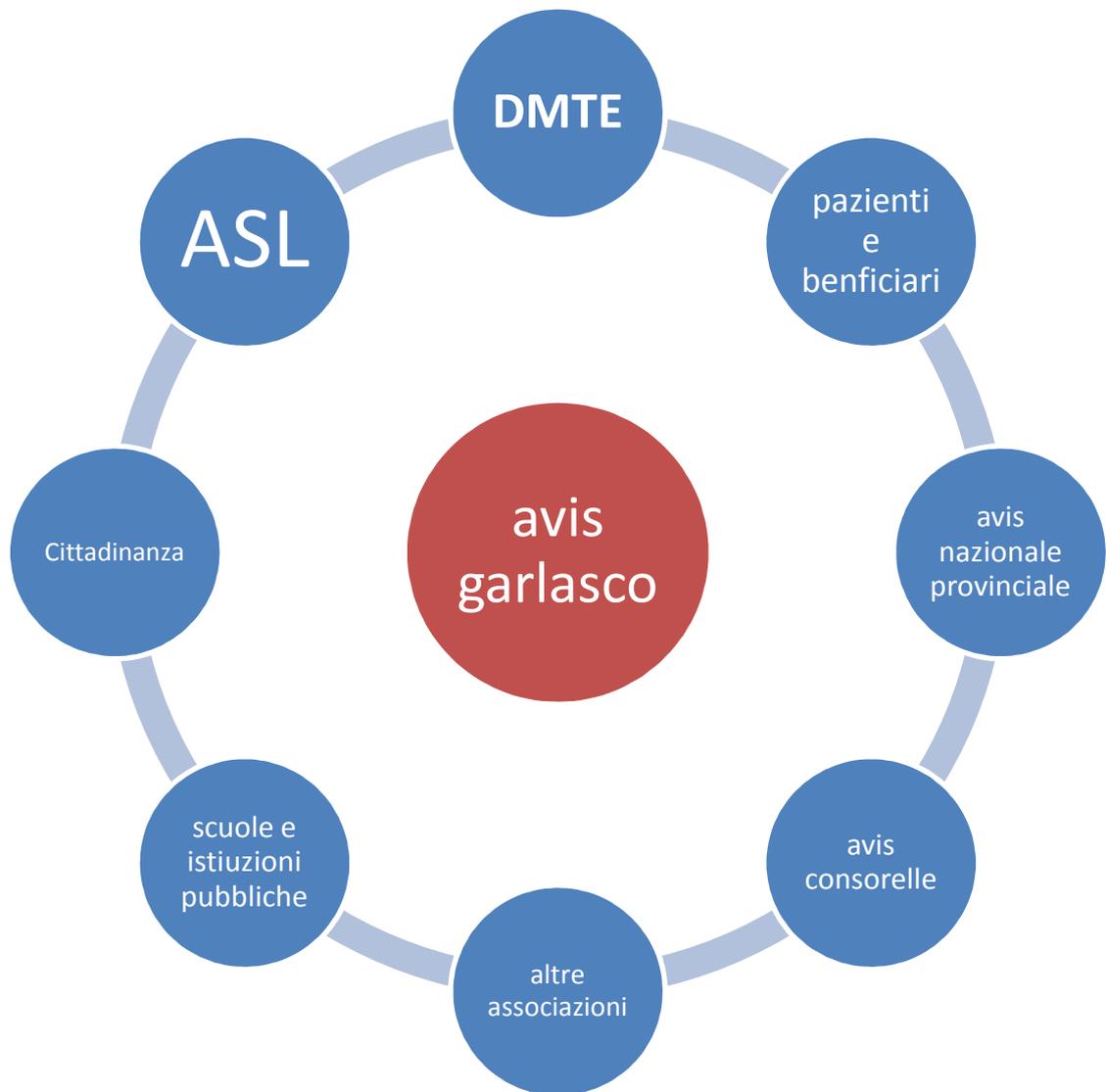
Sono definiti Stakeholder tutti i soggetti che possono influenzare o possono essere influenzati dall'organizzazione, vale a dire tutti i soggetti i cui atteggiamenti o comportamenti possono favorire od ostacolare il raggiungimento degli obiettivi di un'organizzazione.

Distinguiamo tra stakeholder interni ed esterni:

## INTERNI:



## ESTERNI:



# GLI ORGANI ISTITUZIONALI

## L'ASSEMBLEA DEI SOCI:

- E' costituita da tutti i soci donatori e collaboratori
- E' convocata dal presidente
- Si riunisce almeno una volta l'anno per l'approvazione del bilancio
- Nomina i componenti degli organismi direttivi

## IL CONSIGLIO DIRETTIVO:

Compete al consiglio direttivo l'amministrazione dell'AVIS Garlasco

- Viene eletto nell'assemblea elettiva dai soci
- Al l'interno del consiglio direttivo vengono eletti: il presidente, il vicepresidente, segretario e il tesoriere
- Il mandato dei consiglieri dura 4 anni
- Il presidente, il vice presidente , il segretario e il tesoriere non possono ricoprire la medesima carica per più di 2 mandati

## IL PRESIDENTE

- E' eletto dal consiglio direttivo e ne ha la rappresentanza legale
- E' coadiuvato dal segretario
- In caso di impedimento è sostituito dal vicepresidente
- Convoca il consiglio direttivo e l'assemblea dei soci , formulando il relativo ordine del giorno

## REVISORI DEI CONTI

- E' costituito da tre componenti che durano in carica quattro anni e possono essere rinominati
- Il collegio esamina i bilanci e formula le proprie relazioni conclusive.

# GLI ORGANISMI ISTITUZIONALI DELL'AVIS GARLASCO

## Presidente

NICOLETTA ROGNONI

## Vice- Presidente

MARCO SACCHI

## Segretario

SARTORIO LAURA

## Tesoriere

GIANCARLO BIAVA

## Consiglieri

ALESSANDRO MAFFEI, MARCO GUALLA, ROBERTO GANDOLFI

TOMMASIN MASSIMO , BARBAGLIA RENATO, MORETTI MAURIZIO

CARLO FASSINA, CARLO PAZZI, ANTONELLA CARNEVALE,

ANDREA ROSSINI, ALBERTI GABRIELE, RINO VACCHELLI

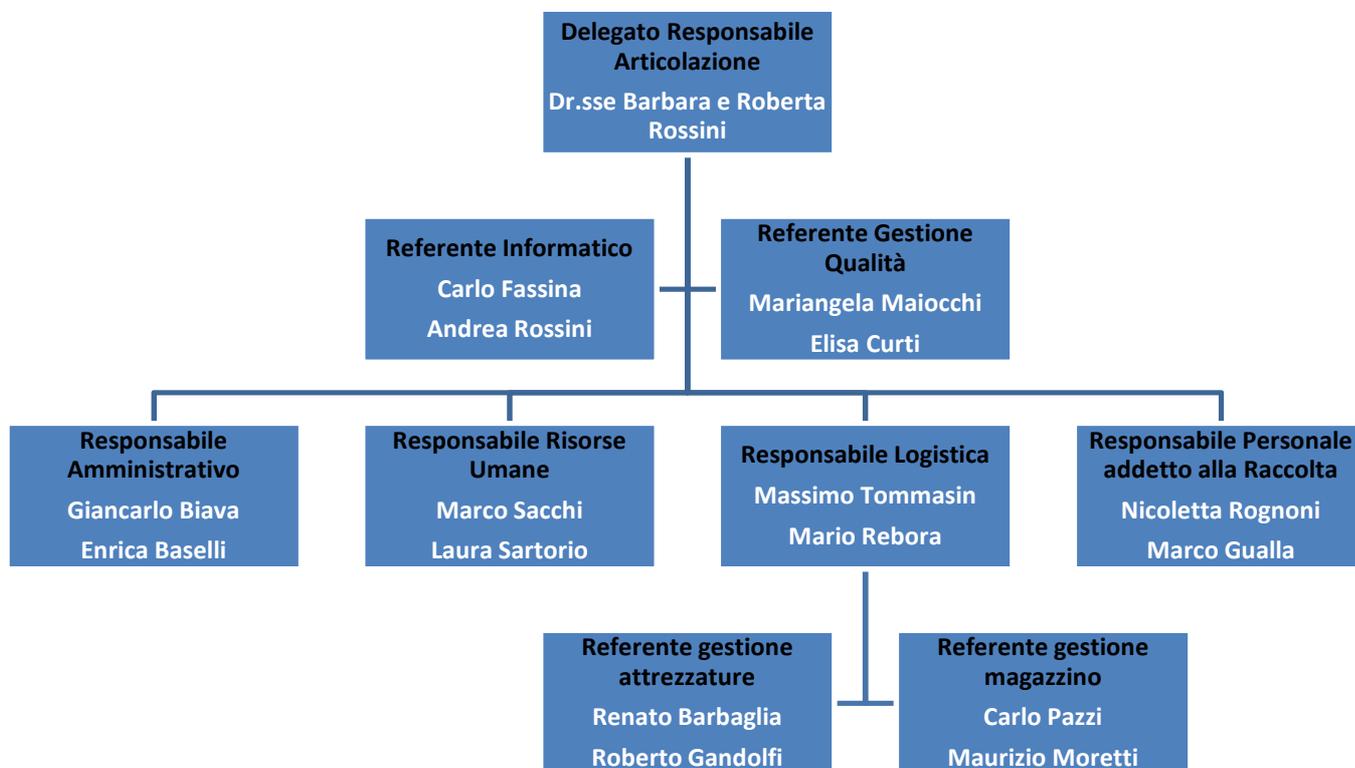
## Revisore dei Conti

CLAUDIO ZANINOTTO

Nel corso dell'anno per il progetto "certificazione" è stato definito l'organigramma dell'articolazione di Garlasco, con obiettivi e responsabilità diverse per ogni attività.

Cio' è stato possibile grazie alla collaborazione con altri soci che hanno dato la loro disponibilità per la riuscita del progetto.

Il nuovo organigramma risulta così composto:



## LE RISORSE UMANE

Di: Giancarlo Biava e Carlo Fassina

Le risorse umane sono rappresentate dai donatori e dai collaboratori, che rappresentano l'essenza e il fondamento di ogni sezione.

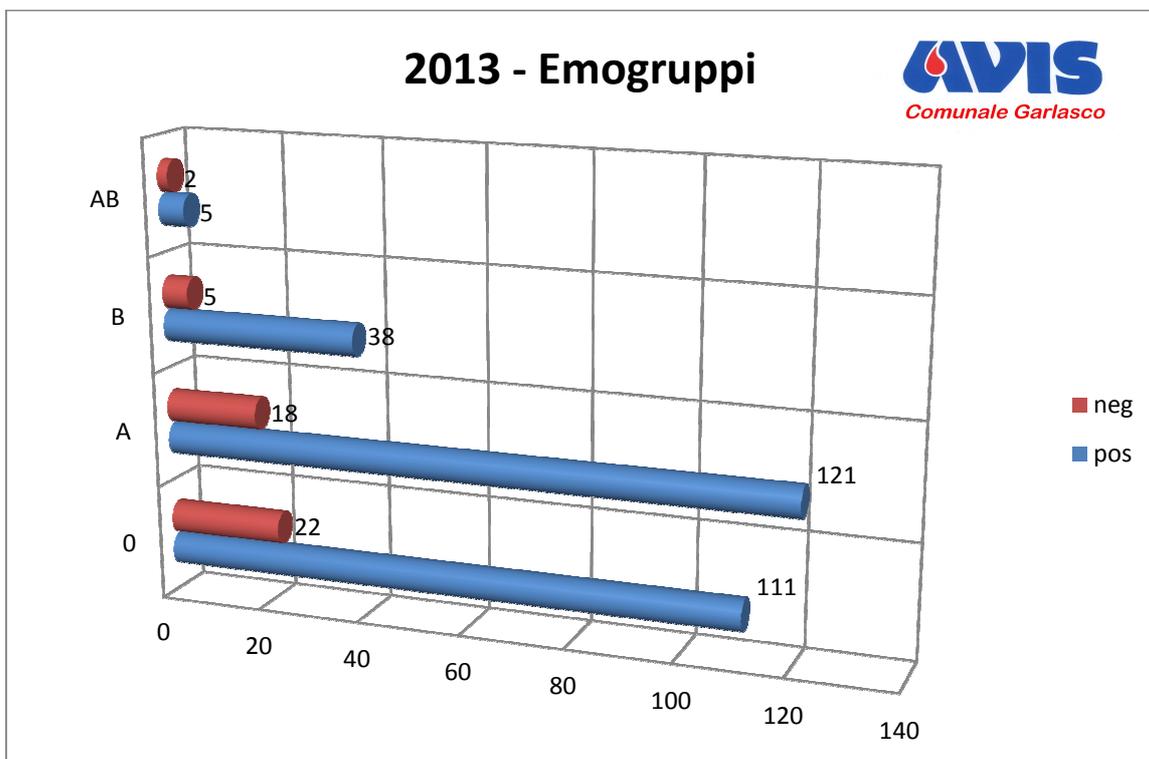
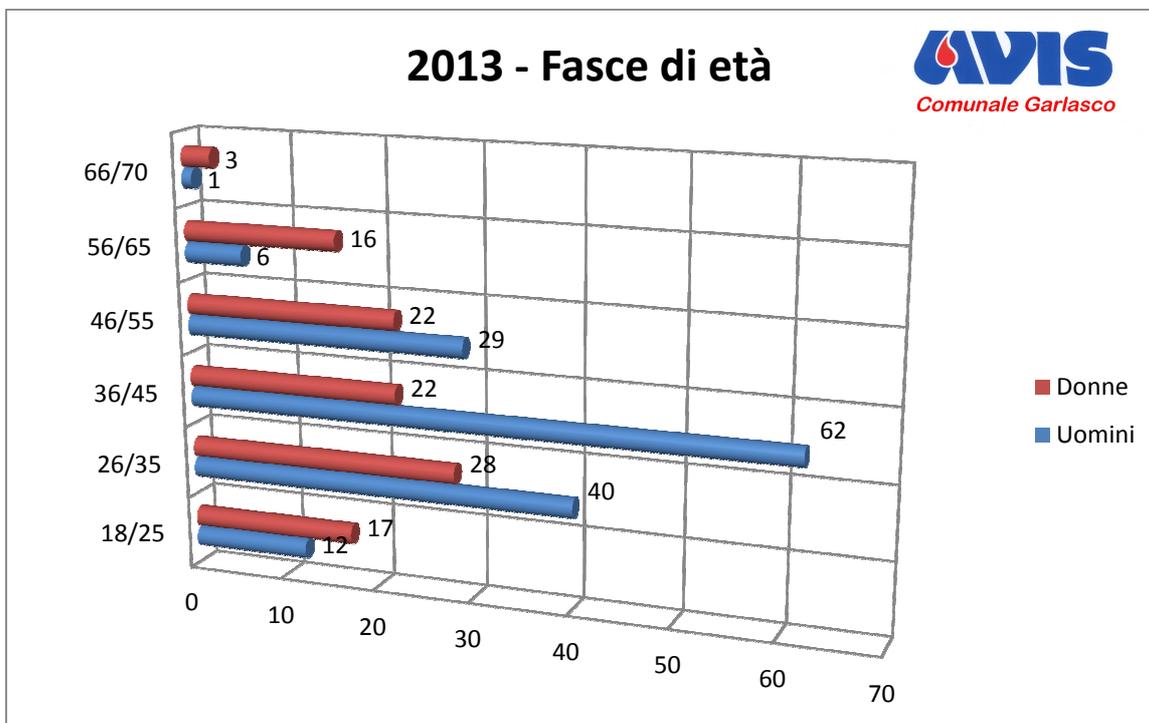
Al 31/12/2013 i donatori attivi risultano essere 311 e i collaboratori 16 per un totale di 327 donatori. Nel corso del 2013 i nuovi soci che hanno donato nell'anno sono stati 53...un bel traguardo eh...

Analizzando la rilevazione statistica abbiamo avuto modo di notare un abbassamento dell'età anagrafica dei donatori, le fasce più rappresentate sono infatti, quelle tra i 26 e 45 anni e questo è un segno concreto che ci fa continuare a

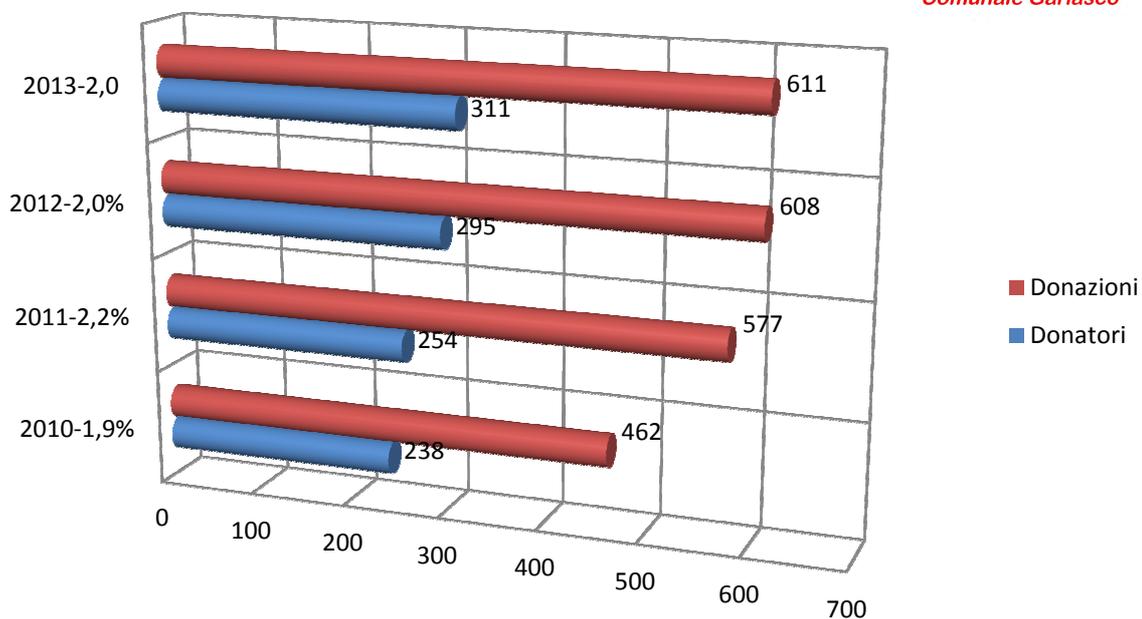
credere nell'AVIS del futuro.

Nel 2013 c'è stato anche un piccolo incremento delle donazioni. Abbiamo, infatti, raccolto sacche 3 in più rispetto all'anno precedente.

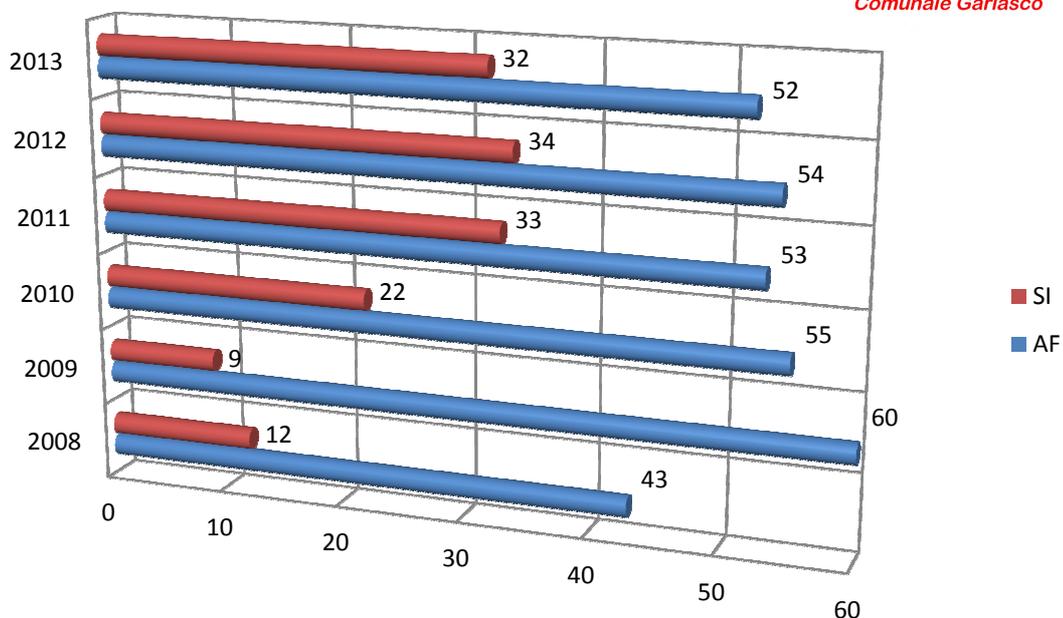
Ecco i grafici dimostrativi:



## 2013 - Rapporto Donatori - Donazioni



## 2013 - Raccolta SIT



## SITUAZIONE SANITARIA DEGLI ISCRITTI

di Nicoletta Rognoni



Grazie all'autorizzazione del SIMT del Policlinico San Matteo a effettuare gli esami di controllo al momento della donazione, nel corso del 2013 sono state organizzate le visite annuali per i donatori. Lo staff d'eccezione grazie al quale è stato possibile la realizzazione è composto da: Carlo Fassina, Massimo Tommasin e dalle nostre dottoresse Barbara e Roberta Rossini.

I controlli che vengono fatti al donatore sono importantissimi.

Hanno infatti, il duplice scopo di poter convalidare la donazione, cioè di garantire che il sangue o emocomponenti raccolto non costituisca pericolo per il ricevente, specie sul versante infettivo (con i limiti legati alla sensibilità dei test nelle fasi "finestra" immediatamente successive a un'infezione), e di poter controllare lo stato di salute del donatore. E' per questo che diventare donatore significa anche compiere una buona azione verso se stessi: i controlli clinici ai quali i donatori vengono periodicamente sottoposti e le analisi effettuate in occasione di ciascuna donazione aumentano sensibilmente la probabilità di diagnosi precoce di molte malattie.

Per mantenersi in salute, alimentazione rappresenta un punto fondamentale, per questo ci è sembrato utile inserire in questo bilancio sociale qualche consiglio utile...

## CONSIGLI PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE PRIMA, DURANTE E DOPO LA DONAZIONE



Di Maria Angela Maiocchi

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Oggi è noto che l'alimentazione rappresenta uno dei fattori che maggiormente condizionano la qualità della vita poiché essa può avere un ruolo determinante, come causa di disturbi e patologie assai diffuse, ma anche come strumento di

controllo e, soprattutto, di prevenzione. Un'alimentazione equilibrata insieme ad una regolare attività fisica contribuisce senza dubbio alla salute di ogni individuo: è dunque fondamentale prestare attenzione alla quantità, alla qualità ed alla varietà del cibo che consumiamo, al fine di evitare squilibri nutrizionali ed il conseguente pericolo di squilibri metabolici.

La corretta alimentazione è fondamentale per tutti: chi mangia bene ha rischi di malattia, morbilità e mortalità più bassi di chi ha una alimentazione squilibrata, ed è questa una verità confermata da migliaia di studi scientifici. E se una corretta alimentazione è importante per tutti lo è in modo particolare per i donatori di sangue.

Quali sono le caratteristiche fondamentali dell'alimentazione del donatore?

Possiamo affermare che l'alimentazione del donatore segue le caratteristiche generali di sana alimentazione, ovvero chi dona il sangue deve seguire una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi, ricca in frutta e verdura. Frutta e verdura andrebbero consumate nella misura di 5 porzioni al giorno: due di verdura (a pranzo e cena) e tre frutti (meglio se differenti). Per quanto riguarda le fonti proteiche occorre consumare carne, pesce, uova, formaggi, salumi e legumi. Tra le carni meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con la carne rossa. Il pesce andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto di grassi polinsaturi con effetto benefico su cuore e circolazione. Anche salumi e formaggi possono essere consumati ma attenzione alla porzione, essendo alimenti ricchi in grassi andrebbero consumati circa due volte la settimana in modica quantità. Oltre a seguire le linee guida di sana alimentazione la dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti:

1. Deve essere ricca in ferro 2. Deve essere povera in grassi 3. Deve essere ricca in liquidi

Queste tre caratteristiche sono importanti soprattutto nei giorni precedenti la donazione e nel giorno stesso della donazione.

Ma vediamo ogni singola caratteristica.

1) Dieta ricca in ferro. Quando si dona il sangue le riserve di ferro dell'organismo vengono temporaneamente diminuite. Ecco perché una dieta ricca in ferro, soprattutto nei giorni precedenti la donazione, può aiutare. Gli alimenti a maggior

contenuto di Ferro sono la carne, il pesce, i legumi (fagioli, ceci, lenticchie), alcune verdure come gli spinaci, i broccoletti, la rucola e il radicchio nonché albicocche, nocciole e mandorle.

2) Un'alimentazione povera in grassi è fondamentale soprattutto nelle 24 ore precedenti la donazione in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei lipidi ematici e interferire con alcuni test che vengono effettuati sul sangue stesso. Attenzione quindi ai fritti, ai tagli di carne grasse, ai formaggi e ai salumi quali salame, pancetta, lardo ecc.

Meglio optare, la sera precedente la donazione, per un sano menù mediterraneo con pasta o riso più verdure e una porzione di carni bianche (pollo o tacchino) alla griglia o del pesce. Evitare accuratamente le salse tipo maionese, i gelati, la panna, le patatine fritte, i dolci. Da bandire ovviamente le cene ai fast food.

Tra gli alimenti poveri in grassi andranno privilegiati la pasta e il riso, le verdure, la frutta, il pollame, il pesce.

3) Dieta ricca in liquidi. Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo. Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, perdita di liquidi che dovrà essere prontamente riequilibrata. La mattina della donazione occorre bere molta acqua, ottimi anche i succhi di frutta e le spremute purché non zuccherate. Attenzione inoltre alle bevande ricche in caffeina, tipo caffè o bibite tipo cola: la caffeina ha un'azione diuretica e contribuisce a disidratare il nostro corpo! Quindi sempre meglio della buona e dissetante acqua fresca!

La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestrone, verdure e frutta a volontà!

Per ultima cosa un consiglio sulla colazione del giorno della donazione: anche se molte persone preferiscono recarsi a stomaco vuoto per donare il proprio sangue è bene ricordare che comunque è possibile fare una sana colazione! Questa dovrà essere ricca in liquidi e povera in grassi. Ottimi i succhi di frutta, le spremute, il tea

poco zuccherato e le fette biscottate. Evitare brioche e cornetti alla crema o cioccolato perché troppo ricchi in grassi. Meglio inoltre evitare il latte e i latticini in genere.

Secondo gli ultimi studi anche un piccolo snack salato negli attimi precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di pressione arteriosa. Ecco quindi che piccoli salatini possono aiutare ... ovviamente sempre accompagnati da abbondante acqua.

Subito dopo la donazione è bene idratarsi in modo abbondante ed è possibile alimentarsi liberamente: attenzione però a non esagerare con i cibi solidi! Mangiare troppo abbondantemente provoca un maggior richiamo di sangue a livello dell'intestino cosa che, associata al salasso appena avvenuto, può causare una brusca caduta della pressione sanguigna.

**Per una sana e corretta alimentazione si consiglia di seguire la cosiddetta Dieta Mediterranea** che è stato recentemente proclamato patrimonio immateriale dell'Umanità ed offre un modello alimentare non solo salutare, ma anche molto gradevole ed attraente per la varietà e la qualità delle materie prime. Ecco alcuni consigli:

Distribuire adeguatamente i pasti durante la giornata ( colazione – pranzo - cena, eventualmente uno o due spuntini), consumandoli possibilmente sempre alla stessa ora, per regolarizzare i meccanismi di fame e sazietà.

Dare la giusta importanza ad ogni pasto! Incominciare sempre la giornata con una buona colazione che apporti circa il 20% del fabbisogno calorico totale giornaliero.

Evitare di “saltare il pasto”: con l'accumulo è più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e, di conseguenza, ingrassare.

Masticare bene e a lungo per gustare e assimilare meglio il cibo.

Scegliere metodi di cottura che non richiedano o che limitino l'aggiunta di grassi da condimento: al forno, al cartoccio, alla griglia, al vapore, mediante bollitura o utilizzando padelle antiaderenti.

Dare la preferenza ai grassi da condimento di origine vegetale, in particolare all'olio extra vergine di oliva.

Limitare l'uso di sale, sia a tavola sia in cucina, riducendone il consumo

gradualmente in modo da rieducare il palato a cibi meno salati.

Utilizzare le erbe aromatiche e le spezie per insaporire i cibi: rappresentano delle preziosissime alleate in cucina.

Impiegare per cucinare anche il succo di limone e l'aceto che agiscono come esaltatori della sapidità dei cibi e permettono addirittura di dimezzare la quantità di sale aggiunto.

Limitare le porzioni ed il consumo di salumi ed insaccati, ricchi di sodio e di grassi. Ad esempio, il classico antipasto "all'italiana" a base di affettati può essere sostituito con proposte alternative più leggere e altrettanto stuzzicanti, come bruschette, crostini, ecc. ... a base di verdure.

Limitare le porzioni ed il consumo di formaggi, ricordando che essi dovrebbero essere considerati come secondi piatti e non come "gradevoli aggiunte" al pasto.

Inserire nella dieta il pesce, ricco di acidi grassi polinsaturi di tipo omega-3, che svolgono un'efficace azione preventiva nei confronti delle patologie cardiovascolari.

Non eliminare dalla dieta i cereali ed i loro derivati, ma controllarne la quantità consumata ed introdurli nella dieta anche in forma integrale.

Assumere regolarmente verdure, crude e cotte; arricchire la dieta con minestrone e zuppe a base di verdure, eventualmente accompagnate da crostini di pane integrale.

Consumare dai 2 ai 4 frutti al giorno, ricordando che più se ne riduce il volume, più ne diminuisce l'efficacia: centrifugati e spremute non apportano quantità significative di fibre alimentari.

Per ottenere una protezione dalle malattie cronico - degenerative è raccomandato un consumo giornaliero medio di g 400 di ortaggi e frutta, variando il più possibile la scelta tra le diverse varietà e dando la preferenza a quelli di stagione.

Mantenere sempre una buona idratazione, bevendo almeno 8-10 bicchieri d'acqua durante la giornata. È bene ricordare che le acque minerali con un residuo fisso di almeno 500 mg per litro e con un buon contenuto in calcio possono costituire un'ottima fonte di calcio biodisponibile.

Non dimenticare l'importanza di un giusto equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate: praticare regolarmente una sana attività motoria, anche moderata

come, ad esempio, camminare per almeno 30 minuti al giorno.

### **Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:**

- 2-3 volte/settimana: carne (g 120) privilegiando petto di pollo, tacchino o vitello magri;
- 3-4 volte/settimana: pesce (g 150) di nasello, merluzzo, sogliola, trota o palombo;
- 1-2 volte/settimana: affettato (g 60) di Bresaola o Prosciutto magro, o speck;
- 1-2 volte/settimana: formaggio fresco g 75 di ricotta, gr 55 di mozzarella, gr 35 di grana o Bel Paese;
- 1 volta/settimana: 1-2 uova
- Alternare le fonti proteiche Se il menù prevede a pranzo la carne, la sera bisognerà alternare con pesce, cereali e legumi, uova, formaggio
- Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana
- Carne rossa: 1 volta alla settimana
- Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
- Introdurre di tanto in tanto primi a base di verdura
- Non usare salse e ridurre gradualmente l'uso del sale
- Non zuccherare il latte
- Ammessi non più di 2 caffè al giorno con 1 cucchiaino di zucchero magari durante gli spuntini
- Eliminare tutto il grasso evidente;
- Favorire la cottura a vapore o ai ferri;
- Graduare l'olio con un cucchiaino, equivalente a 5 grammi: utilizzare 30g di olio d'oliva extravergine al giorno

### **Indicazioni sui diversi gruppi alimentari**

**Pesce:** fresco o surgelato (sogliola, merluzzo, nasello, trota, tonno, cucinato alla griglia, bollito al forno, arrosto, al cartoccio. Sono sconsigliati: anguilla, capitone, ostrica, aragosta, caviale. Consumare meno frequentemente: crostacei e molluschi ed evitare quelli conservati sott'olio. Incrementare il consumo di pesce azzurro: sarde, aringhe, acciughe o alici, sgombro, tonno, aguglia. Se desiderato si possono consumare più di 4 pasti alla settimana.

**Carni:** carni scelte nei tagli magri e private del grasso visibile (prima di cuocerle), cucinate ai ferri, bollite, arrosto, al forno, al cartoccio, al vapore. La pelle del pollame

deve essere scartata dopo la cottura. Limitare il consumo di: oca, selvaggina, anatra, frattaglie, maiale (alimenti non inseriti nella dieta). Preferire vitello e petto di pollo.

**Formaggi:** evitare i prodotti "interi" ed i formaggi stagionati quali: mascarpone, groviera, gorgonzola, grana, fontina, caciocavallo, bel paese, provolone, asiago, robiola, taleggio. Preferibile utilizzare formaggi freschi come ricotta, mozzarella, primo latte.

**Salumi e insaccati:** evitare un consumo frequente e preferire prosciutto crudo e cotto magri e bresaola; eliminare sempre il grasso evidente.

**Uova:** cucinate sode, alla coque o in camicia. Quantità consigliata: n.1-2 a settimana, meglio se sode.

**Verdura:** per tutte le verdure e gli ortaggi è preferibile il consumo a crudo, per le verdure da consumare cotte sarebbe preferibile la cottura a vapore, limitare patate. (finocchi, zucchine, fagiolini, insalata, pomodori e cetrioli sono ipocalorici; consumare almeno 400 gr al giorno di ortaggi e verdure

**Frutta:** consigliata sempre quella fresca di stagione. Sconsigliati cachi, fichi, uva, banane e frutta secca in grande quantità. E' preferibile che venga assunta a metà mattina ed a metà pomeriggio e non dopo pranzo o dopo cena. Consumare da 2 a 4 frutti al giorno, meglio se con la buccia.

**Dolciumi:** evitare: panna ed ogni altro prodotto di pasticceria (industriale ed artigianale). Concessi occasionalmente in quantità molto limitata dolci semplici di preparazione casalinga (senza burro e strutto), tipo crostata di marmellata o frutta o torte al forno casalinghe senza farciture.

**Condimenti:** usare olio d'oliva extravergine, meglio se a crudo

**Pane e pasta:** preferire i prodotti integrali, evitando i condimenti "unti"; evitare crackers e grissini;

**Bevande:** preferibile l'acqua minerale naturale non gassata (1,5 – 2 litri al giorno), da limitare bibite, succhi di frutta e alcolici; bere non più di 1-2 bicchieri al giorno di vino, meglio rosso.

**Dolci:** da evitare.

...In conclusione: buon appetito e buona donazione!

**LA  
RELAZIONE  
SOCIALE**

# ATTIVITA'

di Nicoletta Rognoni

L'attività dell'Avis Comunale Garlasco nel 2013 e' iniziata con l'assemblea dei soci il 20 febbraio 2013.

Il 25 febbraio il comitato elettorale si riunisce e delibera gli incarichi per il nuovo Consiglio Direttivo. Inizia cosi' un anno ricco di di attività, all'insegna non solo della promozione del sangue ma soprattutto della COLLABORAZIONE .

E' soprattutto grazie alla collaborazione con le altre associazioni di volontariato che abbiamo avuto modo di parlare di donazione...e i risultati...si sono visti.

Grazie al nostro collaboratore Sergio Boraso, come sempre le gite al Carnevale di Venezia e alla regata Storica, hanno avuto un buon successo.

A queste si sono aggiunte altre iniziative:

- **13 aprile.** "Gioca giocando" in collaborazione con ProLoco, ASCOM, Università del tempo Libero, Dolly White, una iniziativa organizzata dai commercianti della Via Bozzole. Durante il pomeriggio abbiamo avuto modo di sensibilizzare adulti e bambini con la storia dell'"Ape Mielina e la potente medicina".
- **30 maggio.** In collaborazione con la scuola Primaria "L. Poma" di Garlasco, l'AVIS ha partecipato alla premiazione della Corsa Campestre. Un appuntamento ormai fisso per la nostra associazione, grazie a Rita Motta, coordinatrice delle insegnanti del polo di Garlasco e nostra donatrice.
- **29 giugno.** Festeggiamenti per il 35° di fondazione dell'Avis Garlasco con la premiazione dei donatori. Una serata indimenticabile, le premiazioni, il video realizzato da Andrea Rossini che ha ricordato 35 anni della nostra storia, la musica e l'atmosfera delle Fontane Danzanti, le lanterne che salivano al cielo nella notte ricordando i soci fondatori, tutti i Garlaschesi che hanno gremito la nostra piazza ...hanno reso festoso e sentito questo appuntamento. Un modo diverso per la "Festa del Donatore"..ma un bel modo per ringraziare Garlasco e il suo grande cuore...e forse un'occasione in più per parlare del dono del sangue.
- Il **6 luglio** si è realizzata....la NOTTE BIANCA, organizzata da AVIS, AIDO, Dolly WHITE, la confraternita dal Pursesè Negar l'associazione non profit "Iostoconipompieri", ASCOM, Pro Loco, Corpo Volontari del Soccorso

Garlaschese. Il lavoro è stato imponente ma...grazie ai commercianti garlaschesi, all'impegno delle associazioni e alle migliaia di persone che hanno affollato le strade della città...I volontari della Croce Garlaschese hanno raccolto circa 4000 euro per le loro attività. Un sincero GRAZIE va come sempre.. all'Amministrazione di Garlasco, ai vigili urbani, agli osservatori civici, alla croce garlaschese, ai commercianti e a tutte le associazioni che hanno collaborato. GRAZIE a Loris Mazzante, Selene Luise, Marco Sacchi, Giorgio e Raffaele Cani, Stefano Albanesi, Riccardo Tosi, Cesare Guradamagna e Cesare Restelli per l'organizzazione. Ancora Grazie ai nostri donatori Alessandro Tassone e Diego Bordiga per l'organizzazione dell'evento in piazza..., grazie a Don Angelo e don Moreno, alla Corale Valla e alle Confraternite per aver tenuto aperte le chiese. Grazie a Gabriele Alberti per l'organizzazione dei Clown che hanno allietato grandi e bambini. Siamo arrivati alla terza edizione della notte bianca organizzata a scopo benefico dalle Associazioni di Volontariato e vista l'enorme partecipazione, credo che sia ancora una volta la dimostrazione che l'unione fa la forza.

- **22 dicembre.** Inaugurazione della nuova sede Avis e della Sala Polivalente della Cittadella Del Volontariato e cena delle Associazioni.

A queste si sono unite altre iniziative volte alla promozione della donazione, grazie ad altre associazioni che ci hanno permesso di distribuire volantini promozionali all'interno dei loro eventi. Per questo diciamo Grazie ai ragazzi del Torneo della Lippa, alla Confraternita del Pursè Negar che durante la "Sagra dal Pursè Negar" e la gita al BirrArt, ha pubblicizzato l'Avis e i nostri eventi e alla Pro-Loce, che durante la Sfilata di moda, in occasione della Sagra di Garlasco, ci ha permesso di dire ai presenti che "Donare non è di moda...ma dovrebbe diventarlo". Unitamente ad Avis Provinciale abbiamo partecipato all'Autunno Pavese...in cerca di " Persone di cuore". Ma l'obiettivo Certificazione...non l'abbiamo dimenticato...l'AVIS di Garlasco non solo ha partecipato alla redazione dei protocolli e procedure con Avis Robbio e la dott.ssa Michela Riva (consulente per la qualità), ma ha ospitato tutti gli incontri organizzati dall'AVIS Provinciale per gli aggiornamenti.

E il 2014?Anche se la "Certificazione" sarà l'obiettivo più grande... non possiamo dimenticarci di informare per continuare a far crescere la nostra Associazione.

*Continua a piantare i tuoi semi,  
perché non saprai mai quali cresceranno  
- forse lo faranno tutti."*

**Albert Einstein**

**IL  
RENDICONTO  
ECONOMICO**

# LE RISORSE FINANZIARIE

di Giancarlo Biava e Claudio Zaninotto

Per la gestione contabile, l'AVIS di Garlasco adotta un sistema economico-patrimoniale. Il bilancio annuale è redatto da Claudio Zaninotto, dottore commercialista, unitamente al tesoriere Giancarlo Biava. Il bilancio, che potete trovare qui di seguito è stato approvato dal collegio dei Revisori dei Conti e dall'Assemblea dei Soci.

<b>PV009</b>	<b>AVIS COMUNALE GARLASCO</b>	<b>Controllo quadratura</b>
<b>SP0001</b>	<b>STATO PATRIMONIALE AL 31/12/2013</b>	<b>Quadra</b>
<b>SP0002</b>	<b>A T T I V I T A'</b>	<b>Importi in Euro</b>
<b>SP0301</b>	<b>Beni Immobili</b>	
<b>SP0302</b>	<b>Beni Immateriali</b>	
<b>SP0501</b>	<b>Automezzi</b>	
<b>SP0401</b>	<b>Attrezzature ed apparecchiature</b>	<b>43.640,95</b>
<b>SP0402</b>	<b>Mobili - Arredi - Macchine d'ufficio</b>	<b>19.276,20</b>
<b>SP0601</b>	<b>Materiale in giacenza al 31.12</b>	
<b>SP0103</b>	<b>Titoli</b>	
<b>SP0102</b>	<b>Banca e Posta</b>	<b>39.229,02</b>
<b>SP0101</b>	<b>Cassa e valori bollati</b>	<b>91,46</b>
<b>SP0201</b>	<b>Crediti: a) nei confronti di AVIS</b>	<b>11.973,70</b>
<b>SP0202</b>	<b>b) nei confronti di altri</b>	
<b>SP0302</b>	<b>Ristrutturazione sede su immobili non di proprietà</b>	
<b>SP0701</b>	<b>Ratei e risconti attivi</b>	
<b>SP0605</b>	<b>Disavanzo di esercizio</b>	<b>3.629,36</b>
<b>SP0003</b>	<b>Totale attività</b>	<b>117.840,69</b>
<b>SP0004</b>	<b>P A S S I V I T A'</b>	<b>Importi in Euro</b>
<b>SP1201</b>	<b>Debiti verso il personale dipendente</b>	
<b>SP1202</b>	<b>Debiti verso Enti previdenziali - Assistenziali - Erario</b>	
<b>SP1203</b>	<b>Debiti verso Banche o altri Istituti di credito</b>	
<b>SP1204</b>	<b>Debiti verso Società Assicuratrici</b>	
<b>SP1205</b>	<b>Debiti verso AVIS</b>	
<b>SP1206</b>	<b>Altri debiti</b>	
<b>SP1401</b>	<b>Fondo T.F.R.</b>	
<b>SP1301</b>	<b>Fondi Ammortamento (attrezzature-apparecchiature-immobili- Immateriali)</b>	<b>44.974,15</b>
<b>SP1101</b>	<b>Accantonamenti vari (riserve - fondi spese - ecc. )</b>	<b>43.767,80</b>
<b>SP1701</b>	<b>Ratei e risconti passivi</b>	
<b>SP1403</b>	<b>Patrimonio Indisponibile (Personalità Giuridica)</b>	<b>29.098,74</b>
<b>SP1404</b>		

SP1405	Avanzo d'esercizio						
SP0005	<i>Totale passività</i>						117.840,69
PV009	AVIS COMUNALE GARLASCO						Controllo quadratura
CE0001	CONTO ECONOMICO AL 31/12/2013						Quadra
CE0002	<i>E N T R A T E</i>						Importi in Euro
CE2701	Proventi attività trasfusione: a) da strutture Osped. pubbliche						37.781,65
CE2801	b) da strutture Osped. Private						
CE2702	c) da strutture associative						
CE0003	<i>Totale proventi da attività trasfusione</i>						37.781,65
CE2601	Ricavi da fonte pubblica: contributi da Enti a fondo perduto						
CE2802	Ricavi da fonte privata: a) proventi da attività marginali						485,00
CE2901	b) ricavi da attività di raccolta fondi						
CE3001	c) eredità - donazioni - contributi e oblazioni						395,00
CE3101	d) quote associative						
CE3201	e) ricavi patrimoniali (affitti e rendite)						
CE3301	f) altri						
CE3401	g) Contributi da 5‰						
CE0004	<i>Totale ricavi da fonte privata</i>						880,00
CE3202	Interessi attivi						214,01
CE3302	Entrate varie						0,03
CE3303	Giacenze Finali						
CE3304	Perdita d'esercizio						3.629,36
CE0005	<i>Totale entrate</i>						42.505,05
PV009	AVIS COMUNALE GARLASCO						
CE0006	<i>U S C I T E</i>						Importi in Euro
CE2401	Spese per Quote associative: a) ad AVIS Nazionale						
CE2402	b) ad AVIS Regionale						
CE2403	c) ad AVIS Provinciale						1.168,30
CE0007	<i>Totale spese per quote associative</i>						1.168,30
CE2301	Materiale in giacenza all'1/1						
CE2302	Spese generali : a) Affitto						
CE2303	b) Riscaldamento - acqua - illuminazione						
CE2304	c) Pulizia locali						1.455,00
CE2305	d) Rifiuti solidi urbani						424,10
CE2306	e) Bancarie						80,27
CE2307	f) Telefono						1.172,00
CE2308	g) Postali e telegrafiche						621,09
CE2309	h) Cancelleria e stampati						489,01
CE2310	i) Attrezzature - apparecchiature - mobili e arredi						

CE2311	l) Assicurazione automezzi						
CE2312	m) Spese informatiche						552,01
CE2313	n) Assicurazione soci e sede						2.000,00
CE2314	o) Rimborso spese viaggi						1.972,25
CE0008	<b>Totale spese generali</b>						<b>8.765,73</b>
CE2001	Spese Personale: a) Retribuzioni						
CE2002	b) Quota trattamento fine rapporto (T.F.R.)						
CE2003	c) Contributi previdenziali						
CE2004	d) IRAP						
CE0009	<b>Totale spese per il personale</b>						<b>0,00</b>
CE2404	Spese sanitarie: a) Materiale sanitario						871,93
CE2405	b) Visite mediche						
CE2406	c) Prestazioni profess.li (medici-altro person.san.)						4.811,24
CE2407	d) Raccolte collettive (rimb. Spese Avis Comunali)						
CE2408	e) Altri oneri della raccolta						2.546,72
CE0010	<b>Totale spese sanitarie</b>						<b>8.229,89</b>
CE2409	Spese Propaganda: a) Abbonamenti a periodici						
CE2410	b) Numeri unici e opuscoli						
CE2411	c) Manifesti ed inserzioni pubblicitarie						96,80
CE2412	d) Diapositive e filmati						
CE2413	e) Materiale di propaganda						2.293,65
CE2414	f) Organizzazione Tavole rot.- Convegni- Seminari						
CE2415	g) Feste sociali e benemerenze						6.730,95
CE2416	h) Contributi e omaggi						2.606,22
CE0011	<b>Totale spese per la propaganda</b>						<b>11.727,62</b>
PV009	AVIS GARLASCO	COMUNALE					
CE0012	<b>U S C I T E</b>						<b>Importi in Euro</b>
CE2101	Spese rappres.tanza: a) Partec.ne Assemblee (Com. Prov. Reg. Naz.)						210,00
CE2102	b) Partecipazione Manifestazioni AVIS						2.418,79
CE2103	c) Partecipazione Tavole rot.- Convegni- Semin.						
CE0013	<b>Totale spese di rappresentanza</b>						<b>2.628,79</b>
CE2501	Spese manutenzione: a) Automezzi						
CE2502	b) Attrezzature e apparecchiature						332,50
CE2503	c) Sede - ristrutturazione - trasferimento						
CE0014	<b>Totale spese di manutenzione</b>						<b>332,50</b>
CE2504	Quota Ammortamenti: a) Automezzi						
CE2505	b) Attrezzature e apparecchiature						4.458,90
CE2506	c) Mobili e arredi						2.463,17
CE2507	c) Immobilizzazioni Immateriali						
CE0015	<b>Totale quote ammortamento</b>						<b>6.922,07</b>
CE2104	Quota accantonamenti: a) Attività statutarie						
CE2507	b) Acquisti automezzi e attrezzature						

CE2508	c) Acquisti apparecchiature- mobili ed arredi						
CE2509	d) Vari						
CE0016	<i>Totale accantonamenti</i>						<b>0,00</b>
CE2005	Spese per consulenze e prestazioni professionali più oneri						<b>1.000,00</b>
CE2006	Spese gestione chiamata donatori delegata						
CE2703	Rimborsi trasfusionali alle AVIS di base						
CE2315	Spese varie						<b>1.730,15</b>
CE0017	<i>Totale uscite</i>						<b>42.505,05</b>
<i>Il Bilancio Consuntivo 2013 e lo Stato Patrimoniale al 31/12/2013 sono stati approvati dall'Assemblea dei Soci tenutasi il giorno</i>							
<i>Il Collegio dei Revisori certifica la regolarità del presente Bilancio Consuntivo 2013</i>							
<i>e Stato Patrimoniale al 31/12/2013.</i>							

## CONCLUSIONI

di Nicoletta Rognoni

Il 2013 è sicuramente un anno da ricordare e continuano a dirlo i numeri...

12 giornate di donazione

53 nuovi iscritti

9 partecipazioni ad eventi

E poi....Il nuovo sito internet, la festa del donatore, la sede....

A nome del Consiglio Direttivo che rappresento , ho tanti GRAZIE da dire:

GRAZIE all'Amministrazione Comunale della Città di Garlasco..

GRAZIE a tutte le Associazioni che hanno collaborato e ci hanno sostenuto in tutte le attività.

GRAZIE a tutti i soci che ci hanno permesso di realizzarle.

GRAZIE al gruppo NOTTE BIANCA.

GRAZIE a Carlo, Marco , Giancarlo, Enrica, Renè, Piera, Tommy, Elisa, Laura, Michela, Tatiana, Cristina, Fernanda, Mariangela, Domenico, Andrea R, Andrea Q., Barbara e Roberta che con impegno e professionalità gestiscono il centro di raccolta.

GRAZIE a Carlo e Andrea ..i nostri cervelli elettronici...

GRAZIE a Carlo, Tommy, Roberta e Barbara perché garantiscono la salute di tutti i donatori.

GRAZIE a GianCarlo , Carlo, Rino e Renato...per i giorni dedicati al trasloco.

GRAZIE a Mario, Mariangela ed Elisa, che hanno accettato e condiviso la sfida della certificazione...

GRAZIE a tutto il Consiglio Direttivo per i traguardi che insieme abbiamo raggiunto.

Un GRAZIE speciale a Carlo e Giancarlo...miei compagni di viaggio Garlasco-Robbio, Robbio-Garlasco per la certificazione..e tutto il resto...

Grazie all'AVIS PROVINCIALE, a Francesco Spadini e a Gianna Bezzi...è stato un piacere lavorare con voi per la certificazione, sentire il vostro sostegno ad ogni passo, condividere gioie e difficoltà...il traguardo è ancora lungo, impegnativo.. ma il segreto è CREDERCI come abbiamo fatto dal primo momento ...insieme...

GRAZIE a tutti voi, DONATORI e DONATRICI dell' AVIS GARLASCO per il vostro impegno e per il vostro generoso gesto.

GRAZIE a tutti coloro che continuano a credere nel futuro dell'avis perchè se dopo 35 anni continua ad essere ancora, una realtà che vive e cresce non è dovuto solo ai nomi di pochi, ma all'impegno di tutti!

*Grazie alle persone migliori del mondo,  
per essere semplicemente se stesse:  
affabili nell'amicizia,  
costanti nella bontà.*

**Jane Swan - 1943**

# Fotogallery

## Gioca Giocando



## Festa del Donatore



## La Notte Bianca



Il gruppo degli organizzatori

# La nuova sede!!!!

GARLASCO

## Nuova sala, l'Avis vuole crescere

Taglio del nastro per la postazione prelievi e il locale conferenze

GARLASCO

Inaugurato lo spazio conferenze nella sede Avis di via Borgo San Siro all'interno della Città della del volontariato e scoperta la targa intitolata al chimico Pier Paolo Rossi. L'opera, costata circa 100mila euro, è stata realizzata infatti grazie al contributo della famiglia Rossi e dell'amministrazione comunale: oltre alla nuova sala conferenze che verrà utilizzata dalle associazioni, anche una nuova postazione prelievi. Tanta gratitudine da parte dell'associazione che ne approfitta anche per tracciare il bilancio dell'anno: «Rivedendo i dati possiamo riscontrare che l'indice di donazione è stabile,



L'inaugurazione della sala Avis

mentre sono cresciute le richieste per diventare donatori - spiega il presidente Nicoletta Rognoni - tra questi la maggior parte sono giovani con età al di sotto dei 40 anni, si tratta di un se-

gno positivo e di continuità per un'associazione che esiste da 35 anni, ma ha ancora tanta voglia di crescere». In vista della certificazione stato riorganizzato dal punto di vista della gestione e gestione: non è un'Avi soste della gani - un uno del p



Dove vanno i giovani  
...Avis c'è...



**BirrArt**



**Il classificati al  
Torneo della Lippa  
a Mede**



**Avis e...  
certificazione**



Con Avis  
Provinciale

All'Autunno  
Pavese



..alla ricerca  
di persone  
di cuore!