AVSSO

NOTIZIARIO DEL DONATORE

Giornale dell'Associazione Volontari Sammarinesi del Sangue e degli Organi

Al cuore si comanda, dona sangue e mostra agli altri la tua vena migliore.

NOTIZIARIO DEL DONATORE - Giornale dell'Associazione Volontari Sammarinesi del Sangue e degli Organi - Anno LV - Numero 47 - 15 maggio 2014

SOMMARIO

Pag. 3 — Il lavoro continua
Antonio Morri - Presidente AVSSO

Pag. 4 — FIODS - Una federazione internazionale per i donatori di sangue
Eva Guidi

Pag. 5 — La dieta del donatore
dott.ssa Arianna Colombini

Pag. 6 — La sincope da venipuntura
dott. Giuliano Giardi, Direttore Sanitario AVSSO

Pag. 8 — Convocazione dell'Assemblea Ordinaria AVSSO

Pag. 9 — Il rendiconto consuntivo AVSSO 2013

Pag. 10 — La relazione al rendiconto consuntivo AVSSO 2013

Pag. 12 — La prossima gita sociale in Sardegna - Golfo di Orosei
19 - 26 giugno 2014

Pag. 14 — Donatori: tutti i numeri 2013

Nello spirito di sostegno reciproco che caratterizza tante associazioni sammarinesi l'AVSSO ha ritenuto importante iniziare da questo numero del Notiziario una collaborazione con l'Associazione Sammarinese Foto Amatori.
Ogni numero sarà arricchito da immagini di un socio ASFA a turno, che testimonieranno la passione comune per questa nostra amata Repubblica.
E' Conrad Mularoni, Presidente ASFA, a inaugurare questa iniziativa, proponendoci delle immagini della **Guardia del Consiglio**.
Geologo di professione, fotografo per passione, Conrad Mularoni inizia a fotografare negli anni del liceo poi, nel 1980 insieme a un gruppo di amici che condividevano il medesimo amore per la fotografia, è stato fondatore dell'Associazione Sammarinese Foto Amatori di cui ora è Presidente.
Nel 2003 gli è stata assegnata l'onorificenza fotografica AFIAP (Artista della Federazione Internazionale Arti Fotografiche), mentre nel 2008 gli è stata conferita dal Consiglio Direttivo della FIAP la distinzione ESFIAP e nel 2012 Hon EFIAP per meriti organizzativi in campo fotografico. Ha pubblicato tre libri fotografici: "Children" per il 50° dell'UNICEF, "Questi Sammarinesi… storie, argomenti racconti" per il 50° del Lions Club San Marino e il recentissimo "Frammenti di Storie", ritratti intorno all'uomo e intorno al mondo.

IL LAVORO CONTINUA

Antonio Morri, Presidente AVSSO

L'agenda dell'AVSSO si arricchisce strada facendo di sempre nuovi impegni e appuntamenti. Sono questi segni di vitalità che devono contraddistinguere una associazione che vuole rendere un servizio particolare al proprio paese, ponendosi a fianco del sistema sanitario per promuovere migliori risposte per i cittadini e agevolare l'economia della spesa sanitaria.

Il mese di aprile ci ha visto impegnati nella definizione di un piano di lavoro comune con la Segreteria di Stato per la Sanità, l'Authority Sanitaria e l'I.S.S. La necessità di far si che il sangue donato dai soci AVSSO possa entrare nel circuito italiano e/o internazionale attraverso il percorso dell'accreditamento delle nostre strutture sanitarie di riferimento è un obiettivo per il quale è necessario lavorare insieme. Il proficuo incontro del 25 aprile 2014 ha infatti permesso di definire nel dettaglio gli impegni da assolvere nel corrente anno:

- progettazione e realizzazione di un'area dedicata esclusivamente al Servizio trasfusionale;
- adeguamento del sistema di controllo delle frigo emoteche;
- adeguamento dell'intero Sistema informativo/ informatico in uso;
- elaborazione di una procedura che definisca criteri, modalità e linee guida per lo svolgimento delle attività, i relativi punti di controllo e le modalità di integrazione fra i professionisti dei Servizi coinvolti;
- sviluppo di attività formative e di aggiornamento professionale per i medici addetti alla selezione dei donatori;
- elaborazione delle procedure di convalida e change-control dei processi fondamentali che garantiscono la qualità e la sicurezza del sangue e degli emocomponenti.

L'individuazione e l'assegnazione degli impegni assunti a soggetti specifici, permetterà di far riferimento per ogni problematica al settore di competenza cui ne è affidata la soluzione. La Segreteria per la Sanità ha già provveduto ad una prima ratifica della scelta di una nuova ubicazione per il Centro Trasfusionale. L'introduzione prossima di un nuovo sistema informatico clinico ha già previsto una parte di programma software unico dedicato alla gestione del sangue, con settore specifico dedicato alla parte associativa.

La corretta pianificazione di quanto richiesto dal percorso di accreditamento ha la nostra massima condivisone e partecipazione, di ciò vogliamo ringraziare tutti gli artefici: Segreteria di Stato per la Sanità, Authority Sanitaria, I.S.S., Centro Trasfusionale e Servizio di Medicina Territoriale.

Altro impegno che il programma dell'Associazione pone in primo piano è quello dedicato alla donazione di organi. E' allo studio una valutazione complessiva di quanto richiesto in vari ambiti per poter giungere alla realizzazione di questo ulteriore percorso della donazione. Il riesame di aspetti legislativi, normativi nell'ambito della certificazione sanitaria, organizzativi e di tutela sociale, sono i temi cui la nostra Associazione si sta dedicando. In questo mese sarà presente a San Marino su nostro invito il dott. Alessandro Nanni Costa con il quale unitamente ai referenti istituzionali e sanitari affronteremo sia a livello tecnico che pubblico la tematica dei trapianti e della donazione di organi.

In ultimo è interesse dell'Associazione utilizzare nel migliore dei modi i fondi messi a sua disposizione. E' stata avviata una riflessione all'interno del Consiglio Direttivo per valutare la possibilità di trasferire il finanziamento del canone di locazione della sede sociale in un mutuo ventennale per un locale che possa divenire sede definitiva dell'AVSSO e suo patrimonio.

Il lavoro continua quindi e ha necessità della partecipazione e collaborazione di tutti i soci, viviamo insieme un momento importante della nostra attività per offrire a questo paese e ai suoi cittadini nuovi servizi e nuove risorse.

FIODS - UNA FEDERAZIONE INTERNAZIONALE PER LE ORGANIZZAZIONI DEI DONATORI DI SANGUE

E' stata fondata il 4 Dicembre 1955 a Lussemburgo, ma già nel 1951, nell'ambito di un Congresso Mondiale a Lisbona delle Organizzazioni di donatori di diversi Paesi, l'AVIS tramite il Presidente Fondatore Vittorio Formentano aveva anticipato l'iniziativa di creare una "Federazione" mondiale tra tutte le organizzazioni di donatori allora esistenti. La Federazione non ha alcun carattere di governo, esclude ogni discriminazione etnica, politica e religiosa.

Lo scopo fondamentale della FIODS è quello di sviluppare nel mondo intero l'ideale del volontariato del sangue. A questo fine essa collabora con tutte le organizzazioni internazionali aventi competenza nel settore sanitario e specialmente in quello trasfusionale, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'ONU, la Società Internazionale di Trasfusione Sanguigna, la Lega delle Società di Croce Rossa e di Mezzaluna Rossa; funge da tramite fra le varie associazioni federate affinché ciascuna possa fruire dell'esperienza delle altre e comunicare a sua volta la propria alle altre; da alcuni anni partecipa a riunioni e congressi scientifici per far suonare alta in quelle sedi la voce del volontariato.

La Federazione ha una durata illimitata e il suo campo d'intervento è in tutto il mondo. E' costituita da 31 membri di diritto con potere di voto, vi sono poi 10 membri associati (senza potere di voto), infine 30 paesi cosiddetti osservatori o corrispondenti.

San Marino partecipa a pieno titolo alle Assemblee generali e alle Assemblee straordinarie.

Nel 2010 l'Assemblea Generale della FIODS è stata organizzata dall'AVSSO presso la Repubblica di San Marino. Nel corso dell'Assemblea il Presidente N. Mikkelsen ha consegnato al dott. Marino Rossi la massima onorificenza dell'organizzazione alla memoria del compianto Prof. Giuseppe Rossi.

La stessa Assemblea Generale si tenne a San Marino anche nel 1960.

FIODS

NI RACE NI RELIGION NI FRONTIERE

LA DIETA DEL DONATORE

a cura della dott.ssa Arianna Colombini

Come si deve comportare con l'alimentazione chi dona? Ci sono degli alimenti da preferire? Quanto e cosa è giusto mangiare prima e dopo la donazione?

LA DIETA EQUILIBRATA, SOPRATTUTTO PER IL DONATORE

La prima caratteristica di un donatore è che sia sano; sappiamo benissimo che l'alimentazione incide in maniera decisiva sulla salute dell'organismo, favorendone, se equilibrata, la normale funzionalità e nutrendo le cellule in maniera corretta.

Quindi i principi di base per un'alimentazione corretta sono ottimi anche per i donatori: consumare almeno 4/5 porzioni di frutta e verdura, non esagerare con il consumo di alimenti grassi, ecc. nulla di nuovo!

Ma il donatore ha particolari esigenze?

Sicuramente il ferro è l'elemento che viene più spesso a mancare nella carriera di un donatore, quindi sarebbe meglio assumerne in quantità maggiore.

Quando si parla di ferro le classiche tabelle nutrizionali, in cui è riportato il contenuto medio del minerale nei vari alimenti, possono ingannare. Ciò che conta, infatti, non è tanto la quantità di ferro assoluta, ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire ed utilizzare.

Il ferro si trova in molteplici alimenti. In particolare, quello che si trova negli alimenti di origine animale (carni rosse magre, tacchino, pollo, pesci come tonno, merluzzo, salmone) è il "ferro eme" di più facile assorbimento da parte dell'intestino, mentre quello di origine vegetale contenuto nei cereali, legumi e nelle verdure è "ferro non eme" ed è meno assorbibile. Per sfruttare al meglio soprattutto il ferro contenuto in quantità minore nei cereali, verdura e frutta, gli esperti raccomandano di assumerlo in uno stesso pasto associato a:

- *Vitamina C*, presente negli agrumi, uva, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga. Dunque il consiglio ad esempio è di condire la verdura con il limone, la macedonia con succo di limone o arancia;
- *Cisteina*, contenuta nella carne e nel pesce che è in grado di fare assorbire 2 o 3 volte di più il ferro non eme presente nelle verdure. Dunque, sarebbe bene accompagnare un secondo di carne con un contorno di verdura;
- *Vitamina A*, presente in fegato di bovino, fegato e oli di merluzzo, carota, zucca, albicocca, frutta e verdura di colore giallo-arancione e verde brillante, tuorlo d'uovo, burro, formaggi;
- *Complesso B,* contenuto in alimenti sia animali che vegetali e *rame* che si trova nei cereali, nella carne, nei molluschi, nelle uova e nella frutta secca in guscio. Ottimo l'abbinamento degli spinaci con molluschi o legumi (ricchi di rame) oppure con il succo di limone o con spremute di agrumi e kiwi (ricchi di vitamina C).

È favorito anche l'uso di *erbe aromatiche* per condire carni e pesce, le quali non solo sono fonti naturali di ferro ma stimolano anche le secrezioni dello stomaco e aiutano a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente gastrico, un altro elemento che consente un migliore assorbimento del ferro.

LA COLAZIONE PRIMA DELLA DONAZIONE

La colazione, è ormai risaputo, è il pasto più importante della giornata e ognuno ha le sue abitudini e le sue preferenze.

In ogni caso la colazione prima della donazione non deve essere troppo pesante. Al contrario di quanto si è abituati a pensare è meglio non esagerare con il pasto, per evitare di affaticare troppo l'organismo con una digestione impegnativa.

Sono da preferire te, caffè, succhi di frutta o spremute, biscotti secchi, pane o fette biscottate, magari con un po' di marmellata o miele.

Sarebbe meglio evitare latte, latticini, uova e creme per fare in modo che il plasma al momento della donazione non sia troppo ricco di grassi e di conseguenza facilitare le procedure di lavorazione post-donazione.

DOPO LA DONAZIONE

L'organismo di un soggetto sano, dopo la donazione, riesce a reintegrare in fretta il volume di liquidi persi. In ogni caso è consigliabile bere un po' più del solito, soprattutto in estate.

Si può mangiare secondo le normali abitudini e preferenze, senza però esagerare. Anche in questo caso vale il principio secondo cui è meglio non stressare ulteriormente l'organismo con una digestione difficile!

LA SINCOPE DA VENIPUNTURA

Giuliano Giardi, Direttore Sanitario AVSSO

Per sincope si intende una perdita di coscienza di breve durata e in genere a risoluzione spontanea. E' secondaria a ipoperfusione cerebrale, cioè a scarsa ossigenazione cerebrale dovuta a diminuzione del flusso ematico.

Di cause che possono provocare questo problema ve ne sono diverse e provocano sincopi classificate come: neuromediate, ortostatiche, cardiache e cerebrovascolari. Alcune possono poi essere anche a prognosi infausta e provocare persino un arresto cardiaco, ma per non tediare il lettore con noiose nozioni accademiche, è bene ricordare che, per noi donatori, è importante considerare solo la sincope neuromediata, benigna, che è a genesi vasovagale, dovuta cioè ad inappropriata stimolazione del nervo "vago", che è uno dei 12 nervi cranici, la cui eccitazione causa un abbassamento della frequenza cardiaca, vasodilatazione e quindi ipotensione arteriosa. Possiamo essere interessati da questo fenomeno perché la sincope può essere scatenata da un trauma anche modesto, come la sola vista del sangue o il trauma della venipuntura nell'introdurre l'ago per effettuare il salasso. Si ricorda che tutto ciò non è soggetto al controllo della volontà e si verifica non solo per traumi essendo invece sufficiente il solo verificarsi di una situazione provocatoria.

Questa sincope è anche facilitata da altri fattori, come la permanenza in ambienti caldi ed affollati, dove in genere si sta in posizione eretta, in piedi, ma anche seduti per tempi prolungati e può essere facilitata da situazioni di stress emotivo, spavento, dolore. Può essere scatenata anche da improvvise modifiche della postura, nel passare da una posizione sdraiata a una in piedi, magari alzandosi dal letto velocemente, di notte, per recarsi in bagno. Può essere preceduta da sintomi premonitori con sensazioni di testa leggera, vertigine, disturbi visivi ai quali non sempre segue la perdita di coscienza. Sono sintomi che devono essere valutati opportunamente, perché restino solo premonitori, nel restare sdraiati o seduti sino alla stabilizzazione della situazione, senza esporsi a situazioni di rischio. Alla mia osservazione sono capitati casi di persone che, nel perdere i sensi in piedi, sono caduti senza poter attuare atteggiamenti di difesa provocandosi danni anche gravi.

La causa di tutto può essere attribuita a un malfunzionamento del sistema nervoso autonomo, che quella parte del sistema nervoso che non è soggetta al controllo della volontà, e che regola la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. Questo riflesso nervoso (anomalo o esagerato), crea una sofferenza del centro di vigilanza del nostro cervello che, prolungata per alcuni secondi, determina un rallentamento del battito cardiaco fino a lunghe pause che sono causa di scarsa ossigenazione cerebrale e di perdita di coscienza.

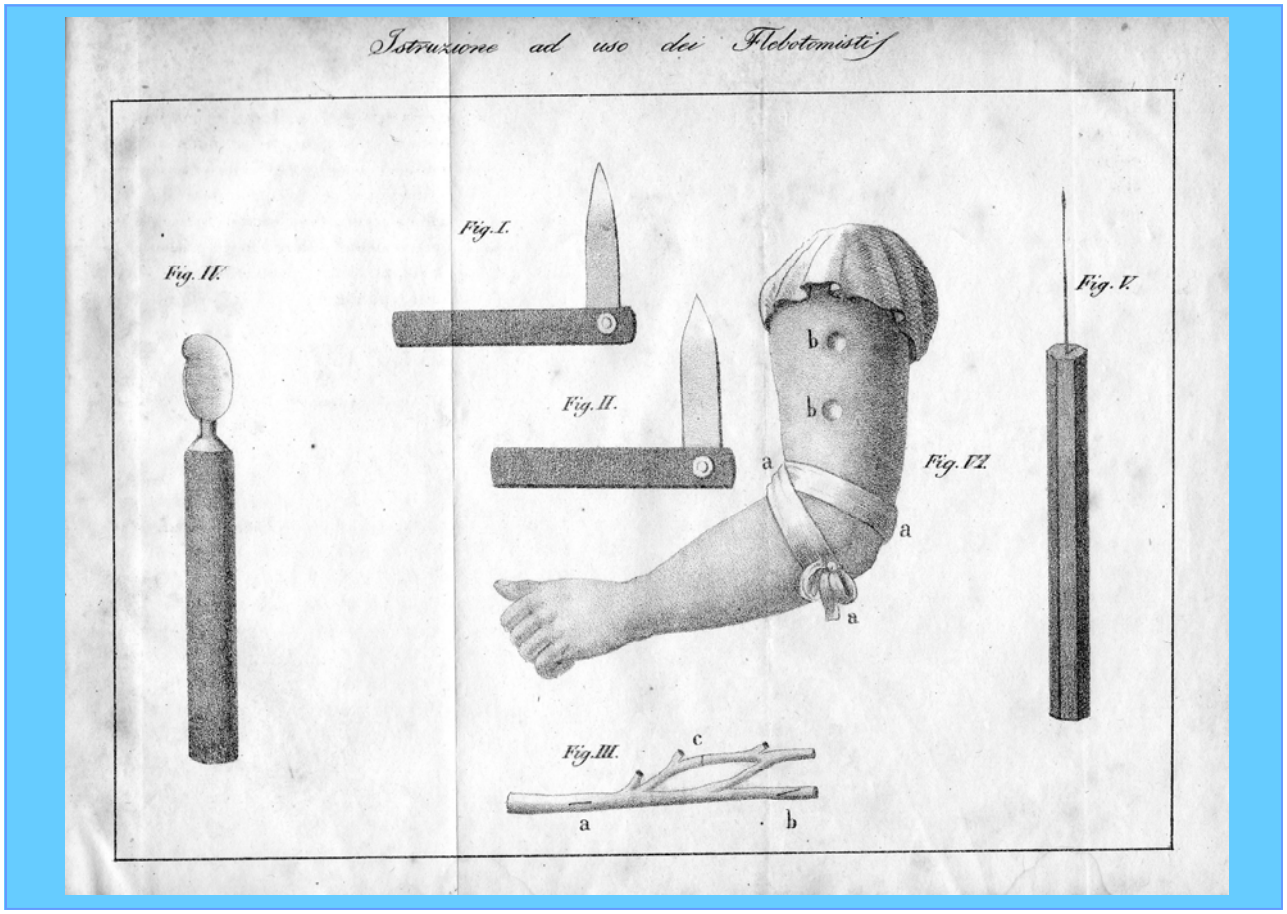
La perdita di coscienza in situazioni ambientali potenzialmente pericolose, come già rilevato, può causare traumi anche severi; di conseguenza è importante, nei casi in cui sia necessario praticare punture venose o altri interventi di tipo invasivo, avvertire il medico della propensione a sviluppare sincopi vaso vagali ed eseguirli in posizione distesa o seduti. La conoscenza dei sintomi premonitori può interrompere gli episodi sincopali, evitando la perdita completa di coscienza e i traumi associati. Questa conoscenza, anche da parte di chi non ha mai in passato avuto episodi di tal genere; è pertanto importante effettuare le procedure con pru-

denza, stando in posizione supina, così da evitare conseguenze pericolose. I sintomi premonitori sono in genere malessere generale, debolezza, nausea, offuscamento della vista, sudorazione, pallore, palpitazioni, sensazione di testa leggera e vertigini, ma possono comparire anche rapidamente.

Nei minuti seguenti la venipuntura, poi, è necessario agire sempre con cautela sino a quando, ragionevolmente, la situazione stressante si è risolta.

Il trattamento delle sincopi neuromediate e di quelle ortostatiche (da brusco cambiamento di posizione) si basa infatti solo sul tranquillizzare il paziente e su misure comportamentali.

Questo fenomeno era conosciuto anche nel passato. In un manuale per i "flebotomi" dei primi anni dell'ottocento (i flebotomi erano coloro che eseguivano i salassi) era sottolineato che una delle complicazioni più frequenti di questa pratica, che poteva portare anche a pericolose anemizzazioni, era *la sincope o deliquio* che allora era definita come *cessazione o grave languore dei movimenti del cuore e della respirazione con diminuzione del senso, del moto, e del calore,* anche se era già conosciuta quella che noi oggi chiamiamo "sincope vaso vagale" che colpisce quelle persone che, *per solo timore, anche prima che loro sia fatto il salasso, vanno soggetti, al solo veder lo stromento, a svenimenti d'animo* e, a queste persone va evitata, *per quanto si può la vista della lancetta.*



Metodica per eseguire i salassi nella prima metà del secolo XIX.

Convocazione dell'Assemblea ordinaria dell'A.V.S.S.O.

ASSEMBLEA ORDINARIA DELL'A.V.S.S.O.
Venerdì 30 maggio 2014
Casa del Castello di Borgo Maggiore - Piazza Mercatale, 21
Repubblica di San Marino

E' convocata per il giorno venerdì 30 maggio,
alle ore 20:00 in prima convocazione e alle ore 21:00
dello stesso giorno in seconda convocazione
l'Assemblea dell'Associazione Volontari Sammarinese del Sangue e degli Organi
presso la Casa del Castello di Borgo Maggiore,
Piazza Mercatale 21 Borgo Maggiore
per discutere il seguente

ORDINE DEL GIORNO

1) Intervento del Presidente;
2) Approvazione del rendiconto consuntivo chiuso al 31 dicembre 2013, della Relazione al rendiconto consuntivo chiuso al 31 dicembre 2013 e della relazione dei Sindaci Revisori al rendiconto consuntivo chiuso al 31 dicembre 2013;
3) Varie ed eventuali.

Il Presidente
Antonio Morri

TUTTI I SOCI SONO INVITATI A PARTECIPARE!

A tutti coloro che hanno fatto pervenire alla nostra Associazione
il loro sostegno economico donando il tre per mille:
GRAZIE!

Rendiconto consuntivo A.V.S.S.O. chiuso il 31 dicembre 2013

A. V. S. S. O.

ASSOCIAZIONE VOLONTARI SAMMARINESI del SANGUE e degli ORGANI

RENDICONTO CONSUNTIVO 2013

	Situazione contabile al 31-12-2012	
	Saldo CC CARISP	78.420,26
	Saldo cassa contanti AVSSO	127,75

USCITE

1	Assicurazioni	2.205,00
2	Rappresentanza	1.216,52
3	Mobili e Arredi	300,00
30	Accoglienza per donazione	1.817,76
4	Spese Varie	354,87
41	Spese gadgets e medaglie	885,00
51	Utenza Acqua	35,54
52	Utenza Luce	495,31
53	Utenza Gas	1.080,40
54	Utenze telefoniche	687,54
6	FIODS	450,00
60	Cancelleria	305,67
9	Attività Sociali	672,30
92	Spese gita in Cilento	39.760,00
94	Spese gita autunnale	50.263,50
10	Stampati	2.947,40
11	Affitto Sede	6.594,78
12	Attività bancaria	65,68
13	Software e Hardware	582,40
	Totale uscite	110.719,67
	Disavanzo di gestione	-129,69
	Totale a pareggio	110.589,98

ENTRATE

16	Quote Soci Sostenitori	240,00
17	Contributo dello Stato.	19.970,00
22	Oblazioni varie	849,74
23	Tre per mille 2009	3.608,47
25	Interessi	47,77
26	Rimborso Assicurazioni 2012	2.100,00
27	Vendita gadgets	45,00
91	Quote gita in Cilento	35.515,00
93	Quote gita autunnale	48.214,00
	Totale entrate	110.589,98

Avavanzo/ Disavanzo al 31-12-2013	
Saldo CC CARISP	78.277,60
Saldo cassa contanti AVSSO	140,72

Relazione al rendiconto consuntivo A.V.S.S.O. chiuso al 31 dicembre 2013

A. V. S. S. O.

ASSOCIAZIONE VOLONTARI SAMMARINESI del SANGUE e degli ORGANI

San Marino lì 05/05/2014

RELAZIONE AL RENDICONTO CONSUNTIVO A.V.S.S.O. CHIUSO AL 31 DICEMBRE 2013

Il bilancio al 2013 è stato redatto col fine di rendere più evidente possibile ogni singola voce di entrata od uscita. Le voci di Bilancio rispetto agli anni precedenti sono state maggiormente sviluppate e riorganizzate per migliorare maggiormente la comprensione sull'andamento economico e sulle attività dell'Associazione. Sono stati inseriti i saldi del CC Cassa di Risparmio al 2013 che al 31-12-2013 riportava un attivo di 78.277,60 euro e della cassa contante che sempre al 31-12 riportava 140,72 euro.

Per quanto riguarda le varie voci di Uscita, quelle più consistenti riguardano:
Assicurazioni per 2.205,00 euro
Rappresentanza per 1.216,52 euro
Mobili e Arredi per 300,00 euro
Accoglienza per donazione per 1.817,76 euro
Spese gadget e medaglie per 885,00 euro
Utenze telefoniche per 687,54 euro
Stampati per 2.947,40 euro
Affitto Sede per 6.594,78 euro
Software e Hardware per 582,40 euro.

Un discorso a parte va affrontato per quanto riguarda i costi delle gite sociali che in uscita vengono valutate complessivamente delle spese di pubblicazione dei volantini e le spese aggiuntive (impreviste) affrontate durante le escursioni:
Spese gita in Cilento 39.760,00 euro
Spese gita Lago di Como e Treno del Bernina 50.263,50 euro
Gli importi sono piuttosto elevati ma vengono quasi ripianati dalle relative entrate:
Quote gita in Cilento 35.515,00
Quote gita Lago di Como e Treno del Bernina 48.214,00.
La differenza come di consueto è stata versata dall'associazione in ottemperanza allo spirito sociale definito a livello statutario.

A. V. S. S. O.

ASSOCIAZIONE VOLONTARI SAMMARINESI del SANGUE e degli ORGANI

Tre per mille 2009 per 3.608,47
Rimborso Assicurazioni 2012 per 2.100,00.

L'obiettivo di questa associazione sarà rappresentare il bilancio con la massima trasparenza possibile e stabilizzare le entrate/uscite per poter affrontare ambiti progetti che nell'immediato futuro si configureranno nell'acquisto di un immobile per accogliere la sede, tale progetto è assolutamente alla nostra portata se verranno adottati i dovuti accorgimenti.

Se portassimo a termine questo progetto otterremo l'annullamento di una delle poste più consistenti delle uscite dovuta all'affitto e contemporaneamente daremo all'associazione una nuova sede sulla quale contare negli anni a venire anche come patrimonio sociale. Cercheremo di ottenere una rata mensile del mutuo il più possibile simile all'attuale voce dell'affitto in modo da non esporre eccessivamente l'Associazione a spese elevate, dopo un numero congruo di anni potremmo entrare in possesso dell'immobile senza eccessivi sacrifici.

A tutti coloro che hanno fatto pervenire alla nostra Associazione il loro sostegno economico donando il tre per mille:
GRAZIE!

L'AVSSO e la prossima gita sociale in Sardegna

Anche la prossima estate i donatori AVSSO si recheranno assieme in Sardegna per la gita sociale 2014. Dal 19 al 26 giugno prossimi ci sarà la possibilità di trascorrere assieme una bellissima settimana nella struttura turistica Hotel Marina Beach Country Club 4 **** - presso il Golfo di Orosei.

L'AVSSO ricorda che vi sono ancora alcuni posti disponibili; di seguito tutte le indicazioni già trasmesse ad ogni donatore.

Per ogni informazione in merito contattare la sede AVSSO.

SETTIMANA AZZURRA IN SARDEGNA

(19 - 26 Giugno 2014)

PROGRAMMA

1° Giorno Giovedì 19 Giugno 2014: incontro dei sig.ri partecipanti nei luoghi convenuti. Ore 05.00 sistemazione in pullman GT e partenza per l'aeroporto di Bologna. Volo Meridiana da Bologna partenza ore 08,50. Arrivo all'aeroporto di Olbia alle ore 09,55. Trasferimento al Villaggio in bus GT, arrivo previsto per pranzo e a seguire sistemazione nelle camere riservate.

Dal 2° al 7° giorno da venerdì 20 al 25 giugno: trattamento di pensione completa in villaggio. Attività balneare.

8° giorno Giovedì 26 giugno 2014 : prima colazione in villaggio e sistemazione dei bagagli in pullman. Dopo il pranzo (ore 13,30 circa) partenza per escursione in Costa Smeralda e Porto Cervo poi trasferimento all'aeroporto di Olbia con partenza alle ore 20,15. Arrivo previsto a San Marino in tarda serata.

ESCURSIONI FACOLTATIVE E NON COMPRESE NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

- Palau, La Maddalena, Caprera (museo casa Garibaldi).
- Minicrociera del Golfo di Orosei (Cala Luna-Cala Mariolu-Cala dei Gabbiani) intera giornata.
- Barbagia : Mamoiada, Orgosolo e pranzo con i pastori (intera giornata).

Il Beach Country Club 4 **.**

Di recente costruzione, le sue forme architettoniche, i suoi giardini, le sue piazzette interne, la sua posizione rispetto al mare, la gentilezza e la cortesia del personale, unite alla professionalità che contraddistingue ormai da moltissimi anni la proprietà, ne fanno uno degli alberghi più confortevoli realizzati in Sardegna, dove trascorrere le proprie vacanze.

Struttura :

Corpo unico, a schema aperto, in stile mediterraneo, articolato su due piani, circondato da una lussureggiante campagna, ricca di orti e giardini, fonte primaria dell'economia agricola del grazioso paese di Orosei da cui dista 1.500 metri.

Descrizione :

Complesso Alberghiero situato nel Golfo di Orosei (Parco Marino), località "Marina" a solo 100 mt. dalla stupenda e incontaminata spiaggia di Su Barone (arenile lungo circa Km.7),nella costa centro orientale della Sardegna, a sud di Olbia, da cui dista circa 90 Km. In un territorio particolarmente pittoresco per il susseguirsi d'incantevoli spiagge di sabbia fine, lambite da folte e rigogliose pinete, dove cielo e mare spaziano nell'immensità. Le forme architettoniche, i suoi giardini, le sue piazzette interne, le affascinanti piscine e la sua posizione rispetto al mare, fanno del complesso uno dei più belli e maestosi Resort realizzati in Sardegna.

Spiaggia :

Ampissima e stupenda, lunga diversi chilometri, di dorato arenile, a soli 100 metri dall'albergo, attrezzata con ombrelloni, sdraio e/o lettini, in un mare la cui limpidezza non ha eguali in tutto il litorale Sardo.

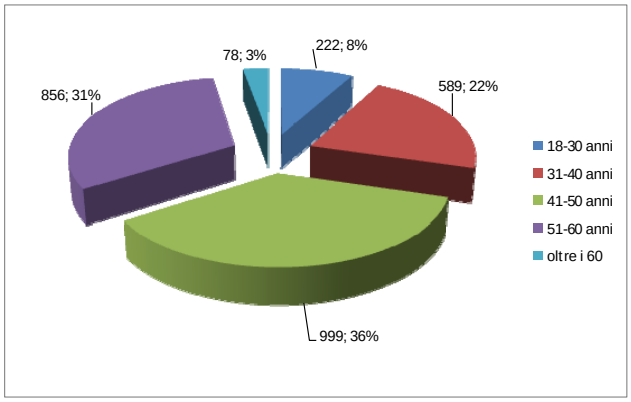
Camere :

Tutte lussuosamente arredate in tipico stile sardo, con letto matrimoniale e 1 o 2 letti bassi o a castello, tutte dotate di veranda coperta, servizio privato, con phon, telefono, aria condizionata, tv color, frigo bar e cassetta di sicurezza.

DONATORI : TUTTI I NUMERI AL 31 DICEMBRE 2013

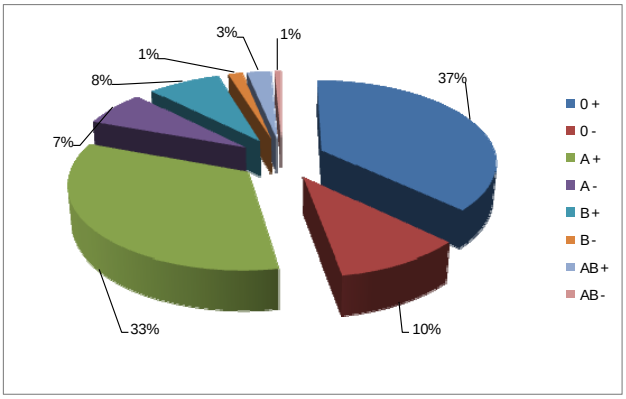
La bella notizia è che siamo tanti, tantissimi, siamo arrivati a 3697 soci AVSSO dei quali 2.744 donatori attivi. Rapportati alla popolazione sammarinese, che alla stessa data contava 32.520 abitanti, si arriva all'8,4%, un dato assai confortante soprattutto se si considera che la nostra piccola Repubblica è del tutto autosufficiente per le proprie esigenze di sangue donato.
Una tradizione di generosità che però deve essere incentivata nelle fasce dei giovanissimi, visto che il numero di questi ultimi è proporzionalmente più basso rispetto alle altre.

Suddivisione dei donatori attivi per fasce di età



Il gruppo sanguigno più numeroso risulta essere quello del gruppo 0, seguito dal gruppo A, dal gruppo B e dal gruppo AB.

Suddivisione dei donatori attivi per gruppi sanguigni



Su tutti i numeri dei donatori ritorneremo anche nel prossimo numero, riportando alcuni confronti con realtà vicine alla nostra.

La tavola rotonda organizzata lo scorso 12 maggio dall'A.V.S.S.O.
Troverete tutto su questo importantissimo evento nel prossimo Notiziario.

Guardia del Consiglio

Spedizione in franchigia postale Autorizzazione Direzione Generale PP. TT.
Della Repubblica di San Marino n. 39 del 30/04/04

NOTIZIARIO DEL DONATORE

GIORNALE DELL'ASSOCIAZIONE VOLONTARI SAMMARINESI DEL SANGUE E DEGLI ORGANI

Direzione — Redazione - Amministrazione:
Piazza Mercatale, 2 47893 Borgo Maggiore - R.S.M.
Direttore Responsabile - Eva Guidi
Anno LV - Numero 47 - 15 maggio 2014
E-mail: info@avss.sm - www.avss.sm - tel. 0549 902304

L'AVSSO È ANCHE SU FACEBOOK. METTI MI PIACE SULLA PAGINA FACEBOOK DELL'AVSSO, SARAI SEMPRE INFORMATO SU OGNI INIZIATIVA DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE