50

il dono

LA VOCE DEI DONATORI DEL FRIULI OCCIDENTALE

Periodico dell'AFDS – Associazione Friulana Donatori Sangue Pordenone ODV – Anno XXII Febbraio 2026
Poste italiane s.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale – d.l. 353/2003 (conv. in l. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, dcB Pordenone – Taxe percue

BILANCIO

I DATI 2025
Positivo l'andamento delle donazioni nell'anno appena concluso

DAI CENTRI TRASFUSIONALI

DOPO I 65 ANNI
Come valutare l'idoneità alla donazione, attraverso il calcolo del rischio cardiovascolare

TESTIMONI DEL DONO

IL RINGRAZIAMENTO
Giuseppe Ronzani: «Ero donatore e sono diventato ricevente: le quattro cose che ho imparato vivendo e superando la malattia»

FORMAZIONE E FUTURO

IL DONO NELL'ERA DIGITALE

Dai FidasLab di Rimini 2025 le nuove sfide per i donatori pordenonesi: tra competenze tecniche, etica della donazione e Intelligenza Artificiale.

il dono

LA VOCE DEI DONATORI
DEL FRIULI OCCIDENTALE

Anno XXII – Numero 50
Febbraio 2026

Edito a cura della
Associazione Friulana
Donatori Sangue Pordenone ODV

Sede
Via Udine 1 – 33097 Spilimbergo (Pn)
Telefono e fax 0427 51472

Direttore responsabile e Coordinatore editoriale
Milena Bidinost

Redazione
Giorgia Altinier, Paolo Anselmi, Ivo Baita, Clara Carboncich, Antonio Piffaretti, Annamaria Poggioli, Mattia Toffoli, Mauro Verardo

Hanno collaborato per questo numero:
Antonio Piffaretti, Ivo Baita, Mattia Toffoli, Enrico Giovanni Mastellone, Cinzia Bonasoro, Sofia Cecon, Andrea Bontadini, Luca Verardo, Luciano Bet, Annamaria Poggioli, Giuseppe Ronzani, Dani Pagnucco, Associazione Tredimensioni Ets

Registrazione
Tribunale di Pordenone
n. 528 del 3.1.2005

Grafica e stampa
Interattiva – Spilimbergo (Pn)
Tipografia Menini – Spilimbergo (Pn)

Spedizione
Donatori AFDS, Associazioni, Enti, Istituzioni pubbliche.

Tiratura: copie 10.000

Periodico quadrimestrale
di informazione, educazione sanitaria
e cronache di carattere associativo

SOMMARIO

NUMERO 50

EDITORIALE DEL PRESIDENTE
Il 2026, anno di traguardi e nuovi inizi ..... p. 3

BILANCIO DELLE DONAZIONI 2025
Donare bene, prima che donare tanto ..... » 4

IL CONGRESSO
Sessant'anni di dono: Tamai ospita la festa dell'Afds ..... » 7

MONDO FIDAS E AFDS
Interregionale Fidas Nord Est ..... » 9
FidasLab 2025 ..... » 10
Nel segno dell'accoglienza e della gratitudine ..... » 12
Solidarietà in divisa ..... » 13
Verso il nuovo bando 2026 ..... » 14

NOTIZIE DAI CENTRI TRASFUSIONALI
La donazione superati i 65 anni ..... » 15

DALLE SEZIONI ..... » 18-27

MEDICINA E SALUTE
I decadimenti cognitivi ..... » 28

D COME DONNA... D COME DONO
Adriana Masotti: il volto del dono ..... » 30

SCUOLE E GIOVANI
Dal Botanico al Granfiume ..... » 31
Giovani uniti per il dono ..... » 32

TESTIMONI DEL DONO
Dona e cammina ..... » 33

IL TERRITORIO
La Val Meduna, poesia nel silenzio ..... » 36

ASSOCIAZIONI AMICHE
Tredimensioni: dove la disabilità diventa inclusione ..... » 37

DAL CONSIGLIO DIRETTIVO
Il Consiglio Direttivo informa... in breve ..... » 38

Via Udine 1 – 33097 Spilimbergo (Pn)
tel. 0427 51472 – info@afdspn.it - 370 3264339
www.afdspn.it – @afdspordenone – afdspordenone.sedeprovinciale

Orario di segreteria
dal martedì al sabato dalle ore 9.00 alle ore 11.00 previo appuntamento

EDITORIALE

IL 2026, ANNO DI TRAGUARDI E NUOVI INIZI

Mauro Verardo
Presidente
Afds Pordenone

«Gli obiettivi per il nuovo anno sono più plasma per la salute e più volontari attivi per assicurare il futuro alla nostra Associazione, nell'anno del rinnovo dei vertici»

Il 2025 si è concluso con un bilancio che conferma la solidità della nostra Associazione. Seguendo le indicazioni del Coordinamento Regionale Sangue Friuli Venezia Giulia — che richiedeva una riduzione della raccolta di sangue di 1.500 unità — abbiamo rimodulato con attenzione la nostra programmazione. **Abbiamo chiuso l'anno con 10.817 donazioni totali: rispetto all'esercizio precedente, registriamo una flessione di 400 sacche di sangue ma, dato estremamente positivo, un incremento di 200 sacche di plasma**.

Nonostante la nostra regione sia leader nazionale (con 25 kg raccolti ogni 1.000 abitanti), la domanda complessiva in Italia cresce più velocemente dell'offerta e la raccolta copre attualmente solo il 60% del fabbisogno. Per il 2026, il nostro obiettivo sarà dunque mantenere i livelli attuali, con un impegno ancora più deciso verso la donazione di plasma, risorsa oggi vitale e insostituibile.

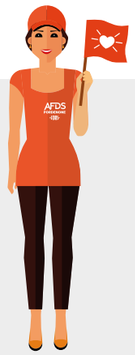
Abbiamo dimostrato, ancora una volta, di saper rispondere con prontezza alle criticità, garantendo la copertura dei gruppi 0 Negativo a gennaio e dei gruppi 0 e A/B Negativo a settembre. Questo successo è il frutto del lavoro capillare dei nostri presidenti di sezione e dei volontari addetti alla chiamata, vero motore pulsante della nostra operatività.

Il 2026, tuttavia, sarà per noi soprattutto l'anno di **Pordenone Capitale del Dono**. La macchina organizzativa è già a pieno ritmo per il **Congresso nazionale Fidas (15-16 maggio)**, che culminerà con la suggestiva **Sfilata del Donatore il 17 maggio**. Sarà un momento straordinario per diffondere quella "cultura del dono" che i nostri padri fondatori ci hanno affidato e che noi abbiamo l'onore e l'onere di custodire.

Questo editoriale riveste per me un significato particolare: il 2026 segnerà la conclusione del mio mandato alla presidenza. **Dopo il Congresso nazionale, saremo chiamati al rinnovo di tutte le cariche sociali: dai Consigli di sezione ai rappresentanti di zona, dai probiviri al Consiglio centrale, fino al coordinatore del Gruppo Giovani**.

Rivolgo quindi un appello a tutti voi: avvicinatevi alla vita associativa. Portate nuove energie nel Gruppo Scuola, nel Gruppo Giovani e tra gli Informatori associativi. Abbiamo bisogno della vostra partecipazione per dare continuità all'immenso lavoro svolto finora. **Supportare la sede centrale e le sezioni non è solo un servizio, ma un modo per condividere i valori che ci rendono una grande famiglia**.

Desidero ringraziare tutto il Consiglio direttivo e, in modo particolare, Paolo Anselmi e Ivo Baita per il prezioso e costante supporto. Grazie a tutti per quello che avete fatto e per quello che, ne sono certo, continuerete a fare per l'Afds Pordenone e per chiunque attenda, con speranza, il nostro dono.



UNISCITI A NOI
E FAI LA DIFFERENZA!

www.afdspn.it
info@afdspn.it

Diventa volontario dell'Afds di Pordenone: un piccolo gesto che illumina il futuro di chi ha bisogno.

Donare il tuo tempo significa regalare sorrisi e speranza.
Contattaci via mail, seguici sui social o visita il nostro sito web.
Insieme possiamo fare molto, con il tuo aiuto possiamo fare ancora di più!

DONARE BENE, PRIMA CHE DONARE TANTO

Il bilancio 2025 premia l'efficienza: calano le eccedenze e cresce la raccolta di plasma

L'anno scorso, commentando i dati delle donazioni, avevamo definito straordinario il 2024, perché con quasi 11.000 donazioni aveva segnato il miglior risultato di sempre per la nostra associazione. Nel 2025 ci siamo fermati un pochino prima, 10.817 donazioni; non lo consideriamo però un risultato negativo, anzi, se andiamo a ben guardare, troveremo segnali di crescita anche questa volta. Non ci stancheremo mai di ripetere (e di sentirci ripetere) che **bisogna donare il sangue "quanto serve, quando serve e come serve"; questo perché la donazione di sangue non è solo una questione di quantità, ma anche di qualità.**

Occorre certamente donare tutto il sangue necessario per soddisfare il bisogno terapeutico dei nostri ammalati, ma non bisogna eccedere; sappiamo infatti che le sacche di globuli rossi possono essere conservate nelle frigoemoteche al massimo per 42 giorni, dopodiché devono essere eliminate. Quindi **la raccolta va modulata in modo che le scorte siano sempre sufficienti, anche per eventuali emergenze, ma non eccessive, al punto di dover essere eliminare per iper-datazione**.

Ma non solo, nei 42 giorni di conservazione la sacca perde via via parte della sua capacità terapeutica, perciò usarla il prima possibile migliora la qualità della trasfusione; si dice infatti che: "il miglior modo per conservare il sangue è nelle vene del donatore". Ecco quindi l'importanza di donare, oltre che "quanto" serve anche "quando" serve. Ciò può essere realizzato con una buona programmazione, fatta su base statistica, ed il continuo monitoraggio delle scorte dei vari gruppi sanguigni; ma soprattutto con la collaborazione dei donatori, che sanno di doversi rendere disponibili guardando anzitutto all'efficienza del sistema, e quindi all'interesse dell'ammalato. **Nel 2025 la quantità di sacche eliminate rispetto a quelle raccolte in Friuli Venezia Giulia si è abbassata sensibilmente, significando che il sistema ha funzionato meglio.** Va anche osservato che nel corso dell'anno la situazione delle scorte è sempre stata tranquilla per tutti i gruppi sanguigni ed in tutti i periodi, grazie anche a puntuali cicli di chiamate suppletive effettuate all'occorrenza, soprattutto per i gruppi RH negativi. A ciò ha validamente contribuito anche Afds Pordenone, con i suoi donatori ed i suoi volontari addetti alle chiamate, dando così maggior spessore alla qualità del lavoro prodotto.

Un altro "imperativo" è il "come" donare. Sappiamo che essenzialmente ci sono due modi: donazioni di sangue intero, dalle quali vengono poi ricavate le unità di globuli rossi pronte per le trasfusioni e il plasma residuo inviato alle industrie di trasformazione per produrre farmaci emoderivati, e donazioni in aferesi con le quali viene prelevato solo plasma. **Il sangue intero raccolto in regione è decisamente sufficiente a coprire le esigenze interne, tant'è che diverse migliaia di unità trasfusionali vengono ogni anno dirottate ad altre regioni.** Lo scorso anno il Lazio, la regione a cui vengono inviate il maggior numero di sacche, ha programmato 1500 sacche in meno del solito. Ai donatori è stato quindi richiesto di diminuire le donazioni di sangue intero ed aumentare quelle in plasmaferesi, perché, viceversa, **la quantità di medicinali che si riesce a produrre con il plasma raccolto**

segue a pagina 6

Attività trasfusionale regione Friuli Venezia Giulia

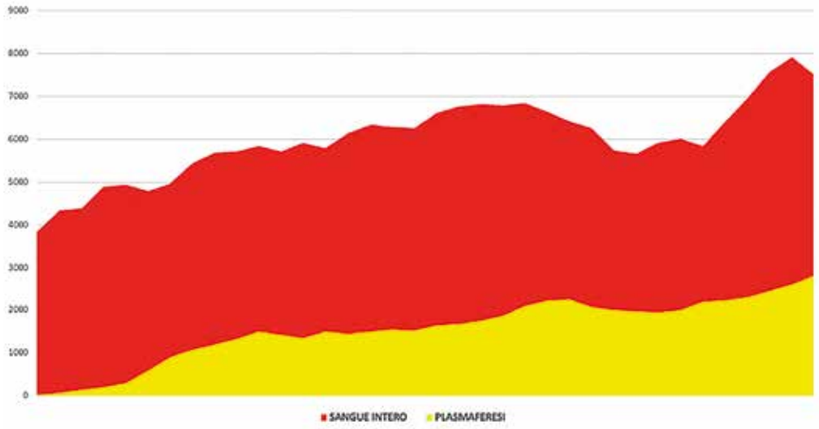
Anno	Donazioni			Unità di Globuli Rossi		
	Sangue intero	Plasmaferesi	Plasma-piastrine aferesi	Trasfuse	Inviate fuori Regione	Eliminate per scadenza e motivi sanitari
2024	59.132	21.679	1.605	45.156	8.909	3.416
2025	55.379	22.761	1.523	43.482	8.018	2.853
delta	-3.753	1.082	-82	-1.674	-891	-563

* Dati ricavati da monitoraggio settimanale CURPE

SEZIONI	Attivi anno 2025	Periodici al 31/12/25	Rapp. don.	Nuovi don. 2025	Sangue intero		Plasmaferesi		Altre aferesi		Totale		Differenza	
					2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025	n.	%
Andreis	19	29	0,83	1	40	22	2	2	0	0	42	24	-18	-42,9
Arba	70	87	1,20	3	86	79	18	25	0	0	104	104	0	0,0
Arzene	105	123	1,64	11	85	94	134	108	0	0	219	202	-17	-7,8
Aviano	656	774	1,41	72	728	631	163	216	216	241	1.107	1.088	-19	-1,7
Aziendale Vivai Rauscedo	88	112	1,20	5	97	104	28	29	0	1	125	134	9	7,2
Brugnera - San Cassiano	395	452	1,45	58	492	470	191	173	20	14	703	657	-46	-6,5
Budoia - Dardago - S. Lucia	121	127	1,47	17	122	133	33	40	17	14	172	187	15	8,7
Campagna di Maniago	171	182	1,34	17	183	176	39	51	14	16	236	243	7	3,0
Caneva	271	301	1,28	23	285	294	83	68	25	22	393	384	-9	-2,3
Castelnovo del Friuli	39	43	1,28	8	48	48	6	7	0	0	54	55	1	1,9
Cavasso Nuovo	62	71	1,15	14	67	70	18	12	0	0	85	82	-3	-3,5
Dandolo di Maniago	31	41	1,22	2	46	34	26	15	0	1	72	50	-22	-30,6
Domanins	89	98	1,86	9	110	117	69	62	3	3	182	182	0	0,0
Fanna	117	141	1,22	9	132	137	33	29	7	6	172	172	0	0,0
Frisanco - Val Colvera	48	58	1,38	6	60	60	11	16	2	4	73	80	7	9,6
Lestans	82	97	1,27	7	90	78	30	36	7	9	127	123	-4	-3,1
Maniago	287	328	1,30	53	341	317	89	94	18	16	448	427	-21	-4,7
Maron	289	309	1,67	36	311	298	177	204	14	13	502	515	13	2,6
Meduno	81	88	1,38	8	94	98	16	22	0	1	110	121	11	10,0
Montereale Valcellina	215	272	1,18	21	247	229	60	67	26	24	333	320	-13	-3,9
Nave	148	158	1,66	22	163	187	73	74	3	2	239	263	24	10,0
Pinzano - Valeriano	62	74	1,53	8	63	70	31	41	0	2	94	113	19	20,2
Polcenigo	83	92	1,28	11	89	95	11	19	1	4	101	118	17	16,8
Pordenone	444	427	1,66	157	529	522	128	181	6	4	663	707	44	6,6
S. Giorgio d. Richinvelda	101	137	1,31	10	145	124	51	55	1	0	197	179	-18	-9,1
S. Martino al Tagliamento	98	114	1,39	6	100	106	49	53	0	0	149	159	10	6,7
S. Odorico	240	249	1,69	33	310	325	74	77	17	18	401	420	19	4,7
Sacile	376	404	1,65	60	479	474	174	188	3	3	656	665	9	1,4
San Lorenzo	17	23	1,87	1	18	21	24	20	1	2	43	43	0	0,0
S. Michele - Ronche - Corn.	112	139	1,12	10	136	119	38	36	1	1	175	156	-19	-10,9
San Quirino	331	367	1,57	42	389	395	80	114	64	69	533	578	45	8,4
Sequals - Solimbergo	70	96	1,15	6	108	89	19	21	0	0	127	110	-17	-13,4
Spilimbergo	585	698	1,25	70	751	625	250	249	1	1	1.002	875	-127	-12,7
Tamai	295	339	1,40	18	363	319	152	146	11	8	526	473	-53	-10,1
Travesio	109	141	1,37	7	131	129	51	63	0	1	182	193	11	6,0
Vajont	93	117	1,31	12	122	116	26	23	12	14	160	153	-7	-4,4
Valtramontina	51	62	1,39	5	63	71	11	15	0	0	74	86	12	16,2
Valvasone	95	109	1,65	12	114	98	83	82	0	0	197	180	-17	-8,6
Vivaro	121	140	1,40	10	142	136	45	53	8	7	195	196	1	0,5
Totale	**6.667**	**7.619**	**1,42**	**880**	**7.879**	**7.510**	**2.596**	**2.786**	**498**	**521**	**10.973**	**10.817**	**-156**	**-1,4**

è ancora insufficiente rispetto al fabbisogno, che peraltro è in continua crescita, soprattutto per quel che riguarda le produzione di immunoglobuline. Anche in questo caso i dati confermano la positività del 2025, perché a fronte delle 369 donazioni di sangue intero in meno, ci sono state 213 donazioni di plasma in più. Guardando alle prospettive future però **sarebbe opportuno che tutti i donatori, soprattutto i più giovani, le donne, i gruppi B e AB, ma anche gli altri, prendessero in considerazione l'idea di avvicinarsi alla plasmaferesi, magari alternandola a donazioni di sangue intero.** Nel 2025, su 6.667 donatori attivi, solo 1.579 hanno donato plasma o anche plasma.
Scorrendo la tabella nella pagina precedente si noterà, positivamente, che la maggioranza delle sezioni hanno mantenuto, se non aumentato le proprie donazioni, e quasi tutte si sono impegnate con successo ad accrescere la percentuale di plasmaferesi. Un po' meno soddisfacente è il numero di nuovi donatori "arruolati" nel 2025, 880 rispetto ai 1.079 del 2024; ma quest'ultimo è stato un risultato veramente eccezionale.
In conclusione, riprendendo quanto detto all'inizio, anche quella del 2025 è da considerarsi una "buona annata", che gratifica del grosso lavoro di promozione messo in campo dall'associazione.

DONAZIONI DI SANGUE INTERO E PLASMAFERESI DAL 1990 AL 2025



* Dati ricavati da archivio Afds Pordenone

IL DONO È SEMPRE PIÙ ROSA, MA SERVONO GIOVANI

I dati raccolti dall'Afds Pordenone nel 2025 delineano il profilo di un'Associazione in trasformazione, segnata da un lato da **un'incoraggiante apertura verso l'universo femminile** e dall'altro dalla **necessità impellente di un ricambio generazionale**.
Se guardiamo alla base dei donatori attivi nell'ultimo biennio, la componente femminile si attesta al 37%, un dato solido. Lo è ancora di più quello relativo alle nuove iscrizioni. Tra i cittadini che hanno scelto di diventare donatori nel corso dell'anno passato, infatti, la quota rosa è arrivata al 47%, segnale di **una sensibilità crescente tra le donne e speranza in un futuro in cui la parità di genere nel dono sarà realtà**. Tuttavia, a fronte di ciò, l'analisi per fasce d'età evidenzia una sfida strutturale che non può più attendere: l'invecchiamento progressivo del "parco donatori". Lo zoccolo duro dell'Associazione è oggi rappresentato dalla fascia centrale, quella compresa tra i 36 e i 55 anni, che costituisce il 47% dei donatori attivi. **I giovani tra i 18 e i 35 anni rappresentano invece il 35%, una base importante, ma non ancora sufficiente a garantire un passaggio di testimone sereno**, specialmente se si considera che il 18% dei donatori ha già superato i 56 anni e si avvia verso il limite d'età per la sospensione dell'attività (65). Per l'Afds Pordenone la priorità dei prossimi anni sarà dunque fidelizzare e rendere contagioso l'entusiasmo delle nuove donatrici e, contemporaneamente, accelerare lo svecchiamento dei donatori per assicurare che il ricambio generazionale sia all'altezza delle necessità trasfusionali del territorio.

SESSANT'ANNI DI DONO: TAMAI OSPITA LA FESTA DELL'AFDS

Autorità e donatori al Congresso delle sezioni del Friuli Occidentale

di Antonio Piffaretti

Domenica 5 ottobre, la nota canzone "Singin' in the Rain" avrebbe potuto fare da colonna sonora al Congresso dell'Afds Pordenone tenutosi a Tamai. In una giornata più invernale che autunnale, sotto una pioggia a tratti intensa (ma l'acqua, come il sangue, è vita!), la famiglia dell'Afds del Friuli Occidentale si è ritrovata nella frazione del comune di Brugnera per questo importante appuntamento associativo, che la sezione locale ha voluto ospitare per rendere più solenne il 60° anniversario della sua fondazione.
Prima dell'apertura dei lavori, negli impianti sportivi di Tamai, hanno portato un saluto l'**assessore regionale alla Salute, Riccardo Riccardi**, e **il vescovo di Concordia-Pordenone, monsignor Giuseppe Pellegrini**, ringraziando i donatori per la loro testimonianza di altruismo.
Dagli impianti sportivi, la giornata è poi proseguita con il corteo verso la chiesa parrocchiale di Santa Margherita Vergine e Martire, accompagnato dalla banda "Amici della Musica di Tamai" e dal gruppo sbandieratori "Vexillum". In chiesa si sono schierati i labari delle sezioni, quelli delle consorelle Fidas del Friuli Venezia Giulia e del Veneto, e Afds Udine. Il celebrante, **don Andrea Dazzan**, nella sua omelia ha sottolineato gli sforzi e la gioia di operare per il bene comune, caratteristica che accomuna tutti i donatori nel momento del dono.
Al termine della funzione, i congressisti si sono trasferiti nel vicino salone dell'oratorio per gli interventi delle autorità. **Il presidente della sezione di Tamai, Igor Moras**, ha ricordato che la frazione ospita il Congresso per la terza volta (dopo il quarantennale e il cinquantesimo) e ha reso omaggio ai suoi predecessori alla guida del sodalizio: lo scomparso Carlo Mazzon e Piergiorgio Santarossa, presidente onorario. A seguire, **il sindaco di Brugnera, Renzo Dolfi**, ha posto l'attenzione sul valore del volontariato svolto dalle associazioni.
Nel suo intervento, **il presidente dell'Afds Pordenone Mauro Verardo** ha fornito un quadro generale dell'associazione, nata nel 1972: nel 2024 si sono contati oltre 1.000 nuovi donatori, circa 500 volontari, 9 rappresentanti di zona e 39 presidenti di sezione. Numeri che nel 2024 hanno permesso di sfiorare le 11.000 donazioni lo scorso anno, con l'obiettivo di incrementare quelle di plasma. Verardo ha inoltre sottolineato l'importanza del progetto di Servizio Civile Universale avviato per la prima volta lo scorso anno all'interno dell'Afds Pordenone (11 domande per 3 posti) e ha invitato tutti alla sfilata del 17 maggio 2026, che si terrà a Pordenone in occasione del Congresso nazionale Fidas.
Successivamente, **il dottor Andrea Bontadini**, che sino al 31 dicembre scorso dirigeva il Dipartimento di Medicina Trasfusionale dell'Azienda sanitaria Friuli Occidetale, ha precisato che in essa si raggiunge il 95% di saturazione degli accessi (ovvero l'effettiva presenza rispetto i posti disponibili). Ha spiegato come si stia sensibilizzando alla donazione di plasma: grazie ai progressi nelle cure e negli interventi chirurgici serve infatti meno sangue intero, mentre il plasma è fondamentale per i farmaci

Il presidente nazionale Fidas, Giovanni Musso, premia Gianna Bortolussi (Valvasone), unica Goccia d'oro con rubino

Il presidente Afds Pordenone, Mauro Verardo, con i presidenti delle sezioni premiate

salvavita. A tal proposito, ha ricordato il record storico di luglio 2024 con ben 635 donazioni di plasma nel Pordenonese.
Infine, **il presidente nazionale Fidas, Giovanni Musso**, ha sottolineato i valori fondanti della federazione: solidarietà, responsabilità e impegno, pilastri di un volontariato puro che regge il sistema Paese.
Infine, un forte messaggio di rinnovamento è arrivato da Mattia Toffoli, coordinatore del Gruppo Giovani Afds, che ha chiesto fiducia e spazio per le nuove generazioni e ha ricordato le iniziative portate avanti negli ultimi anni, dalla Coppa Dono, al Trofeo Fidas, ai progetti in collaborazione con i centri commerciali. Toffoli ha chiuso il suo intervento con un invito diretto ai coetanei: "Fatevi avanti, portate entusiasmo e passione: il futuro dell'Afds è nelle nostre mani".
Dopo la premiazione dei 717 donatori benemeriti e di otto sezioni, il Congresso si è concluso con un pranzo conviviale per oltre 250 persone. Complimenti alla sezione di Tamai per l'ottima organizzazione e arrivederci a maggio per il Congresso nazionale Fidas a Pordenone: un'occasione unica per far conoscere a tutta Italia la bellezza e le tradizioni del nostro Friuli Occidentale.

Mandi Mandi

I RICONOSCIMENTI

Nel corso del Congresso sono state consegnate 717 benemerenze ad altrettanti donatori per l'attività svolta nel 2024. Premiate come ogni anno anche le sezioni che si sono distinte per i risultati raggiunti posti dal Consiglio direttivo come obiettivi:

Sezione	Riconoscimento	Motivazione Tecnica
Pordenone	Nuove leve	Miglior rapporto tra i nuovi donatori iscritti nel 2024 e il totale dei donatori effettivi.
Dandolo	Fidelizzazione	La più alta percentuale di donatori periodici (almeno una donazione nell'ultimo biennio) rispetto ai donatori effettivi
Frisanco-Val Colvera	Futuro e giovani	Primato per il numero di donatori under 30 rispetto alla base associativa totale
Maron	Indice di donazione	La media di donazioni annue per singolo donatore è la più alta delle sezioni dell'Associazione
Valtramontina	Obiettivo autosufficienza	Miglior performance nel raggiungimento del "target" regionale di donazioni attese, suddiviso tra le sezioni dell'Associazione
Tamai	Promozione del dono	Sezione più attiva ed efficace nel proporre attività di sensibilizzazione al dono del sangue e plasma
Tamai	Risultato complessivo	Primato nel raggiungimento del maggior numero di punti nelle precedenti categorie
Aviano e Spilimbergo	Traguardo 1.000 donazioni	Riconoscimento speciale per le due sezioni che hanno superato per la prima volta il traguardo e per il loro impegno

INTERREGIONALE FIDAS NORD EST

A Gorizia si è parlato di "Oro Giallo" e identità

Ivo Baita
Vicepresidente
Fidas Nordest

Da sinistra il presidente nazionale Fidas, Giovanni Musso, con i rappresentanti territoriali Tiziano Zollia, Feliciano Medeot e Ivo Baita.

Il 4 ottobre a Gorizia si è tenuto l'incontro interregionale Nordest, che riunisce le federate Fidas del Friuli Venezia Giulia e del Veneto. I lavori sono iniziati alle ore 9:30 con il saluto del presidente di Fidas Isontina, Tiziano Zollia, seguito dal caloroso benvenuto del sindaco di Gorizia, Rodolfo Ziberna. Il primo cittadino, parlando anche nella veste di donatore con ben 150 donazioni al suo attivo, ha espresso il grazie più sincero a chi promuove costantemente il dono del sangue.
Il consigliere nazionale Feliciano Medeot ha presentato il consorzio Naip (Nuovo Accordo Interregionale Plasma), al quale aderisce anche la nostra Regione. Si tratta del consorzio che trasforma il plasma donato in farmaci plasmaderivati necessari per i pazienti. **Oggi si parla sempre più apertamente di "oro giallo" per sottolineare come dal plasma si ricavino medicinali essenziali**, in particolare le immunoglobuline per numerose terapie. È importante sapere che **l'Italia dipende ancora per il 30% dalle case farmaceutiche americane per questi prodotti, con un costo che supera i 320 milioni di euro**.
La dottoressa Giustina De Silvestro, del Centro Regionale Attività Trasfusionali del Veneto, ha illustrato nel dettaglio i farmaci derivati. Friuli e Veneto si confermano regioni virtuose, con una raccolta di oltre 24 chilogrammi di plasma ogni 1.000 abitanti solamente nella nostra regione, dato sensibilmente superiore alla media nazionale di 18 chilogrammi.
Dal dibattito è emerso che i quattro consorzi per la lavorazione del plasma attualmente presenti in Italia siano troppi. È auspicabile, invece, una maggiore "rete" tra i consorzi stessi per consentire lo scambio di prodotti tra le zone in eccedenza e quelle in carenza, a seconda delle necessità terapeutiche territoriali.
Si è poi passati al tema centrale, unico per tutti i tre interregionali del 2025 (Nord Est, Nord Ovest e Centro-Sud-Isole): "Essere Fidas", introdotto dal presidente nazionale Giovanni Musso. Il focus è stato posto su come le federate percepiscano l'appartenenza alla Federazione, cercando ciò che unisce e superando gli individualismi in favore della solidarietà.
Il dibattito ha visto numerosi interventi centrati e precisi. In sintesi, è emersa la necessità di non dimenticare mai il nostro ruolo: **il donatore è il protagonista della donazione volontaria, le Federate sono le custodi di valori morali, civili e di un'etica da trasmettere a chiunque si avvicini all'associazione**.
È stato ribadito con forza che la nostra Federazione non è — come dichiarò Enrico Mattei in un altro contesto — un "taxi" dove si sale, si paga e si scende. La Fidas non può permettersi di ragionare in questo modo: lo statuto è unico per tutti e la nostra immagine si fonda sulla condivisione di beni comuni e obiettivi futuri.

"Il donatore, cuore dell'essere Fidas"

Non dobbiamo chiederci cosa la Fidas possa dare a noi, ma sentirci spronati a portare valori condivisibili con le altre realtà. Ogni federata è responsabile verso i propri donatori: la nostra deve essere una donazione *super partes*, finalizzata esclusivamente al bene di chi soffre. Essere propositivi e mai distruttivi, pur con modalità e tempi diversi, significa davvero "Essere Fidas".
In chiusura, è stata comunicata l'elezione del signor **Gianantonio Bussola**, della federata di Verona, come nuovo consigliere nazionale per il Nordest, andando a ricoprire il posto vacante dopo l'uscita di Jacopo Pressato.

FIDASLAB 2025

Formazione e innovazione per il volontariato del futuro

Dal 7 al 9 novembre 2025, il Centro Congressi dell'Hotel Continental di Rimini ha ospitato i FidasLab, l'annuale cantiere formativo della Federazione Italiana Associazioni Donatori di Sangue. L'evento nasce dalla consapevolezza che il volontariato oggi non richiede solo cuore, ma anche competenze tecniche per affrontare un mondo in rapida trasformazione. Sotto la guida del consigliere nazionale Mauro Benedetto e con la visione del presidente Giovanni Musso, **le tre giornate hanno offerto anche ad un gruppo di volontari dell'Afds Pordenone un percorso di crescita che ha avuto al centro l'innovazione**. Il tema cardine di questa edizione è stato l'impatto delle nuove tecnologie sulla donazione, una tematica che è stata declinata all'interno di laboratori specialistici – ciascuno guidato da un esperto in materia – ai quali hanno preso parte anche i donatori volontari componenti della delegazione dell'Afds Pordenone. Quest'ultima era accompagnata dal presidente Mauro Verardo e da Ivo Baita, vicepresidente Fidas Nordest

DALLA CREATIVITÀ ALL'AI

Mattia Toffoli

Partecipare per la terza volta ai FidasLab è stata un'esperienza che mi ha arricchito molto più di quanto immaginassi. Nel "Lab 1" ci siamo immersi nel mondo della comunicazione con l'obiettivo di ideare una campagna sulla donazione di sangue, partendo dall'analisi di un target specifico: una sfida stimolante che ha unito metodo, creatività e un uso consapevole dell'intelligenza artificiale. Il primo passo è stato studiare a fondo chi volevamo raggiungere: cosa pensa un giovane? Cosa lo incuriosisce o cosa, invece, lo frena? Comprendere davvero il pubblico è stato illuminante; mi ha permesso di capire che **non basta semplicemente trasmettere un messaggio, bisogna farlo nel modo giusto**. Riconoscere i bisogni e le motivazioni di un target specifico permette infatti di costruire messaggi che arrivano dritti al punto. Successivamente siamo passati alla fase creativa. L'AI ci ha aiutati a trasformare le idee in immagini, slogan e contenuti che parlano il linguaggio dei ragazzi. Vedere la campagna prendere forma è stato sorprendente: l'intelligenza artificiale non ha sostituito la nostra creatività, l'ha amplificata, rendendo possibile ciò che con i soli mezzi tradizionali avrebbe richiesto molto più tempo. Questa esperienza mi ha dato una certezza: **noi giovani abbiamo la capacità – e la responsabilità – di innovare la comunicazione associativa**. Possiamo essere noi a rendere la donazione un messaggio moderno, coinvolgente e vicino ai nostri coetanei, senza però smarrire i valori che ci guidano da sempre. Tornare a casa con una campagna concreta, costruita insieme, è stata la prova che il futuro della donazione passa anche dalla nostra creatività.

PER UN VOLONTARIATO PIÙ CONSAPEVOLE

Enrico Giovanni Mastellone

Nel contesto dell'"epoca dell'incertezza", segnata da ansia, instabilità e cambiamenti rapidi, anche il volontariato è chiamato a rinnovarsi. Questo è stato il tema al centro del laboratorio 2, guidato dalla dottoressa Laura Conforti, psicologa esperta in resilienza e life skills. Attraverso attività interattive, i volontari hanno riflettuto sulle proprie motivazioni, personali e interpersonali, riconoscendo l'importanza di sentirsi ascoltati e valorizzati. **Mettere il volontario al centro, favorire l'ascolto e promuovere percorsi di crescita condivisa** sono azioni che costituiscono una strategia fondamentale per contrastare la crisi di ingaggio e costruire un volontariato più consapevole, sostenibile e vicino alle nuove generazioni.

Il presidente nazionale Fidas, Giovanni Musso

FIDAS PUNTA SUL DIGITALE

Cinzia Bonasoro

Tre giorni di immersione nel mondo della comunicazione digitale, con un obiettivo chiaro: rendere più efficace e partecipata la missione di Fidas. Un appuntamento che ha messo in luce come, oggi, il digitale non sia più un semplice supporto tecnico, ma una leva strategica per coinvolgere i cittadini e promuovere la donazione del sangue. Il sito web al centro: "È la nostra carta d'identità". Tra i temi più rilevanti, il ruolo del sito istituzionale. È qui che l'Associazione deve raccontarsi con chiarezza, mostrando in pochi secondi chi è, cosa fa e come si può contribuire alla sua missione.
Un messaggio forte e diretto: "Chiarezza e semplicità sono la base della fiducia". **Il sito diventa così un luogo di incontro, uno spazio dove: donatori e volontari trovano informazioni utili, i cittadini comprendono immediatamente chi è Fidas, chi desidera avvicinarsi alla donazione può trovare indicazioni chiare e accessibili**.
Trasparenza come garanzia di credibilità FidasLab ha ribadito l'importanza di comunicare in modo trasparente. Per questo è considerata essenziale la pubblicazione sul sito di documenti fondamentali come statuto, bilancio sociale e organigramma. Un gesto che, nella sua semplicità, racconta serietà e responsabilità. E che rafforza il rapporto con soci, volontari e nuovi potenziali donatori.
Al centro del percorso formativo anche la **newsletter, strumento spesso sottovalutato, ma di grande efficacia nel mantenere un legame costante con la base associativa**.
Una newsletter ben costruita permette di: ricordare le donazioni future, raccontare storie e risultati, rafforzare il senso di appartenenza alla comunità Fidas. Un canale che non "informa soltanto", ma crea relazione. Il corso ha lanciato un messaggio chiaro: la comunicazione digitale non deve limitarsi a raccontare ciò che Fidas fa, ma deve coinvolgere e rendere protagonisti soci, volontari e donatori. L'obiettivo resta quello di sempre — promuovere la cultura della donazione del sangue — ma grazie ai nuovi strumenti digitali cresce la capacità di raggiungere più persone, con messaggi più diretti ed efficaci. La sfida del digitale, per Fidas, non è un percorso individuale ma un cammino collettivo, costruito passo dopo passo insieme ai volontari.
Un cammino che punta a mettere in circolo partecipazione, fiducia ed energia, elementi fondamentali per la cultura del dono.

COMUNICARE SENZA OSTILITÀ

Sofia Cecon

Ai FidasLab 2025 di Rimini ho partecipato al laboratorio: "Navigare il Digitale con Consapevolezza: Opportunità, Rischi e Verità Online". Il corso ha esplorato le diverse sfaccettature della nostra presenza online, ponendo l'accento sull'importanza della coesistenza e del confronto non ostile. Il messaggio centrale è stato chiaro: **le relazioni che costruiamo nel digitale devono essere curate con la stessa attenzione e lo stesso rispetto di quelle che viviamo nel mondo fisico**.
A conclusione del percorso, abbiamo elaborato una nostra interpretazione de "Il Manifesto della Comunicazione Non Ostile" (documento ideato dall'Associazione Parole O_Stili), che elenca dieci principi fondamentali per migliorare il rispetto reciproco in rete. Consapevoli di come il mondo Fidas sia ormai parte integrante di un contesto globale e iperconnesso, abbiamo voluto creare una guida pratica per comunicare meglio tra noi, con i volontari, i partner e l'intera comunità. L'obiettivo è offrire uno strumento concreto, scritto da noi giovani, che sia realmente applicabile nel quotidiano della nostra vita associativa.

NEL SEGNO DELL'ACCOGLIENZA E DELLA GRATITUDINE

Serata di fine anno con gli informatori associativi Afds e Avis

Giovedì 27 novembre si è svolta una serata conviviale dedicata agli informatori associativi Afds–Avis e ai medici del Servizio di Medicina Trasfusionale dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale (Asfo) di Pordenone. Un appuntamento ormai tradizionale, che quest'anno ha assunto un valore particolare grazie alla presenza dei nuovi volontari che avevano concluso il corso per informatori associativi, iniziando il loro percorso nei cinque centri trasfusionali della Destra al Tagliamento.
Dopo il saluto iniziale, ha preso la parola il direttore uscente del Centro di Medicina Trasfusionale di Pordenone, Andrea Bontadini, che ha sottolineato ancora una volta l'importanza del ruolo di accoglienza svolto dagli informatori: un punto di riferimento fondamentale per ogni donatore che entra nei Centri. Bontadini ha inoltre presentato le nuove dottoresse che, per un periodo, affiancheranno il personale nei centri, contribuendo a rafforzare la qualità del servizio. La serata è stata anche l'occasione per ringraziare alcuni informatori che, a fine anno, hanno concluso il loro incarico: Giuseppe Stabile, Enzo Peressin e Pasquale Manzi.
A ciascuno di loro è stato consegnato un attestato di riconoscenza per il tempo, l'impegno e la dedizione che hanno dimostrato nel corso degli anni. Sono intervenuti inoltre Mauro Verardo, presidente Afds Pordenone, e Roberto Valerio, presidente provinciale Avis, esprimendo un sentito ringraziamento a tutti gli informatori per il lavoro quotidiano svolto nei Centri di medicina trasfusionale, dando il benvenuto ai nuovi volontari, augurando loro un percorso ricco di soddisfazioni.
Si tratta di: Alessandro Cagnato, Chiara Ferruggia, Claudio Truccolo, Corrado Beltrame, Daniele Borin, Domenica Pontillo, Fabrizio Di Narda, Giuseppe De Vincentis, Graziano Montanger, Liviana Lorenzin, Matteo Scatton, Nicholas Di Piazza, Nicola Mannino, Paola Zotti e Teresa Longo.
La serata è trascorsa all'insegna della collaborazione, della gratitudine e dell'entusiasmo: valori che da sempre contraddistinguono il mondo della donazione.

ESAMI DEL DONATORE

fidas.it

Ad ogni donazione il donatore viene sottoposto ai seguenti esami:

- esame emocromocitometrico completo;
- test sierologico per la ricerca del Treponema Pallidum (agente responsabile della sifilide)
- ricerca diretta delle sequenze virali (NAT) e degli anticorpi contro HIV1-2 (virus responsabile della sindrome AIDS)
- ricerca diretta delle sequenze virali (NAT) e degli anticorpi contro HCV (virus responsabile dell'epatite C)
- ricerca diretta delle sequenze virali (NAT), dell'antigene S (HBsAg) e degli anticorpi contro HBV (virus responsabile dell'epatite B)

Inoltre annualmente vengono effettuati anche i seguenti controlli ematochimici: emocromo, glicemia, creatinina, bilirubina diretta e totale, ALT, proteine totali, trigliceridi, colesterolo totale e HDL, ferritina.

SOLIDARIETÀ IN DIVISA

L'Afds Pordenone incontra lo spirito di servizio delle Forze dell'Ordine

Al centro l'ex questore, Giuseppe Solimene, con gli organizzatori, alcuni donatori e volontari

Una sinergia potente, che trasforma il senso del dovere in un gesto d'amore concreto per la comunità. Si è rinnovata così, nel mese di dicembre per la quarta edizione annuale, la donazione collettiva di sangue e plasma nata dalla proficua **collaborazione tra l'Associazione Friulana Donatori di Sangue Pordenone e l'International Police Association (Ipa) – Comitato di Pordenone**. Grazie al fondamentale avallo della Questura e della Polizia di Stato, questa riuscita iniziativa natalizia è stata la conferma di come lo spirito di servizio degli uomini e delle donne in divisa trovi nel dono del sangue una delle sue espressioni più alte e nobili.
Per la prima volta, l'autoemoteca ha fatto sosta presso la sede della Polizia Stradale in via Linussio, accolta dal comandante della sezione. **L'adesione è stata significativa, con 34 donatori prenotati, un numero in crescita di anno in anno, a testimonianza dell'impegno dell'Ipa nella promozione della cultura del dono**. Nonostante alcune non idoneità, sono state raccolte 24 donazioni. I donatori erano per la maggior parte agenti della Polizia Stradale e della Polizia Locale intercomunale Pordenone-Cordenons, con la partecipazione anche di alcuni pensionati della Polizia e dei Carabinieri.
Il presidente Afds Pordenone, Mauro Verardo, ha espresso grande soddisfazione: «È il quarto anno di collaborazione con l'Ipa. La sede della Polizia Stradale si è rivelata ideale, perché ci ha consentito di portare l'autoemoteca al coperto e di avere facilmente a disposizione anche dei servizi». Verardo ha definito l'adesione un «vero successo, segno che il ripetersi di questa collaborazione funziona», ringraziando l'Ipa, il questore uscente, Giuseppe Solimene e il comandante della Polizia stradale, Guglielmo Bavaresco. Solimente è andato in pensioneil 31 dicembre scorso, passando il testimone al nuovo questore, Graziella Colasanto, già dirigente del Compartimento Polizia Ferroviaria del Friuli Venezia Giulia.
In occasione dell'iniziativa solidale Afds -Polizia di Stato, ha portato un saluto ai donatori-poliziotti, assieme alla nuova vicaria, primo dirigente Maria Antonietta Scarinci, al suo primo giorno di servizio a Pordenone. **Solimene ha dichiarato: «È una iniziativa interessante, che abbiamo organizzato di intesa con la Polizia Stradale di Pordenone e alla quale ha partecipato tutto il personale della Polizia di Stato della provincia per donare il sangue**. È importante che la Polizia di Stato sia impegnata in iniziative sociali come questa, per finalità estremamente preziose per il territorio com'è la donazione del sangue».
Bavaresco, nel sostenere l'iniziativa, ha sottolineato lo spirito di servizio: «Il nostro è un servizio che ha questo spirito verso la comunità, di cui questa iniziativa è un simbolo, tanto più in vista del Natale». Ha inoltre specificato che circa l'80 per cento dei donatori erano agenti in servizio, lodando la loro adesione nonostante le complessità burocratiche nell'organizzazione di eventi di questo tipo.
Ezio Ros, presidente del comitato di Pordenone dell'Ipa ha ricordato che l'iniziativa è volta anche a creare nuovi donatori, con un occhio di riguardo ai giovani: «Puntiamo ai giovani, per diffondere la cultura del dono, rafforzando una predisposizione che abbiamo nel nostro essere persone che operano per la sicurezza della comunità».
Erano presenti anche il comandante del distaccamento di Spilimbergo della Polizia Stradale, Luca D'Antoni, e Donato Bisceglie, presidente dell'Associazione nazionale Polizia penitenziaria (ANPPE). Il prossimo appuntamento con una donazione collettiva, tramite autoemoteca, delle forze dell'ordine è fissato per il 14 aprile, presso la Guardia di Finanza organizzato dalla medesima, in collaborazione con Afds Pordenone.

Mauro Verardo con l'ex questore Giuseppe Solimene

VERSO IL NUOVO BANDO 2026

La testimonianza di chi sta concludendo l'anno di Servizio Civile Universale in Afds

Da maggio 2025, il volontariato locale legato alla donazione di sangue si è aperto al Servizio Civile Universale. Grazie alla collaborazione con la Cooperativa sociale Acli, l'Afds Pordenone ha accolto per la prima volta tre giovani tra i 18 e i 28 anni nelle sedi di Spilimbergo, Pordenone e Sacile. Mentre il primo ciclo volge al termine, **l'Associazione si prepara al nuovo bando nazionale previsto per la primavera 2026**, pronta a inserire nuovi volontari per 12 mesi (25 ore settimanali). Ma oltre al rimborso mensile, è il valore umano a fare la differenza. Lo raccontano i protagonisti di questa prima edizione.

Enrico Giovanni Mastellone
«All'inizio mi chiedevo se il volontariato facesse per me. Ho scoperto che Afds non ti chiede di essere 'pronto', ma solo disponibile a metterti in gioco. È un'esperienza che ti fa crescere e ti permette di sentirti parte di qualcosa di più grande. In un anno cambi prospettiva e capisci che puoi fare la differenza anche con gesti semplici: aiutare gli altri diventa un modo per conoscere meglio te stesso. Vale ogni minuto, perché non servono superpoteri: basta esserci».

Antonio Da Frè
«Ho scelto l'Afds perché è una realtà dove non si può restare a guardare. Venendo da una famiglia di donatori, conoscevo già questo mondo, ma viverlo dall'interno è diverso: non ero consapevole dell'enorme lavoro di squadra che si cela dietro ogni singola donazione. Temevo di non riuscire a gestire gli impegni tra università e calcio, invece ho trovato un equilibrio perfetto. È appagante sapere che, nel mio piccolo, sto contribuendo a qualcosa di fondamentale per la salute della comunità. Mi sono messo in gioco e i risultati, umani e formativi, sono stati superiori a ogni aspettativa».

Chiara Ferruggia
«È un'esperienza a 360 gradi che consiglio vivamente ai miei coetanei: scopri doti nascoste che non sapevi di avere, conosci molte persone, cresci culturalmente e hai la possibilità di maturare molto a livello caratteriale. In questi mesi sono passata dalla sensibilizzazione nelle piazze alle giornate in autoemoteca, partecipando a trasferte formative a Napoli e Rimini e facendo esperienza anche all'interno del Gruppo Giovani. Essendo io stessa donatrice, ho voluto approfondire il mio impegno frequentando il corso per informatore associativo all'ospedale di Pordenone, acquisendo competenze sociali e tecniche per seguire i donatori nel loro percorso. La flessibilità del Servizio Civile mi ha permesso di conciliare tutto: studio universitario, sport agonistico e lavoro. Un'avventura che vorrei rivivere. Ringrazio anche i miei compagni di servizio Enrico e Antonio, che con la loro simpatia mi hanno accompagnano in quest'avventura, rendendola anche divertente».

A PORDENONE, IL DONO SI FA CULTURA

Inaugurato il percorso verso il Congresso nazionale

Il cammino che porterà Pordenone a diventare, nel mese di maggio e per un fine settimana, la Capitale Nazionale del Dono è ufficialmente iniziato.
Giovedì 29 gennaio, la splendida cornice di Palazzo Gregoris ha ospitato l'evento "Cultura del dono: Scopri la passione, scienza e storia del sangue a Pordenone", la prima iniziativa ufficiale verso il Congresso azionale Fidas che Afds Pordenone organizzerà in città dal 15 al 17 maggio.
La serata, organizzata da Afds Pordenone in collaborazione con la storica associazione Somsi e con il contributo della Regione, ha visto il patrocinio del Comune di Pordenone e si è tenuta nell'ambito degli eventi verso Pordenone Capitale italiana della Cultura 2027. Ha rappresentato un ponte ideale verso il Congresso, il cui slogan sarà: "Pordenone 2026: Cultura del dono, sorgente di vita".

Ad aprire la serata, moderata da Annamaria Poggioli, è stato il presidente di Afds Pordenone, Mauro Verardo. Nel suo intervento, Verardo ha sottolineato come la donazione di sangue non sia solo un gesto sanitario, ma un vero e proprio atto di cultura civica. Il cuore scientifico dell'incontro è stato affidato, invece, al dottor Vincenzo De Angelis, già direttore del Centro Nazionale Sangue, che ha tracciato un percorso fatto di scienza, impegno e memoria personale.
La serata ha riservato anche un momento dedicato al fumetto "Corri Gocciolina!", edito da Afds Pordenone nel 2023 e già presentato a oltre 3 mila alunni delle scuole della Destra al Tagliamento. Gli autori, Milena Bidinost (testi) e Matteo Corazza (disegni), hanno dialogato con il pubblico introducendo l'esposizione speciale delle tavole originali a matita.

LA DONAZIONE SUPERATI I 65 ANNI

Come valutare l'idoneità,
attraverso il calcolo del rischio cardiovascolare

dott. Andrea Bontadini
Ex direttore del Dipartimento di Medicina Trasfusionale di Pordenone

La normativa prevede che si possa donare sangue fino ai 65 anni. Per poter proseguire oltre tale limite, è necessaria una valutazione dei principali fattori di rischio cardiovascolare. Un metodo oggettivo per tale valutazione è il calcolo del rischio: uno strumento semplice per stimare la probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore (come infarto del miocardio o ictus) nei 10 anni successivi. Abbiamo chiesto al dottor Andrea Bontadini, già Direttore del Dipartimento di Medicina Trasfusionale di Pordenone, di illustrarci come funziona.

Dottor Bontadini, partiamo da questo organo eccezionale che è il cuore.
Il cuore è uno degli organi più importanti del nostro corpo. È il motore che pompa il sangue ricco di ossigeno ricevuto dai polmoni e lo trasporta verso le cellule dei tessuti e degli organi; qui avviene lo scambio con l'anidride carbonica, prodotto di scarto dell'attività metabolica cellulare. L'anidride carbonica viene poi riportata ai polmoni per essere eliminata. Il nostro cuore riceve e pompa circa 8.000 litri di sangue al giorno, senza fermarsi mai, per garantire l'ossigeno necessario al funzionamento di tutti gli organi e tessuti.

> "Calcolare il rischio cardiovascolare tutela i donatori senior e garantisce donazioni sicure."

Quali sono le malattie cardiovascolari che possono verificarsi con l'aumentare dell'età?
Le malattie cardiovascolari di natura aterosclerotica — quali l'ischemia miocardica, l'ictus cerebrale e la patologia aterosclerotica nelle arterie periferiche — sono ancora oggi molto frequenti e rappresentano le principali cause di morte prematura e invalidità nella popolazione italiana. Le cause che le provocano sono multifattoriali e aumentano il rischio di contrarle.
Quali sono questi rischi multifattoriali?
Alcuni rischi sono modificabili attraverso un intervento sullo stile di vita, come l'inattività fisica, il fumo e le cattive abitudini alimentari. Altri, invece, richiedono un trattamento farmacologico specifico, come le dislipidemie, l'elevata pressione arteriosa e il diabete mellito.
Questi rischi sono correlati all'aterosclerosi?
Alti livelli di colesterolo, ipertensione, fumo, diabete e obesità aumentano il rischio di sviluppare l'aterosclerosi. Questa si verifica quando grassi, colesterolo e altre sostanze si accumulano all'interno delle arterie che forniscono sangue ricco di ossigeno al cuore e ad altre parti del corpo. Tale accumulo innesca un processo infiammatorio che porta allo sviluppo di una placca, la quale può continuare ad accrescersi e indurirsi fino a ridurre o bloccare completamente il flusso sanguigno. Le placche aterosclerotiche possono formarsi in qualsiasi parte del corpo: se colpiscono le arterie del cuore si ha la malattia coronarica (che può provocare un infarto), se colpiscono i vasi del cervello si verifica l'ictus.
Quanto sono frequenti le malattie cardiovascolari?
Rappresentano la principale causa di morte in tutto il mondo, fatta eccezione per l'Africa. Nel 2015 hanno causato 17,9 milioni di decessi (32,1%), un numero in crescita rispetto ai 12,3 milioni (25,8%) del 1990. I decessi dovuti a queste patologie sono più comuni e in aumento in gran parte dei paesi in via di sviluppo, mentre il tasso di mortalità è diminuito nella maggior parte dei paesi sviluppati a

partire dagli anni '70. In Italia, le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte, rappresentando circa il 31-40% dei decessi totali. Nel 2022 hanno causato circa 222.717 decessi secondo l'Istat. I nuovi casi annuali si aggirano intorno a 880.000, con circa 150.000 nuovi casi di infarto miocardico acuto ogni anno.

È possibile prevenire una malattia cardiovascolare?

Per un'appropriata prevenzione è necessario definire il rischio cardiovascolare di ogni singolo individuo. Poiché la malattia ha un'origine multifattoriale, la stratificazione del rischio deve considerare sia i fattori non modificabili, come l'età, sia quelli modificabili, come colesterolo, diabete, pressione arteriosa, fumo di sigaretta e peso corporeo.

In pratica, come si può definire il rischio?

Si utilizza un punteggio individuale: uno strumento semplice per stimare la probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore nei 10 anni successivi. Il rischio è continuo e aumenta con l'avanzare dell'età; pertanto, non esiste un livello in cui il rischio sia nullo.

Come si modifica il rischio con l'invecchiamento?

Negli uomini, il rischio inizia ad aumentare significativamente intorno ai 40 anni. Nella fascia 35-44 anni il rischio è dell'1,6%, tra i 45-54 del 3,8% e tra i 55-64 del 10,0%. Nelle donne l'incidenza è bassa prima della menopausa e aumenta dopo i 60 anni: nella fascia 35-44 anni il rischio è dello 0,5%, tra i 45-54 dell'1,0% e tra i 55-64 del 3,3%. Il rischio, quindi, aumenta con l'età, ma è possibile mantenerlo a un livello favorevole controllando i fattori modificabili legati allo stile di vita.

Per gestire correttamente lo stile di vita, cosa bisogna fare in particolare?

Innanzitutto, evitare il fumo: sono dannosi sia il fumo attivo che quello passivo. Già dopo 2-5 anni dalla cessazione, il rischio si riduce significativamente. In secondo luogo, seguire un'alimentazione sana e bilanciata, con una varietà di cibi di origine vegetale e animale. Va ridotto il consumo di grassi (specialmente saturi) e di cibi ipercalorici, aumentando invece l'apporto di fibre, amidi, vitamine e minerali (frutta, verdura, legumi e cereali). È auspicabile consumare più pesce e meno carni rosse. Infine, è fondamentale controllare il peso: l'indice di massa corporea (IMC) dovrebbe essere inferiore a 25 kg/m². Per questo, oltre alla dieta, è importante svolgere un'attività fisica regolare e adeguata alle proprie condizioni di salute.

A chi si può applicare il punteggio individuale?

Il punteggio è applicabile a persone di età compresa fra 35 e 69 anni. L'utilizzo di questi strumenti:

- È valido per uomini e donne che non hanno avuto precedenti eventi cardiovascolari;
- Non può essere applicato a donne in gravidanza;
- Non può essere applicato in presenza di valori estremi dei fattori di rischio (pressione sistolica >200 mmHg o <90 mmHg; colesterolo totale >320 mg/dl o <130 mg/dl; colesterolo HDL >100 mg/dl o <20 mg/dl).

I valori estremi vengono esclusi dal calcolo perché indicano situazioni che richiedono approfondimenti clinici più accurati.

Tornando ai donatori: sopra i 65 anni devono sospendere la donazione anche se sono in buona salute. Per quale motivo?

L'attuale normativa (DM 2 novembre 2015) prevede che si doni dai 18 ai 65 anni. Superata questa soglia, si può continuare fino ai 70 anni previa valutazione clinica dei principali fattori di rischio.

Come si esegue questa valutazione clinica?

Nei donatori sopra i 65 anni è possibile applicare il "Progetto Cuore" dell'Istituto Superiore di Sanità per calcolare la probabilità di ammalarsi nei successivi 10 anni. Ricordiamo che il sangue dei donatori è sano; l'applicazione del calcolo del rischio è un modo oggettivo per garantire la sicurezza del donatore stesso. La malattia cardiovascolare, infatti, può essere asintomatica e compensata in condizioni di riposo, ma in caso di stress — come una lipotimia (svenimento) — la riduzione del volume di sangue potrebbe "slatentizzare" una patologia fino a quel momento silente.

Quindi, come devono comportarsi i donatori che raggiungono i 65 anni?

Prima del compimento dei 65 anni, il medico selezionatore applica il calcolo del rischio. Se questo risulta aumentato e superiore al 10% , ringraziamo il donatore per tutti gli atti di generosità compiuti fino a quel momento e procediamo alla sospensione per la sua tutela. Possiamo quindi concludere che, partendo da una normativa tutelante ma generica, il supporto del Progetto Cuore permette di garantire ai donatori senior sicurezza e controllo. I donatori di sangue possono così usufruire di una medicina preventiva d'eccellenza per il loro apparato cardiovascolare.

Verifica del rischio cardiovascolare

Esegui il test a questo link o scansionando il QR code
www.cuore.iss.it/valutazione/calc-rischio

Per essere idonei
alla donazione il punteggio
deve essere inferiore a 10%.

IL SALUTO E IL RINGRAZIAMENTO AI DONATORI

Non solo i donatori arrivati ai 65 anni debbono pensare di interrompere quel bellissimo gesto altruistico della donazione che li ha accompagnati per tanti anni, ma anche il direttore - superati tutti i requisiti pensionistici - deve iniziare un nuovo percorso di vita.

Dal 31 dicembre infatti sono entrato in quiescenza, chiudendo il mio percorso professionale dopo 35 anni di vita ospedaliera. Sono arrivato nel 2018 a dirigere il Dipartimento di Medicina Trasfusionale di Pordenone e fin da subito il rapporto con le Associazioni è stato ottimo, all'insegna di una collaborazione che ha permesso ad un sistema trasfusionale già ben organizzato e con ottimi professionisti, di perseguire gli obiettivi di aumentare la raccolta del plasma e di migliorare la gestione e il controllo dei nostri donatori di sangue.

Andrea Bontadini con i volontari al Congresso Afds a Tamai

Ringrazio tutto il mondo associativo dell'Afds Pordenone e i suoi donatori, molti ho avuto il piacere di conoscerli personalmente. Ciò che mi ha sempre colpito è stata la loro franca disponibilità a donare quello che serve e per chi serve, non è scontato.

Anche nel periodo più buio della pandemia le nostre agende di donazione erano piene e i pazienti hanno sempre potuto beneficiare della trasfusione.

Grazie! Vi invio un caloroso saluto e un augurio per il nuovo anno e sono certo che i risultati raggiunti potranno solo migliorare. Ad majora!

Andrea Bontadini

UN NUMERO WHATSAPP PER ESSERE SEMPRE INFORMATI

Salva nella tua rubrica telefonica
il numero di cellulare
370 3264339 con il nome
Afds Pordenone WhatsApp.
In questo modo potrai attivare il servizio di informazione settimanale in modalità broadcast.
Manda un messaggio con scritto "**ISCRIVIMI**"
e resta sempre informato sulle nostre attività.
Il servizio è completamente anonimo, gli utenti iscritti non vedranno i contatti altrui.
In qualsiasi momento potrai cancellarti dal servizio, mandando un messaggio con scritto "CANCELLAMI".
Attualmente oltre 6.000 donatori usufruiscono di questo servizio che permette di rimanere sempre aggiornati sulle novità del dono del sangue, sulle uscite delle autoemoteche, sulla carenza di sangue, sulle marce per mantenersi in forma e su molto altro ancora. È possibile inviare domande e informazioni in maniera anonima, in quanto solo l'amministratore del servizio può leggere i messaggi ricevuti.
Cosa aspetti! Iscriviti.

DONARE È ANCHE AVERE CURA

BRUGNERA

Oltre 150 bambini e le sezioni Afds insieme per la 22ª Giornata dell'Ambiente

Le sezioni Afds di Brugnera - San Cassiano, Tamai e Maron hanno organizzato, domenica 19 ottobre, la 22ª Giornata dell'Ambiente, con l'obiettivo di contribuire alla tutela del territorio e promuovere una cultura del rispetto e della solidarietà, non solamente verso le persone, ma anche verso un bene comune qual è il verde pubblico.
La giornata ha visto la partecipazione di donatori, famiglie, giovani e cittadini, tutti uniti da un unico obiettivo: avere cura del proprio ambiente locale. **Oltre 150 bambini delle elementari con insegnanti e genitori, forniti di sacchetti e guanti, si sono divertiti a raccogliere e pulire le vie delle frazioni, gli spazi verdi e i marciapiedi**.
I sacchi alla fine della mattinata erano parzialmente vuoti — fortunatamente il rispetto dell'ambiente è consolidato nella nostra comunità — ma la fatica è stata premiata con una pastasciutta e da un brindisi finale presso le strutture associative comunali.
L'iniziativa, organizzata con il patrocinio del Comune di Brugnera in collaborazione con l'Istituto comprensivo statale Brugnera-Prata, i comitati dei genitori, l'Azione Cattolica Ragazzi di Brugnera, la Pro Loco Brugnera in Festa, la Pro Loco Maron, la Polisportiva Tamai, l'Associazione Festa del Vino di San Cassiano e la Protezione Civile, è stata anche un momento di incontro e di condivisione, nel segno dei valori che da sempre guidano l'Associazione: solidarietà, rispetto e responsabilità.
Perché **essere donatori di sangue non significa solo offrire il proprio sangue, ma anche donare tempo, energia e speranza per un mondo migliore**, con la consapevolezza che ognuno di noi può fare la differenza.

UN DONATORE PORDENONESE ALL'ESTERO

Luca Verardo

In Francia ci sono alcune regole diverse: non viene misurata la pressione arteriosa al donatore, non vengono rilasciati gli esami del sangue, si può donare ogni 56 giorni, 8 settimane, rispetto ai 90 giorni dell'Italia.

Il prossimo anno è atteso il varo delle linee guida europee per la donazione di sangue in modo da uniformare i requisiti e le procedure della donazione. Nel frattempo, ancora oggi, ci sono alcune regole diverse da Paese a Paese. Come in Francia, dove vivo da tre anni.
Mi chiamo Luca e ho 37 anni. Sono originario di Brugnera e sono donatore di sangue da quando avevo 18 anni, grazie a mio padre Mauro che mi ha avvicinato a questa buona pratica di volontariato. Oggi conto più di 50 donazioni all'attivo, la donazione è per me un gesto naturale, parte della mia vita in Italia. Tuttavia, da quando mi sono trasferito in Francia, ho continuato a donare solo una volta l'anno, durante le vacanze in Italia. **La scorsa estate, però, ho deciso di fare un passo avanti e donare direttamente qui, nella Ville Lumière**. Ammetto che ero un po' titubante, ma alla fine mi sono fatto coraggio. Ho prenotato online sul sito dell'EFS (Établissement Français du Sang), un sistema davvero pratico: si può scegliere giorno, orario e centro, e compilare in anticipo un modulo di autovalutazione per verificare la propria idoneità.

Una volta arrivato al centro, ho trovato un'accoglienza molto attenta. Curiosamente, **in Francia la maggior parte delle donazioni avviene nella tarda mattina-pomeriggio, mentre in Italia ero abituato a donare al mattino presto. In ogni caso, l'organizzazione è molto efficiente**.
Dopo la registrazione, ho compilato un questionario simile a quello italiano e ho avuto un colloquio con il medico, che ha ripetuto alcune domande e fatto una visita accurata, anche se più snella rispetto a quella a cui ero abituato: niente misurazione della pressione, ma attenzione generale allo stato di salute.
Poi sono stato accompagnato nella sala donazione, dove mi attendeva un'équipe di infermieri molto cordiale. Il processo di donazione è molto simile a quello italiano: controllo dell'emoglobina, prelievo e possibilità di autorizzare l'utilizzo del proprio sangue anche per scopi statistici o di ricerca. A differenza dell'Italia, però, non si ricevono i risultati degli esami a casa: si viene informati solo sull'idoneità.
Alla fine della donazione, una grande fasciatura al braccio e una colazione che sembrava quasi un buffet da hotel, con i classici croissant e pain au chocolat fatti al momento in loco. Durante il ristoro, il personale continuava a monitorare i donatori, assicurandosi che tutto andasse bene.

Una cosa che ho notato è la mancanza di volontari o informatori associativi come quelli presenti nei centri trasfusionali del Friuli occidentale, ma un'infermiera mi ha spiegato che fanno promozione anche presso università e gruppi giovanili. **Non esiste una tesserina del donatore come da noi, ma si ha un account online dove si può tenere traccia delle proprie donazioni. In Francia, si può donare sangue ogni otto settimane**.
Un'altra cosa interessante è la presenza di molti centri mobili, come autoemoteche posizionate nei luoghi chiave della città: una volta ne ho vista una a Les Halles, proprio nel cuore commerciale di Parigi. Nel complesso, è stata un'esperienza positiva che intendo ripetere anche in altri centri, per potermi confrontare con altre realtà e chissà magari anche con mio papà.

UN AUTUNNO DI SOLIDARIETÀ

MARON

Tra la 43ª Festa del Donatore e la tradizionale castagnata, l'Afds celebra il valore della comunità

Ottobre e novembre sono stati due mesi di grandi impegni per i donatori e per la comunità di Maron di Brugnera. Domenica 12 ottobre si è svolta, con grande partecipazione e spirito di solidarietà, la **Festa del Donatore di Sangue: un appuntamento annuale arrivato alla sua 43ª edizione**, che celebra l'impegno e la generosità di chi, con un semplice gesto, contribuisce a salvare vite umane. L'iniziativa, promossa dalla sezione Afds di Maron, ha visto la presenza di numerosi donatori, volontari e cittadini che hanno voluto testimoniare il valore della donazione come atto di amore e responsabilità verso la comunità. La giornata si è aperta con la partecipazione alla messa celebrata da don Andrea Dazzan ed è poi proseguita in oratorio dove, dopo i saluti delle autorità, sono stati consegnati i riconoscimenti a coloro che hanno raggiunto importanti traguardi di donazione. L'evento si è infine concluso in piazza Mercato con un gustoso rinfresco. Momenti di emozione e gratitudine hanno accompagnato i discorsi delle autorità, che hanno sottolineato l'importanza di continuare a promuovere la cultura del dono, soprattutto tra i più giovani. L'Associazione ha colto l'occasione per ricordare che la necessità di sangue è costante durante tutto l'anno e che ogni donazione rappresenta un contributo prezioso per garantire cure tempestive e sicure a chi ne ha bisogno. Un grazie di cuore va a tutti coloro che ogni giorno scelgono di compiere questo gesto di solidarietà. Sabato 8 novembre si è invece svolta la **tradizionale castagnata** in compagnia dell'Afds di Maron, di Renzo Corazza e del duo acustico Nonplussed. Renzo ha **presentato il volume "*Il carpentiere della diga e altre storie*", un libro dove i racconti profumano di memoria, lavoro e vite vissute** tra dedizione e passione, parlando di persone, luoghi e valori che non vanno mai dimenticati. Amra (chitarra e voce) e Aurora (voce), due ragazze con la grande passione per la musica, hanno portato sul palco cover di classici sia in italiano che in inglese, rivisitati in chiave acustica con un suono caldo e originale. Con le loro storie e le loro voci, gli ospiti hanno accompagnato la comunità e tutti gli amici dell'Afds in una serata fatta di amicizia e deliziose castagne.

A PARIGI CON IL GAGLIARDETTO DELL'AFDS

Fabio Ros ha percorso l'Europa in bicicletta per il centenario di Bottecchia
Rientrato a casa, è diventato donatore di sangue

Classe 1990, originario di Maron di Brugnera, Fabio Ros è un ex ciclista agonistico che attualmente lavora come programmatore ma, appena può, si rimette in sella e pedala. Sono ben 220.000 i chilometri percorsi nel corso della sua vita, frutto di una fortissima passione per lo sport e per le sfide.
L'ultima affrontata risale a luglio dello scorso anno, quando **Fabio ha deciso di percorrere circa 1.700 km in 13 giorni per arrivare a Parigi, nella giornata del centenario della vittoria di Ottavio Bottecchia, il primo ciclista italiano a trionfare al Tour de France nel 1924** (e successivamente nel 1925). Fabio, che fa parte dell'Associazione Culturale "Ottavio Bottecchia" di Pordenone, ha iniziato la sua avventura il 6 luglio visitando i luoghi friulani dove il campione visse e si allenò, per poi partire ufficialmente il 7 luglio.
Proprio il 6 luglio, in occasione dei festeggiamenti paesani di mezza estate di Maron, è passato a salutare i suoi concittadini; qui **il presidente dell'Afds Maron, Orlando Polesello, gli ha affidato un compito importante: portare a Parigi il gagliardetto dei donatori**.

Fabio non si è tirato indietro e, con grande orgoglio, ha portato il vessillo dell'Associazione donatori fino in Francia. L'avventura non è stata sempre facile: ha trascorso molto tempo in solitaria, percorrendo in alcuni giorni anche 160 km con poche soste e un meteo poco favorevole. Pur essendo partito armato di tenda per dormire nei campeggi, a causa del maltempo ha dovuto spesso appoggiarsi a strutture locali per riposare. Ma nulla lo ha fermato ed è riuscito a portare a termine la sua missione.
A distanza di più di sei mesi da quell'avventura, Fabio si racconta: «Volevo dare al viaggio un peso specifico diverso e l'Associazione Culturale Ottavio Bottecchia di Pordenone mi ha supportato
organizzando tre tappe istituzionali e culturali; una a Trasaghis, nei luoghi dell'incidente di Bottecchia, una a Pavia per incontrare Claudio Gregori, giornalista sportivo autore de "Il corno di Orlando. Vita, morte e misteri di Ottavio Bottecchia", e una al Museo Bottecchia di San Martino di Colle Umberto, paese Natale del Campione. Poi solo io e la bici per 1.200 chilometri, fino all'arrivo a Parigi».
La foto simbolo lo ritrae stanco, ma orgoglioso davanti alla piramide del Louvre, con il gagliardetto Afds in mano: «L'ho tirato fuori lì, davanti a un tempio della cultura, perché donare è, prima di tutto, un atto culturale», racconta. Poi, il passaggio dalla teoria alla pratica è stato naturale. «Era una cosa che posticipavo da un po' – dice –. Essendo un Zero Negativo, so quanto bisogno c'è di sangue e così, lo scorso autunno, ho finalmente concretizzato il mio proposito di diventare donatore iscritto alla sezione Afds di Maron». Oggi Fabio è pronto a lanciare un altro messaggio: «Donare è una cosa bella che costa poco e aiuta tantissime persone. Lo sforzo è minimo, ma il valore dello spendersi per gli altri è immenso».

GIOVANI, ANZIANI E NUOVE FORME DI ABITARE

Un ciclo di incontri per una comunità più consapevole

Nelle giornate del 9 e 23 ottobre e del 6 novembre, nella sede dell'Afds di Maron, si sono svolte delle serate di informazione medica e sociale aperte ai cittadini, organizzate in collaborazione con lo studio medico Orange e patrocinate dal Comune di Brugnera.
Il primo incontro ha visto ospite **Marco Anzovino, educatore e musicoterapeuta che, attraverso la sua esperienza ventennale in una comunità terapeutica per il recupero dalle dipendenze, ha raccontato storie vere di adolescenti che hanno incontrato la fragilità, la solitudine, la dipendenza e, talvolta, il riscatto**. Le riflessioni emerse hanno aiutato a comprendere quanto sia difficile, per gli adulti, riconoscere in tempo il disagio negli adolescenti, spesso nascosto dietro atteggiamenti che possono sembrare parte della normale crescita. Il messaggio più forte è stato l'appello a una responsabilità condivisa: una comunità educante non si limita a osservare, ma si mette accanto ai ragazzi, in relazione, offrendo opportunità, protezione e fiducia.
La seconda serata è stata condotta dal **dottor Luciano Bet, che ha trattato il decadimento cognitivo, condizione caratterizzata dalla progressiva alterazione della memoria, del pensiero e della capacità di agire**, che impatta profondamente sulla vita di chi ne soffre e di chi gli sta accanto. Oltre alle informazioni approfondite, durante la serata si è parlato molto di obiettivi da perseguire, come la prevenzione, la sensibilizzazione e la creazione di una rete di supporto — sia familiare sia attraverso i servizi locali — cercando insieme di costruire una comunità più consapevole e vicina a una problematica sempre più diffusa nella nostra società. **Al tema delle demenze, la redazione de Il dono ha dedicato l'approfondimento nella sezione "Medicina e Salute"**.
Collegato in qualche modo a questo argomento, il 6 novembre **la dottoressa Sandra Conte ha trattato il tema del Senior Cohousing: l'abitare condiviso sostenibile che permette di limitare la solitudine e l'isolamento, vivendo situazioni di socialità, protezione e assistenza nella terza età**. Vivere insieme significa condividere interessi e servizi fondamentali che stimolano a godere appieno il tempo della tarda età restando disponibili e curiosi verso il mondo, continuando ad aver cura del corpo, della mente e dell'anima. Invecchiare bene, in salute e in compagnia, permette di restare nel proprio ambiente, paese o quartiere, con tutti i supporti necessari per avere un'esistenza dignitosa ed evitare il più tardi possibile il ricorso a soluzioni di residenzialità istituzionali, quali le case di riposo.

MEZZO SECOLO DI IMPEGNO PER LA VITA

SAN ODORICO

Dai primi 30 donatori del 1975 ai successi di oggi

Il parroco don Boris Bandiera benedice la corona depositata presso il monumento dei donatori Afds. In primo piano da sinistra Lucio Ceolin, presidente della sezione di San Odorico, il sindaco di Gaiarine Diego Zanchetta, il viceministro Vannia Gava e il sindaco di Sacile Carlo Spagnol

Nel 2025 la sezione ha celebrato uno straordinario traguardo: il 50° anniversario di fondazione. Un momento di grande orgoglio e riflessione su quanto è stato realizzato insieme in questi anni, festeggiato il 28 settembre alla presenza del sindaco di Sacile Carlo Spagnol, del sindaco di Gaiarine Diego Zanchetta e del viceministro dell'Ambiente e della Sicurezza energetica, Vannia Gava. A rappresentare l'Afds Pordenone, il presidente Mauro Verardo.

Per raccontare i 50 anni di attività della sezione è stato realizzato un libro, a cura di Maria Balliana, dove trovare la storia e tante foto che ne raccontano l'attività. Particolarmente gradita è stata la targa di riconoscimento per l'attività svolta, ricevuta per questa occasione dal sindaco Carlo Spagnol con l'amministrazione comunale. L'impegno è sempre stato costante: nonostante siano passati tanti anni, l'entusiasmo e l'importanza di far crescere la sezione non sono mai diminuiti. Così, da un numero iniziale di circa 30 donazioni, a fine 2025 si è arrivati a contare 458 soci donatori e 415 donazioni raccolte tra sangue, plasma e piastrine.

Da alcuni anni c'è un'importante collaborazione con le altre sezioni del comune, uniti per la sensibilizzazione e la promozione del dono del sangue nel territorio con la presenza dei volontari nelle sagre, nelle manifestazioni sportive e in altri eventi, oltre alla programmazione della raccolta del sangue con l'autoemoteca.

Da parte del presidente di sezione, Lucio Ceolin, va la più sincera gratitudine ai presidenti che lo hanno preceduto e a tutto il consiglio per l'instancabile impegno, sempre al suo fianco, pronto a collaborare e aiutarlo in questi lunghi anni. Un ringraziamento particolare per il contributo continuativo, fin dalla nascita della sezione, va a Edi Piasentin, socio fondatore e da sempre anima della sezione, e ad Azelio Coan, che ci ha sempre accompagnato con le sue vignette.

Insieme è stata costruita una comunità forte e solidale, per la quale la sezione continua a lavorare per promuovere la cultura del dono e fare la differenza nel territorio. Un ultimo e doveroso ringraziamento è quello rivolto a tutti i donatori per la sensibilità e la disponibilità gratuita nel donare il proprio sangue per salvare tante vite.

Da sinistra Maria Balliana curatrice del libro, Antonella Baldo assessore alla Sanità del Comune di Sacile, Lucio Ceolin, il sindaco di Sacile Carlo Spagnol, il presidente Afds Pordenone, Mauro Verardo

Il gruppo di volontari della sezione San Odorico

VICINI A CHI SOFFRE

SAN QUIRINO

Teatro e Lucciolata, l'impegno della sezione Afds a sostegno di chi lotta contro il cancro

Per l'Afds San Quirino, promuovere la cultura del dono significa agire su più fronti, trasformando gli eventi comunitari in aiuti concreti per il territorio. L'anno scorso, la sezione ha promosso due importanti iniziative che hanno permesso di sostenere realtà d'eccellenza nella Destra Tagliamento.

Teatro e ricerca. Il 14 novembre, al Centro dei Magredi "Livio Poldini", la compagnia *Commedianti per Scherzo* ha portato in scena lo spettacolo "Gocciolina spazza Virus", ispirato al fumetto "Corri, Gocciolina!" dell'Afds Pordenone. Grazie al ricavato della serata e alla generosità di alcuni sostenitori nei giorni precedenti il Natale, una delegazione guidata dalla presidente Laura Perissinotti e dal segretario Mattia Toffoli ha consegnato 450 euro all'Area Giovani del Cro di Aviano. Questa somma sosterrà i progetti di ricerca clinica dedicati ai pazienti adolescenti e giovani adulti del centro oncologico.

La Lucciolata. Sabato 15 novembre il testimone è passato alla tradizionale Lucciolata, che ha attraversato San Quirino, Sedrano e San Foca in un clima di profonda commozione. L'edizione di quest'anno è stata dedicata alla memoria di Elisabetta Soldan, mancata a soli 41 anni nel febbraio 2025. Grazie alla collaborazione tra le Associazioni locali – tra cui la Polisportiva Sedranese e la Pro San Foca, che hanno curato i ristori – e alla grande partecipazione dei cittadini, l'iniziativa ha raggiunto un risultato straordinario: sono stati raccolti e donati oltre 2.000 euro alla Via di Natale.

Foto consegna raccolta fondi Afds San Quirino al Cro di Aviano gennaio 2025

CONSEGNA DEGLI ATTESTATI AI BENEMERITI

Sabato 28 novembre, presso la pizzeria "The Family" di San Quirino, la sezione ha organizzato un aperitivo sociale dedicato alla consegna dei premi ai donatori benemeriti per l'anno 2024

All'interno della sala riservata, l'intero Consiglio direttivo della sezione ha accolto un cospicuo numero di donatori premiati. I presenti hanno partecipato con entusiasmo all'iniziativa, cogliendo l'occasione per un momento di condivisione. Durante la serata, è stato rivolto un invito aperto a unirsi al nuovo Consiglio Afds di San Quirino che quest'anno va a rinnovo. Un ringraziamento speciale va rivolto a tutti i donatori presenti e a coloro che non hanno potuto partecipare, ma che hanno contribuito ugualmente al raggiungimento degli straordinari risultati ottenuti finora. È stato inoltre un onore avere con noi Aldo De Toni, uno degli ultimi consiglieri del primo mandato della sezione. Con il suo solito entusiasmo, Aldo continua a seguire con affetto la vita associativa, complimentandosi per i traguardi raggiunti e spronandoci sempre a dare il massimo. Il prossimo appuntamento istituzionale è per febbraio 2026, in occasione dell'Assemblea sezionale.

Il consiglio direttivo al completo

A TRAMONTI DI MEZZO

SAN QUIRINO

Dove i giovani imparano il valore del dono e del servizio

Domenica 13 luglio, le ex scuole di Tramonti di Mezzo hanno aperto le porte a un'iniziativa che sa di futuro e cittadinanza attiva. Qui, da diversi anni, il gruppo alpini di Pordenone organizza un campo-scuola di quindici giorni rivolto ai giovani dai 16 ai 25 anni: un'esperienza di "vita militare" che è, prima di tutto, una scuola di vita.
Sotto la guida esperta del luogotenente Paolo Longobardo e il supporto costante di volontari e alpini in servizio, 54 ragazzi provenienti da tutta Italia si sono messi in gioco tra formazione, disciplina e aggregazione.

Il programma, intenso e strutturato, è iniziato con una giornata dedicata al primo soccorso e alle manovre di rianimazione, per poi aprirsi alla solidarietà con l'intervento della sezione Afds di San Quirino.
Al centro del dialogo, il valore del sangue come farmaco salvavita: un tema che ha trovato nei giovani ascoltatori un pubblico attento, partecipe e profondamente interessato.
L'incontro è stato anche l'occasione per promuovere il Servizio Civile Universale attraverso la testimonianza diretta di Enrico Giovanni Mastellone, che ha condiviso la propria esperienza concreta di volontariato. Contemporaneamente, Mattia Toffoli, coordinatore del Gruppo Giovani Afds Pordenone, ha sottolineato l'importanza di fare rete nel sociale. L'obiettivo è chiaro: **stimolare la crescita personale dei ragazzi, invitandoli a diventare protagonisti attivi della propria comunità attraverso la collaborazione e la stima reciproca**. A coronamento di questo percorso, la cerimonia di chiusura ha sancito il successo dell'edizione 2025, un momento di ringraziamento solenne per tutte le realtà coinvolte.

NATALE NEGLI ASILI

SPILIMBERGO

L'Afds Spilimbergo porta doni e sorrisi a 360 bambini

Con l'avvicinarsi del Natale, gli asili di Barbeano, Tauriano e Spilimbergo sono stati animati da colori, gioia e solidarietà grazie ai volontari dell'Afds Spilimbergo. Protagonisti dell'iniziativa sono stati Babbo Natale, la renna Rudolph e gli elfi, che hanno fatto visita ai 360 bambini delle scuole dell'infanzia, regalando a ciascuno un sacchetto di dolci e trasformando una giornata di scuola in una festa speciale.
L'iniziativa ha avuto anche un forte valore educativo: come sottolineato dal presidente Claudio Tonus, l'obiettivo era trasmettere fin da piccoli l'importanza del dono e dell'altruismo, raccontando in modo semplice il significato del dono del sangue come dono di vita. Il tour ha rafforzato il legame tra Afds e il territorio, grazie alla collaborazione delle scuole e all'impegno dei volontari, autentici interpreti dei valori di solidarietà e vicinanza dell'Associazione.

GIORNATA DELLA SALUTE

SPILIMBERGO

La prevenzione scende in piazza: Afds al fianco di Comune, Onlus Pro Ospedale San Giovanni e Croce Rossa Italiana

Domenica 9 novembre, il piazzale Giovanni Falcone e Paolo Borsellino di Spilimbergo è diventato il cuore pulsante della prevenzione. Grazie alla collaborazione con la Onlus Pro Ospedale San Giovanni, si è svolta la Giornata della Salute, un evento che ha offerto controlli e consulenze mediche di base, rendendo la prevenzione un servizio accessibile a tutti.
Numerosi cittadini hanno risposto con entusiasmo, cogliendo l'opportunità di effettuare una valutazione del proprio stato fisico e acquisire maggiore consapevolezza sulla propria salute. L'iniziativa è stata arricchita dalla presenza di due pilastri del volontariato locale: la Croce Rossa Italiana, i cui operatori hanno offerto dimostrazioni pratiche di manovre di rianimazione pediatrica e adulta, e la sezione locale dell'Afds.
Quest'ultima ha fornito informazioni cruciali ai donatori, promuovendo con dedizione la cultura del dono. **La giornata è il risultato tangibile della sinergia tra le Associazioni del territorio e l'Amministrazione comunale, unite da un messaggio fondamentale: la salute è un bene prezioso che va curato costantemente**. L'impegno dell'Afds, in particolare, si manifesta attraverso la tutela del donatore: proteggere la salute di chi dona significa garantire la massima sicurezza a chi riceve. Promozione del benessere e tutela del donatore sono due facce della stessa medaglia, essenziali per la tenuta dell'intera comunità. La salute è la nostra prima ricchezza; la donazione è il gesto d'amore che la moltiplica.
Investi nel tuo benessere, regala la vita con il tuo sangue.

PREPARATI A SALVARE LA VITA, SEMPRE

Concluso il corso di rianimazione e defibrillazione per la sezione Afds, per fra diventare la solidarietà una competenza

L'impegno dei donatori di sangue va oltre la singola sacca: è una promessa di cura e protezione della vita in ogni sua forma. Per rafforzare questo principio, venerdì 24 ottobre la dinamica sezione Afds di Spilimbergo ha organizzato, presso la palestra del Judo Club Fenati, un corso di aggiornamento in Basic Life Support and Defibrillation per i propri associati. Saper mettere in atto le manovre di rianimazione cardiopolmonare e utilizzare un defibrillatore semiautomatico esterno non è solo un'abilità civile; per un'Associazione che mette la vita al centro, è una competenza essenziale. La sezione Afds, con i propri volontari, si trova spesso a supportare eventi pubblici e sente il dovere di garantire che i propri soci siano pronti a ogni evenienza. Da qui, l'importanza di una preparazione a 360 gradi. **Il dono del sangue, infatti, passa anche attraverso la cura della vita**. Durante il corso, i partecipanti hanno potuto perfezionare le tecniche salvavita, imparando a trasformare la tensione dell'emergenza in un'azione rapida, tecnica e consapevole. **L'aggiornamento Blsd simboleggia perfettamente la doppia missione del donatore: donare il sangue è un gesto programmato che offre speranza; essere pronti a intervenire in emergenza è un gesto immediato che può salvare un'esistenza**. In entrambi i casi, la tempestività è l'elemento cruciale. La mano che dona è la stessa che, con un massaggio cardiaco, può far ripartire un battito: essere donatori significa essere custodi attivi della vita, sempre e ovunque.

IMPEGNO E GRATITUDINE

TAMAI

Grande partecipazione alla Festa del Donatore,
nell'anno dei 60 anni dalla fondazione

È un appuntamento fisso, quello dell'8 dicembre, per i donatori della sezione di Tamai, che partecipano sempre molto volentieri all'annuale Festa del Donatore. Quella di quest'anno è stata una festa speciale, poiché la sezione ha festeggiato i 60 anni di fondazione.
Oltre 160 i presenti tra donatori, sostenitori, autorità e rappresentanti delle sezioni consorelle, che si sono intrattenuti a pranzo presso il salone parrocchiale al termine della messa. Anche quest'anno non è mancata la generosità da parte dei partecipanti che, con le offerte per l'acquisto delle Stelle di Natale messe a disposizione dal Consiglio direttivo della sezione, hanno dato un concreto contributo all'Associazione Via di Natale di Aviano: piccoli gesti di solidarietà e di attenzione verso il prossimo.
Sessant'anni sono un anniversario importante ed è giusto fare un bilancio delle numerose attività svolte. Dalla sua nascita, infatti, grazie ai membri dei vari Consigli direttivi succedutisi negli anni, la sezione si è adoperata non solo nella promozione del dono del sangue e nella specifica attività di prenotazione, ma ha sempre rappresentato un chiaro riferimento all'interno della comunità di Tamai, continuando tuttora a essere una realtà presente, viva e attiva tra la gente.

Festeggiare questo traguardo, per la sezione Afds Tamai ha significato anche ricordare e ringraziare tutte le persone che si sono spese negli anni per la crescita della sezione, a partire dai soci fondatori che, 60 anni fa, hanno dato inizio a tutto questo, il primo presidente Carlo Mazzon, figura carismatica e amata da tutti, il presidente onorario Pier Giorgio Santarossa e coloro che nel tempo hanno partecipato attivamente come consiglieri, collaboratori e sostenitori. Ma anche il Consiglio direttivo in carica che lavora sempre con grinta ed entusiasmo, i soci sostenitori e quanti, soprattutto nel 2025 in occasione del Congresso Afds Pordenone concomitante con il Sessantesimo anniversario della sezione, hanno aiutato concretamente a realizzare l'evento. Il ringraziamento più grande è andato ai donatori di Tamai, che rappresentano la vera essenza e il "cuore pulsante" della sezione, con un pensiero ai donatori defunti il cui ricordo rimane sempre vivo.
Il 2025 si è chiuso per la sezione di Tamai con circa 500 donazioni; proseguono con costanza e determinazione le attività di chiamata per le prenotazioni. La sezione ha registrato, inoltre, l'iscrizione di 17 nuovi donatori nel 2025: un segno di freschezza e rinnovamento.

IL DONO
LA RACCOLTA

Sfoglia e scarica tutti i numeri precedenti del nostro periodico!
Lo trovi sul sito www.afdspn.it alla sezione **il dono**.
Condividi con altre persone la nostra storia e il nostro impegno.
Fai girare il link così che il dono diventi "virale"!

IL COMUNE DI BRUGNERA PREMIA PIER GIORGIO SANTAROSSA

Storia di un presidente che ha dedicato la vita all'Afds Tamai
e ha scoperto il valore del sangue anche come paziente

L'11 gennaio, il salone della Festa del Vino di San Cassiano ha ospitato la 26ª edizione della Festa dello sport e del volontariato sociale, curata dall'Amministrazione comunale di Brugnera, Assessorato allo Sport e alle Politiche giovani. Durante la cerimonia, accanto ai successi sportivi, sono stati assegnati i riconoscimenti a chi si è distinto per l'impegno civico.
Le tre sezioni Afds del comune (Brugnera-San Cassiano, Maron e Tamai) hanno scelto quest'anno di candidare Pier Giorgio Santarossa.
Figura storica del volontariato locale, **Santarossa è stato per lungo tempo consigliere e poi presidente della sezione di Tamai per ben 23 anni, dal 1995 al 2018, succedendo al fondatore Carlo Mazzon**. Dal 2018, dopo aver passato il testimone a Igor Moras, ricopre la carica di presidente onorario.
Santarossa ha dedicato molti anni al volontariato e all'attenzione verso i bisogni del prossimo e oggi, considerando l'età e qualche acciacco di salute, continua a seguire da casa attraverso aggiornamenti e informazioni l'operato dei donatori di sangue e in generale di quanti operano nel volontariato.
Dono del sangue e solidarietà verso il prossimo sono tra l'altro argomenti molto sentiti da Pier Giorgio che, oltre ad aver operato attivamente nel mondo del volontariato, ha anche potuto (e dovuto) sperimentare di persona il significato non solo del donare sangue ma anche di riceverlo.
Le sue parole, cariche di emozione: «Tredici anni fa ho avuto dei problemi abbastanza importanti di salute e ho ricevuto oltre trenta sacche di sangue. **In quei momenti in cui ero passato da donatore a paziente trasfuso, guardavo la sacca di sangue con occhi lucidi e grande emozione e vedevo in quella sacca tutti i donatori di sangue che, uniti in un unico grande abbraccio, mi stavano dando una mano, mi stavano aiutando, mi ridavano la vita**.
Un grazie di cuore quindi a tutti i donatori di sangue e a tutte quelle persone che mettono a disposizione degli altri il proprio tempo e le proprie energie».

Al centro il premiato, Pier Giorgio Santarossa, presidente onorario Afds Tamai, con da sinistra il presidente Afds Pordenone, Mauro Verardo, i presidenti delle sezioni Igor Moras (Tamai), Graziano Montagner (Brugnera-San Cassiano) e Orlando Polesello (Maron) e il figlio Roberto

Il momento della consegna del premio. Sul palco, il sindaco di Brugnera Renzo Dolfi con Orlando Polesello presidente Afds Maron, Graziano Montagner presidente Afds Brugnera-San Cassiano e Igor Moras presidente Afds Tamai. Ha ritirato il riconoscimento Roberto Santarossa, figlio del presidente onorario Pier Giorgio Santarossa (per conto del padre)

I DECADIMENTI COGNITIVI

Strumenti e supporto per familiari e cittadini

dott. Luciano Bet
Specialista in Neurologia

I decadimenti cognitivi sono quelle condizioni che, lentamente o improvvisamente, possono intaccare le nostre capacità di memoria, pensiero, ragionamento e orientamento, influenzando profondamente la vita di chi ne è affetto e di chi gli sta intorno. È un tema che ci tocca da vicino, perché il benessere della nostra comunità passa anche dalla capacità di comprendere e supportare chi si trova ad affrontare queste sfide.

Il termine "decadimento cognitivo" è un ombrello che copre diverse condizioni. Non si tratta solo della **demenza**, che rappresenta la forma più grave e invalidante di deterioramento delle funzioni cognitive, ma anche di stati meno avanzati, come il **Mild Cognitive Impairment (MCI)**, o i cambiamenti cognitivi legati al **normale invecchiamento**.

È importante distinguere tra:

- **Invecchiamento fisiologico**: Con l'età, è normale notare piccoli cambiamenti, come dimenticare un nome o dove si sono posate le chiavi. Queste sono solitamente lievi e non interferiscono significativamente con la vita quotidiana.
- **Mild Cognitive Impairment (MCI)**: Questa condizione si colloca tra l'invecchiamento normale e la demenza. Le persone con MCI hanno problemi di memoria o altre funzioni cognitive più evidenti rispetto all'età, ma che non sono ancora abbastanza gravi da impedire le attività quotidiane. Un certo numero di persone con MCI può sviluppare demenza, ma non tutte.
- **Demenza**: È una sindrome caratterizzata da un declino progressivo e significativo delle funzioni cognitive (memoria, linguaggio, ragionamento, capacità di giudizio, orientamento), tanto da interferire con l'autonomia personale e sociale. Le cause sono diverse, la più comune è la **malattia di Alzheimer**, seguita dalla demenza vascolare e da altre forme.

Segnali da non sottovalutare

Riconoscere i primi segnali è cruciale. Non dobbiamo allarmarci per ogni piccola dimenticanza, ma prestare attenzione a cambiamenti persistenti e significativi. Ecco alcuni segnali d'allarme comuni:

- **Perdita di memoria che ostacola la vita quotidiana**: Dimenticare informazioni apprese di recente, date importanti, chiedere le stesse cose ripetutamente.
- **Difficoltà nella pianificazione o nella risoluzione dei problemi**: Non riuscire a seguire una ricetta conosciuta, difficoltà a gestire le finanze.
- **Difficoltà nello svolgimento di compiti familiari**: Non ricordare come arrivare in un luogo noto, difficoltà a svolgere attività quotidiane come vestirsi o preparare un pasto.
- **Confusione riguardo al tempo o al luogo**: Non sapere che giorno è, dove ci si trova o come ci si è arrivati.
- **Difficoltà a comprendere immagini visive e relazioni spaziali**: Non riconoscere volti familiari, avere problemi a leggere o giudicare le distanze.
- **Problemi con il linguaggio scritto o parlato**: Difficoltà a trovare la parola giusta, interrompere il flusso del discorso.
- **Smarrimento di oggetti e difficoltà a ripercorrere i propri passi**: Mettere oggetti in luoghi insoliti e non riuscire a ritrovarli.
- **Ridotta capacità di giudizio**: Prendere decisioni inopportune, come regalare grandi somme di denaro a sconosciuti.
- **Ritiro dal lavoro o dalle attività sociali**: Perdere interesse per hobby o attività che prima appassionavano.
- **Cambiamenti di umore o personalità**: Diventare confusi, sospettosi, depressi, ansiosi o facilmente irritabili.

Se notate uno o più di questi segnali in voi stessi o in un vostro caro, è fondamentale consultare il **medico di famiglia.**

L'importanza della diagnosi precoce

Una diagnosi precoce offre numerosi vantaggi:

- **Accesso a cure e terapie**: Sebbene non esista ancora una cura per la demenza, alcuni trattamenti possono rallentare la progressione dei sintomi e migliorare la qualità della vita.
- **Pianificazione futura**: Permette alla persona e alla famiglia di prendere decisioni importanti riguardo alla cura, alle finanze e agli aspetti legali prima che le capacità cognitive siano troppo compromesse.
- **Supporto e risorse**: Consente di accedere a servizi di supporto, gruppi di aiuto e informazioni preziose.
- **Gestione dei sintomi**: Aiuta a comprendere e gestire meglio i cambiamenti comportamentali e psicologici che possono accompagnare i decadimenti cognitivi.

Strumenti e supporto per i familiari

Essere un **caregiver** di una persona con decadimento cognitivo è un compito impegnativo e spesso gravoso. È fondamentale che i familiari si sentano supportati e abbiano a disposizione gli strumenti adeguati.

1. Informazione e formazione

- **Conoscere la malattia**: Comprendere la natura del decadimento cognitivo specifico (es. Alzheimer) aiuta a gestire meglio i sintomi e a ridurre la frustrazione. Esistono opuscoli, siti web affidabili e associazioni dedicate che offrono materiale informativo.
- **Corsi per caregiver**: Molte Aziende sanitarie locali, Associazioni di volontariato e Centri specializzati organizzano corsi di formazione per i familiari. Questi corsi insegnano strategie pratiche per la gestione quotidiana, la comunicazione efficace, la sicurezza e la gestione dello stress.

2. Servizi di supporto locali

È importante informarsi sui servizi disponibili nella nostra comunità:

- **Sportelli di ascolto e orientamento**: Spesso gestiti da Asl o Associazioni, offrono un primo punto di contatto per i familiari, fornendo informazioni sui percorsi diagnostici, i servizi territoriali e i diritti.
- **Centri diurni per malati di alzheimer/demenza**: Offrono attività strutturate e stimolanti per la persona affetta da decadimento cognitivo durante il giorno, fornendo sollievo e tempo libero ai caregiver.
- **Assistenza domiciliare integrata**: Servizi socio-sanitari forniti a domicilio, che possono includere infermieri, fisioterapisti, operatori socio sanitari e psicologi.
- **Residenze sanitarie assistenziali**: Strutture residenziali per persone non autosufficienti che necessitano di assistenza continua.
- **Gruppi di auto mutuo aiuto**: Luoghi dove i caregiver possono condividere esperienze, sfide e strategie con chi vive situazioni simili, sentendosi meno soli e isolati.

3. Strumenti Pratici per la gestione quotidiana

- **Organizzazione e routine**: Creare una routine quotidiana strutturata aiuta a ridurre la confusione e l'ansia nella persona con decadimento cognitivo.
- **Comunicazione efficace**: Parlare in modo chiaro, semplice e con frasi brevi. Mantenere il contatto visivo e usare un tono di voce calmo e rassicurante. Evitare discussioni o correzioni continue.
- **Sicurezza ambientale**: Rendere la casa sicura, eliminando ostacoli, installando corrimano, controllando fornelli e apparecchiature elettriche.
- **Stimolazione cognitiva e sociale**: Proporre attività significative e adatte alle capacità residue (ascoltare musica, guardare foto, fare passeggiate semplici, giochi di memoria, attività creative). La socializzazione, seppur adattata, è fondamentale.
- **Cura di sé per il caregiver**: Non dimenticatevi di voi stessi! Chiedere aiuto, ritagliarsi momenti di riposo, mantenere i propri interessi e cercare supporto psicologico sono essenziali per prevenire il burnout. Il benessere del caregiver è direttamente collegato al benessere della persona assistita.

Strumenti e iniziative per la comunità

La nostra cittadina può fare molto per diventare una comunità più accogliente e consapevole nei confronti dei decadimenti cognitivi. A tal fine è importante agire sul fronte della **sensibilizzazione e informazione pubblica (organizzazione di eventi, distribuzione di materiale informativo per educare i commercianti e il personale dei servizi pubblici su come interagire con persone che manifestano segni di confusione o disorientamento, promuovendo un approccio paziente e comprensivo). Fondamentale è poi la creazione di una "Comunità amica della demenza" un modello di ambiente in cui le persone con demenza e i loro caregiver si sentano comprese, rispettate e supportate, e possano continuare a partecipare alla vita sociale il più a lungo possibile. Per raggiungere questo, altrettanto importante risulta la collaborazione tra enti, a più livelli.**

Prevenzione e stili di vita

Anche se non esiste una garanzia di non sviluppare mai un decadimento cognitivo, possiamo adottare stili di vita che ne riducono il rischio e ne rallentano la progressione:

- **Attività fisica regolare**: Aiuta a mantenere il cervello irrorato e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, fattori di rischio per la demenza vascolare.
- **Alimentazione sana**: Una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e grassi sani (come la dieta mediterranea), è benefica per la salute del cervello.
- **Stimolazione cognitiva continua**: Mantenere la mente attiva leggendo, imparando nuove cose, risolvendo puzzle, giocando a carte o con strumenti interattivi.
- **Vita sociale attiva**: Interagire con gli altri, partecipare ad attività di gruppo, mantenere relazioni significative.
- **Controllo dei fattori di rischio vascolari**: Gestire ipertensione, diabete, colesterolo alto e obesità.
- **Sonno adeguato**: Un buon riposo notturno è cruciale per la salute del cervello.
- **Limitare alcol e fumo**: Queste abitudini possono aumentare il rischio di decadimento cognitivo.

Conclusioni

Affrontare i decadimenti cognitivi richiede uno sforzo collettivo. Non è solo una questione medica, ma un impegno sociale e comunitario. Con la giusta informazione, il supporto reciproco e la creazione di una rete di servizi e iniziative, possiamo costruire una comunità più **inclusiva, compassionevole e preparata** ad affrontare questa sfida. Ogni gesto di comprensione, ogni informazione condivisa, ogni risorsa messa a disposizione, contribuisce a migliorare la qualità della vita delle persone affette da decadimento cognitivo e dei loro familiari. Siamo una comunità, e insieme possiamo fare la differenza.
Vi ringrazio per l'attenzione e sono a disposizione per qualsiasi domanda o chiarimento.

ADRIANA MASOTTI: IL VOLTO DEL DONO

Annamaria Poggioli

L'ematologa racconta l'impegno tra medicina trasfusionale, prevenzione al femminile e sensibilizzazione nelle scuole

A Spazio Zero, nella nuovissima sala polifunzionale accanto allo storico cinema pordenonese "Cinemazero", prendo un caffè in compagnia della dottoressa Adriana Masotti, ematologa, friulana di Sedegliano, oggi residente nella bella cittadina veneta di Conegliano. Sposata, due figli maschi, anche in famiglia Adriana respira "aria di medicina" in quanto sia il marito che uno dei due figli sono medici. Mi permetto di rivolgermi a lei con tono amicale perché abbiamo condiviso in alcune occasioni i momenti del dono del sangue agli studenti presso gli istituti scolastici, dentro quello straordinario progetto che dura da decenni e che promuove la sensibilizzazione al valore di un dono così utile e prezioso che ormai generazioni di studentesse e studenti stanno vivendo con entusiasmo.

Ebbene, Adriana, iniziamo dalla tua carriera professionale.

Mi sono laureata a Trieste nel 1984 in Medicina e specializzata in Ematologia. Ho lavorato nel reparto di oncologia pediatrica all'ospedale Burlo Garofalo di Trieste per poi passare a quello di Udine in qualità di ematologa. Dal 1990 ho svolto la professione di medico trasfusionista al Cro di Aviano e poi, sempre nello stesso ruolo, a Conegliano per diciotto anni. Successivamente, nel 2015 mi sono trasferita all'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale di Pordenone dove sono diventata responsabile dell'ambulatorio di Medicina Trasfusionale, lavorando anche nei diversi presidi della provincia come Sacile, Spilimbergo, San Vito al Tagliamento, e contemporaneamente avvicinandomi alla patologia femminile.

Siamo arrivate al punto nodale del mio interesse. Hai dunque cominciato ad occuparti di patologie di genere, me ne parli?

Certo, con piacere, così posso chiarire alcuni aspetti a volte oscuri o passibili di equivoco. Io seguo in particolare le donne affette da anemia per carenza di ferro e posso affermare, anche in virtù della collaborazione che ho intrapreso dal 2012 con la Società Italiana di Medicina Generale, che ben l'8% di donne in età fertile soffrono di questa anemia".

Queste donne con carenza di ferro possono considerarsi 'abili' a donare sangue?

Premesso che prima si palesa la carenza di ferro e poi l'anemia come conseguenza, la valutazione sull'idoneità a donare si dà prelevando una goccia di sangue dal polpastrello; da tale prelievo si valuta il livello dei globuli rossi, la cosiddetta emoglobina, e da ciò si può accertare che non solo la donatrice non è anemica, ma che non lo diventerà dopo la donazione. Ecco che le potenziali donatrici si sottopongono ad uno screening che consente loro di prevenire eventuali anemie. Inoltre, se alla luce degli esami di prassi associati alla donazione emerge una carenza di ferro, la donatrice viene aiutata e consigliata per l'integrazione del deficit di ferro e viene indirizzata alla donazione di plasma. Approfitto per aggiungere che la donazione di plasma è importantissima perché dal plasma otteniamo gli emoderivati, farmaci che ci consentono di curare moltissime malattie.

Parliamo ora di scuola. Anche durante il lavoro sei sempre andata nelle scuole a promuovere la valenza del dono del sangue e del midollo osseo. Dal 2022 sei in pensione e fai parte del gruppo scuola Avis e Afds.

Ogni anno, insieme alla squadra, incontro ragazzi e ragazze delle classi quinte di tutti gli istituti di Pordenone; facciamo anche quindici incontri in un anno. La soddisfazione è, prima di tutto, che le adesioni al progetto sono in media al 50%, con punte oltre il 75% in alcuni istituti; ma mi sento di affermare con orgoglio, a nome di tutti noi che ci attiviamo per la riuscita di questo nobile progetto, che c'è grandissima attenzione tra i giovani. Ammetto che ho un occhio di riguardo per le ragazze, proprio in funzione del deficit di ferro cui sono maggiormente esposte rispetto ai maschi. Sono comunque soddisfatta e fiera dei risultati che riusciamo a raggiungere, e mi auguro che questa attività a tutto campo tra i nostri giovani riesca a radicare il dono di sangue e midollo osseo nella cultura della solidarietà, per mantenere anche in futuro il Friuli ai primi posti in Italia in questa gara di generosità.

Un grazie di cuore a Adriana, persona garbata, competente e disponibile.

DAL BOTANICO AL GRANFIUME

Mattia Toffoli
Coordinatore Gruppo Giovani Afds

La forza delle iniziative dei giovani

Nel corso del 2025 il Gruppo Giovani Afds Pordenone ha organizzato due appuntamenti speciali che hanno dimostrato quanto la nostra presenza sul territorio possa davvero fare la differenza, per la sensibilizzazione al dono del sangue. **La serata al Botanico, il bistrot del Parco San Valentino, e il Medical Check-Up al Centro commerciale Granfiume, sono stati due eventi diversi ma complementari**: uno dedicato alla socialità e all'incontro informale, l'altro alla prevenzione e all'informazione.

Insieme, hanno portato a un risultato che ci riempie di orgoglio: **un totale di 30 nuovi donatori avvicinati e accompagnati verso la loro prima donazione**. La serata al Botanico si è rivelata un'occasione ideale per parlare con tanti ragazzi in un contesto rilassato e autentico. Tra musica, chiacchiere e un'atmosfera accogliente, sensibilizzare è diventato qualcosa di spontaneo e naturale.

A volte basta essere presenti nel posto giusto, senza grandi strutture, per creare un impatto vero. Il Medical Check-Up al Granfiume, invece, ha messo in luce il lato più tecnico del nostro impegno: controlli gratuiti, informazioni chiare, la possibilità per molti giovani di confrontarsi direttamente con noi volontari. È stato proprio lì che molti ragazzi hanno deciso di fare il primo passo e scoprire quanto sia semplice e importante donare.

Il Medical Check-Up si conferma quindi una formula vincente, sperimentata già in altre quattro occasioni in passato, due delle quali si sono svolte al Centro commerciale Meduna. Come coordinatore del Gruppo Giovani, **non posso che essere soddisfatto del lavoro svolto e dei risultati ottenuti nel corso dell'anno appena concluso**. Questi due eventi hanno confermato quanto possiamo davvero incidere sul territorio, quando siamo uniti e motivati. Vedere crescere nuovi donatori grazie al nostro entusiasmo è la spinta più grande per continuare a migliorare e a fare sempre di più.

NON SOLO LAVORO, ANCHE VALORI

Enrico Giovanni Mastellone

In Fiera a Pordenone per educare alla solidarietà

Il Punto di Incontro, tenutosi a Pordenone il 12 e 13 novembre 2025, è la 17ª edizione della fiera regionale dedicata all'orientamento, alla formazione e al lavoro, rivolta soprattutto a studenti delle scuole superiori, neodiplomati, laureati e a chi cerca nuove opportunità professionali o di riqualificazione. Durante le due giornate presso la Fiera di Pordenone, si sono svolti workshop su tematiche come impresa giovanile, professioni emergenti, formazione specialistica e percorsi di carriera, con la partecipazione di istituzioni, imprese e realtà formative. Tra gli espositori non sono mancati i volontari dell'Afds Pordenone, presenti con uno stand informativo per promuovere la donazione di sangue e diffondere la cultura del dono, spiegando ai giovani l'importanza della partecipazione attiva e responsabile e fornendo informazioni sulla donazione periodica, volontaria e gratuita. Questa manifestazione conferma il suo ruolo di punto di riferimento per chi vuole orientarsi nel mondo del lavoro e della formazione, unendo opportunità professionali e percorsi di cittadinanza attiva.

GIOVANI UNITI PER IL DONO

La collaborazione fa la differenza

Ciò che rende speciale questa collaborazione è la naturalezza con cui ci ritroviamo a confrontarci: **idee, progetti e punti di vista si intrecciano senza barriere, permettendoci di crescere insieme**. L'entusiasmo dei giovani di Udine nei nostri eventi – e il nostro nei loro – ha dato vita a **una vera rete di amicizia e collaborazione** che ormai consideriamo parte della nostra identità.
Un momento significativo è stato l'evento "Maturità è..." dell'Afds Udine, nel quale la nostra presenza ha fatto vedere ai ragazzi presenti al Teatro Nuovo Giovanni da Udine che il futuro della trasfusione in Friuli Venezia Giulia lo costruiamo con le nostre mani.
È stato uno di quei giorni in cui senti chiaramente che stai facendo qualcosa che conta, e che farlo insieme lo rende ancora più potente. **Queste collaborazioni insegnano che il volontariato non appartiene mai a un solo gruppo**. Quando uniamo energie, competenze e passioni, tutto acquista un valore più grande. È la dimostrazione che, lavorando fianco a fianco, possiamo costruire una comunità giovane più forte, più motivata e capace davvero di fare la differenza.

Negli ultimi anni**, la collaborazione tra i Gruppi Giovani Afds di Pordenone e Udine è cresciuta in modo costante**, diventando un esempio concreto di quanto il volontariato giovanile possa creare legami autentici e duraturi.
Non si tratta solo di partecipare ai rispettivi Congressi, ma di condividere un percorso, un modo di lavorare e una visione che mettono al centro il futuro della donazione.

Per donatori già censiti nel sistema trasfusionale regionale è attivo il servizio per la prenotazione della donazione di sangue ed emocomponenti.
Scansiona il QR CODE o accedi al portale regionale del donatore
https://portaledonatore.sanita.fvg.it/#/login

DONA E CAMMINA

Bepi da Roseit
(Giuseppe Ronzani)

Quando il sangue degli altri ti regala una seconda vita

Non avrei mai pensato di scrivere su queste pagine degli argomenti miei personali, ma ahimè, questo è l'unico modo per raggiungere tutti voi donatori e ringraziarvi per il bene che state facendo.
Avete presente lo striscione con la scritta "NON SO PER CHI MA SO PERCHÉ"?
Il "per chi" ve lo svelo io: per me, Bepi. Per Guglielmo che era in camera con me, per Stefano, altro collega, per l'amica Enza e per tanti altri. Persone in carne ed ossa che, se sono ancora vive, è grazie ai donatori.
Nell'ultimo travagliato periodo della mia vita, ho imparato alcune cose interessanti:
- **Donare ti salva la vita, e poi salva quella degli altri**
- **Ascolta sempre chi ti ama**
- **Avere un corpo sano aiuta**
- **I Supereroi esistono**

Ma facciamo un passo indietro...
Il 2 giugno 2023 c'era la marcia del donatore dove corsi per i 18 km del tracciato. Al termine ero un po' stanco. Fortunatamente gli alpini son sempre presenti, e anche questa volta con un fornitissimo chiosco. La stanchezza passò in fretta tra un panino una birra e la compagnia.
Il 14 giugno 2023 dono il sangue presso l'autoemoteca. Ero così contento durante la trasfusione perché pensavo: ancora una donazione e arrivo a 50.
Dopo il dono stranamente mi sentivo molto affaticato, quindi dovetti andare a riposare. Qualche giorno dopo, arrivò la lettera con i risultati delle analisi: alcuni valori sono leggermente fuori, ma da buon profano non mi preoccupo. In fondo alla pagina c'è la rassicurante scritta "Idoneo al dono": forte di questo, chiudo la busta e la metto nel cassetto.
Passano ancora alcuni giorni e quella strana stanchezza aumenta ancora, come pure una leggera tosse. Ed ecco che entrano in campo mio padre e mia moglie, i quali insistono affinché vada a farmi visitare dal dottore. Io, per tutta risposta dissi a loro: "Ma scherziamo, per un po' di tosse..."
Alla fine, mi arresi alle loro insistenze, e il 3 luglio finalmente mi feci visitare. Il dottore mi chiese se avessi degli esami recenti. Ed io: sì signor dottore ho donato il 14 giugno.
Lui, che certamente non è profano come me, sì è subito accordo di qualcosa di anomalo nei valori, perciò, alla fine di una lunga visita mi ha dato una lista di esami per il giorno successivo, il 4 luglio.
Ed ecco il primo insegnamento: donare ti salva la vita...
Per farla breve, nel pomeriggio dello stesso giorno venivo trasportato quasi a forza al Pronto Soccorso di Pordenone mentre stavo lavorando e non avevo certo tempo di "monadis".
Dopo qualche visita il dottore conferma quello che gli esami del sangue fatti la mattina a Spilimbergo dicevano: leucemia acuta.
E cos'è?
Lo avrei imparato a breve...
Mi caricarono in autombulanza e, a sirene spiegate, ci dirigemmo verso il reparto di ematologia di Udine.
La sera avrei dovuto cenare con mia moglie per l'anniversario di matrimonio, ed invece ero a cena con Guglielmo, il mio collega di camera e sventura. Lui è un "vecjo" della malattia e parlando mi dà i primi suoi insegnamenti. Dalla camera non sarei più uscito per le successive settimane, se non per fare degli altri esami. Anche le finestre non si potevano aprire. Abituato com'ero a camminare e a muovermi, lì ero costretto tra le quattro mura della stanza. L'esistenza si è bloccata in un attimo. **L'affanno lavorativo, i programmi per il futuro la vita quotidiana ...non c'era più nulla. Esisteva solo il presente con le trasfusioni di sangue o la chemio**. I dottori sono spesso presenti in camera per le visite. Dopo due o tre giorni cominciano a dirmi le cose come stanno. Tra tutte ce n'è una che mi è rimasta impressa: "...se non fosse venuto in ospedale, avrebbe avuto ancora uno o due giorni al massimo di autonomia, poi sarebbero iniziate le emorragie interne e non ci sarebbe stato più nulla da fare..."

Ed ecco il secondo insegnamento: ascolta chi ti ama, loro ti osservano con amore e vogliono solo il tuo bene. Sempre. Mio padre e mia moglie mi hanno salvato la vita.
Subito dopo, il terzo insegnamento: un fisico sano non impedisce il sopraggiungere della malattia, ma hai più probabilità di guarire.
Prima di ammalarmi andavo ogni giorno a camminare e la domenica a correre in grava con l'amico Fulvio. Posso dire che **il fisico era sano e in forma. Per questo i dottori hanno programmato per me un ciclo di cura come per una persona di 20 anni più giovane. Questo significava aggredire la leucemia con più forza**.
La prima notte in ospedale mi è sembrata uguale alla prima sotto naja, tranne che qui non suonarono il silenzio.
Dopo qualche giorno, imparai anche il nome della mia "amica":
Leucemia Acuta Linfoblastica B Philadelphia-negativa, fenotipo B common, "Very High Risk"
Ovvero, per me che non ho figli, la "leucemia dei bambini".
Il professor Fanin, direttore di ematologia mi spiegò il "piano di battaglia":
quattro cicli di chemio della durata di 35-40 giorni l'uno con una settimana di vacanza tra un ciclo e l'altro. Poi, al termine di questa cura, ci sarebbe stato il trapianto.
Il primo ciclo fu molto duro, indubbiamente la differenza dei vent'anni si faceva sentire molto bene.
I momenti più critici della giornata erano quando telefonavo a mio padre per salutarlo e dirgli come stava andando: ovviamente gli dicevo tutto bene. Rancio ottimo e abbondante. Penso che lui non mi abbia mai creduto. Due o tre volte non lo chiamai perché non sarei riuscito a mentire, non volevo che mi sentisse "giù".
Qui ho provato cosa significa ricevere un dono grande da tanti sconosciuti. Già la prima sera mi diedero una sacca di piastrine. Poi sangue intero, plasma, nuovamente piastrine e tutto questo per non ricordo quante volte. Ogni volta dicevo una preghiera per questi donatori che con il loro gesto stavano contribuendo a salvarmi. Quindici giorni prima ero in un lettino diverso, quello del dono...ora non lo potrò più fare.
Passano lentamente i giorni e finalmente giunse il momento di andare a casa, in vacanza dopo il primo ciclo.
Del Bepi di prima non c'era più nulla. Azzerato dalla chemio e dagli altri farmaci. Se prima del ricovero potevo correre per 20 chilometri, giunto a casa son riuscito a malapena a salire due gradini della scala che conduce al piano dell'appartamento. Per fortuna al mio fianco c'era Stefano il mio possente fratellone che letteralmente mi ha trascinato su fino in cima e scaricato sulla poltrona; esausto come uno straccio, io. Lì ad attendermi c'erano anche due bambini profughi dalla guerra in Ucraina, uno di 6 e l'altro di 4 anni. E fu quello più piccolo che si avvicinò a me con un gran sorriso e mi accarezzò il viso con la sua manina. Chissà cosa avrà visto in questo mio corpo distrutto.
Ero senza capelli, in compenso avevo guadagnato un bel cappellino arancione.
Una settimana passa in fretta, ma son riuscito a farmi fare da mia cognata gli ossibuchi con il purè.
In ospedale oltre agli incubi alle volte si sogna. Fu così che una notte sognai di correre a piedi nudi in un bellissimo prato verde reso umido dalla rugiada. Sogno esaudito quest'anno in una calda sera d'estate.
Durante il secondo ciclo successe un fatto che aggiunse dolore al dolore: la morte di mio padre.
Chiuso nella stanzetta senza poter reagire, incredulo. Lo avevo sentito solo la sera prima. E pensare che gli dissi: "dai, ancora qualche giorno e sarò a casa".
Durante la seconda vacanza, mi feci preparare da Stefano una buonissima grigliata, come per gli ossibuchi, anche la grigliata è un desiderio che è maturato dopo i tanti pasti ospedalieri.
Arrivati al terzo ciclo si comincia a parlare di trapianto e donatori. Ed è qui che si fanno avanti due Supereroi: i miei fratelli.
Per me è stata una grande emozione. Il loro dono incondizionato e senza porsi problemi, per me voleva dire "vita".
Dopo tanti esami fu scelto uno di loro due.
Piano piano si arriva a dicembre, visita pre-ricovero per il trapianto. La dottoressa responsabile del reparto durante il colloquio conoscitivo mi dice: "...guardi, fino adesso abbiamo scherzato...".
Un po' mi preoccupo e a ragione.
La prima settimana di dicembre vengo ricoverato, e dopo qualche giorno c'è la trasferta a Padova per due cicli di radioterapia Total body fronte e retro. Dalle punte dei capelli che non ci sono fino ai piedi. Ragazzi, una vera bastonata, anzi due. Mi credete se vi dico che non vedevo l'ora di tornare nel mio letto d'ospedale a Udine? Ma vi rendete conto?
Il 21 dicembre è il grande giorno del trapianto.
La mattina alle 7 mi telefonano i miei fratelli: stavano arrivando in ospedale per la donazione. Ho detto ai miei Supereroi che erano l'orgoglio dei nostri genitori, i quali sicuramente ci stavano guardando dal cielo.
Nel primo pomeriggio arriva la sacca con il materiale. Dico ai dottori: "tutto qui il trapianto?" . "Eh, sì, ora ti colleghiamo e piano piano entrerà il liquido, "loro" sanno dove andare".
Alla sera si comincia a sentire il gran cambiamento che avveniva in me. "Loro" sapranno anche dove andare, ma siamo certi che sappiano cosa fare?
Come regalo di Natale il 23 e 24 dicembre mi fecero due chemio bomba. Forse ero già debole di mio, ma queste due han finito di distruggermi. Ho avuto per qualche giorno le allucinazioni. Mostri colorati in continuo movimento e agitazione che, per fortuna mia, almeno non urlavano. Dissi al dottore che in camera era arrivato il circo.
Per qualche giorno il mio raggio d'azione era dal letto all'armadietto al quale ci arrivavo senza muovermi dal giaciglio. Le infermiere dovevano lavarmi e cambiarmi.
Aveva ragione la dottoressa, "finora avevamo scherzato."
Alla fine di gennaio finalmente a casa.
Ovviamente ero distrutto fisicamente, ma con un midollo nuovo e una nuova prospettiva di vita.
Dopo circa tre mesi riuscivo ad avere una certa autonomia e a fare le prime camminate.
Al lavoro ci ritornai dopo circa un anno dal ricovero, lento e impacciato. Forse anche perché, con la rachicentesi, la chemio arrivò dal sistema nervoso centrale su fino al cervello. Nessun premio di produzione per me.
Ora sto molto meglio. Certo non vado più a correre in grava, ma son qui.
Per il momento sono fortunato, sto vincendo io la battaglia contro la leucemia grazie a tutti voi cari donatori. Ci sono ancora tracce di malattia nel mio midollo. Conviviamo. Ognuno di noi due fa il proprio lavoro; lei mi osserva in cagnesco e io .... me ne frego.
Se non avessi donato, se non ci fossero i donatori, io non sarei più qui. Avrei già da tempo avuto il mio "bel funerale alpino".
Sicuramente il periodo della degenza in ospedale e i mesi successivi sono stati la parte più dura e difficile della mia vita. È stato in parte attutito dalla vicinanza e dall'affetto dei miei famigliari e dai messaggi degli amici. Durante i primi mesi le visite erano ammesse per due volte la settimana, mentre durante la degenza trapianto non si potevano avere visite.
Tutto il personale del reparto Ematologia e Trapianti è stato speciale. Quando entravano nella camera, sembrava che avessero lasciato i loro problemi fuori dall'ospedale. In loro c'era sempre un sorriso e tanta positività, fondamentale per noi ammalati. Nella cameretta del trapianto c'era anche una telecamera dove gli infermieri potevano controllarti continuamente, affinché tu fossi sempre protetto. Ogni volta che stavo male c'era qualcuno che correva immediatamente.
Un grazie immenso va a tutti, dal personale delle pulizie, operatori socio sanitari, infermieri, dottori e al professore.
Giusto per farvi sbirciare nuovamente nella lettera degli esami del sangue, dopo l'ultimo vostro dono, quando mi ricoverarono avevo questi valori:
piastrine 20.000
globuli bianchi 93.000
...e voi? Spero i vostri siano molto diversi.
Donate per voi e per gli altri e...camminate. Fa bene al corpo e vi può salvare la vita.
Ascoltate sempre chi vi ama, loro vi guardano con amore e si accorgono subito se c'è qualcosa che non va; ascoltateli.
E i supereroi, beh quelli sì, esistono d'avvero.
Grazie anche per l'affetto ricevuto da tutti i miei compaesani, per me siete diventati un unico grande amico.
Mi hanno chiesto l'altro giorno, dato che ricorreva il secondo anniversario dal ricovero:
"Bepi, come ti senti?"
Ho risposto che mi sento più felice rispetto a due anni fa. Amo molto di più chi mi sta attorno, sorrido e ringrazio ogni giorno e, nonostante tutti i problemi di questo mondo, lo guardo con occhi pieni di felicità.
Grazie a tutti per avermi dato una seconda vita.

Conosci una storia che racconta l'importanza della donazione e pensi sia utile farla conoscere?

Scrivi alla redazione all'indirizzo
ildono@afdspn.it

LA VAL MEDUNA, POESIA NEL SILENZIO

Dani Pagnucco

Tra acque smeraldine e borghi dimenticati

Ruderi di Movada emergenti nel lago di Redona (Archivio Fulvio Graziussi)

Nel Friuli Concordiese si ergono alcune armoniose vallate che dalla pianura si dirigono verso la corona delle Prealpi Friulane, attraversando una discreta quantità di pianori, terrapieni, paesi, borgate. **Sono straordinari e unici ambienti dove prima la natura e poi l'uomo hanno lasciato traccia di arte, intelligenza, attività, incanto e lavoro tanto da renderli desiderio di scoperta e frequentazione**. Uno di questi ambienti è la Val Meduna appellata anche Val Tramontina o, in friulano, *Cjanâl di Tramonç*. È il territorio vasto che, passata la galleria di Sequals, si eleva dirigendosi verso Meduno e poi verso i Tramonti, seguendo la strada che porta al passo Rest per poi scendere nella Val Tagliamento.
Non può mancare una visita a questa zona che accosta alle bellezze naturali edifici importanti – sacri e urbani – sorti sulle fondamenta di antichi insediamenti, ma anche ideati e costruiti per far fronte alla crescita della popolazione dei secoli passati, eccetto degli ultimi due dove pure le genti di questi luoghi hanno conosciuto la strada dell'emigrazione.
Una interessante ricognizione a Meduno ci porta sul sito del locale castello ridotto ai soli muri perimetrali mentre, poco distante, ancora splende Palazzo Colossis, antica abitazione nobiliare diventata ora edificio di pubblica utilità. Numerose chiese raccontano importanti momenti di arte e di tradizioni e conservano unici indizi storici e ritrovamenti come la *Piera da l'aga* in Ciago.
Proseguendo lungo la strada si giunge nel territorio tramontino, dove tre laghi artificiali (costruiti negli anni '50) accumulano acqua sia come deposito per la produzione di energia elettrica che come riserva idrica per l'irrigazione della pianura sottostante.
Il territorio tramontino è percorso quasi centralmente dal fiume Meduna che, anche per alimentare i laghi, riceve acque, sia a destra che a sinistra del suo corso, da una serie di torrenti dopo il loro spettacolare e tortuoso percorso.
Proprio il fiume Meduna, uscito dal lago di Cà Zul (*lât dal Ciul*) incontra subito una meravigliosa discesa formando nel suo percorso le famose Pozze Smeraldine. Queste sono raggiungibili con una semplice e non impegnativa passeggiata che porta all'abbandonato villaggio di Frassaneit. Purtroppo questo abitato è uno dei tanti luoghi dove, un tempo, vivevano famiglie tramontine dedite all'agricoltura, ma anche all'allevamento, all'artigianato e al commercio.
Meritano una visita le borgate o singole abitazioni come Cjasa Livignona, Chjarzuela, Ferrara, Ombrena, Palcoda, San Vincenzo, Staligjâl, Vuar e tante, tante altre dove spesso si trovano i resti di antiche fornaci ad uso dei villaggi, ma anche per la produzione e il commercio della calce.
Così come attenzione particolare suggerisce la visita agli edifici di culto in primis la chiesa di Tramonti di Sotto degna di una attenta e accurata esamina; come pure merita attenzione la parrocchiale di Tramonti di Sopra.
Luoghi sorprendenti dove si riescono a scoprire mestieri oramai solo raccontati come quelli degli *arvârs*, dei *geârs* e dei *sliperârs*, o legati al commercio dei cappelli.
Una gita in questa vallata merita davvero, per connettersi con la silenziosa ma profonda poesia dei luoghi.

TREDIMENSIONI: DOVE LA DISABILITÀ DIVENTA INCLUSIONE

Attività motoria, cultura e socialità per dare a chiunque la libertà di esprimere se stesso

Esiste un filo rosso, invisibile ma determinato, che lega chi dona il sangue ai volontari che dedicano il proprio tempo agli altri: è la cultura del dono. È con questo spirito di condivisione che vi presentiamo Tredimensioni Ets, una realtà nata a Sacile nel 2018 che, proprio come l'Afds, crede nel valore inestimabile della solidarietà.
Il nome dell'Associazione non è un caso. Sotto la guida del presidente, Fabio Secco, e della vicepresidente Maurizia Salton, Tredimensioni opera attraverso tre elementi naturali che diventano strumenti di libertà: l'acqua (con escursioni in barca e attività nautiche), la terra (attraverso il trekking, le passeggiate e i laboratori artigianali) e l'aria (con l'emozione unica delle esperienze di volo).
L'obiettivo è semplice quanto potente: permettere a persone con disabilità e normo-abili di incontrarsi e annullare le differenze attraverso lo sport e la cultura.
Se il dono del sangue garantisce la salute fisica, l'attività di Tredimensioni nutre l'inclusione, restituendo autonomia e fiducia in se stessi, offrendo a tutti l'opportunità di vivere esperienze significative, sicure e gratificanti.
All'interno di Tredimensioni batte un cuore fatto di volontari (11 attivi su circa 50 soci) e professionisti specializzati. Grazie a questa rete, le barriere fisiche e mentali cadono. L'Associazione offre una vasta gamma di attività fisiche, come sport, escursioni in barca, passeggiate all'aperto, ed esperienze di volo.
Rappresenta un esempio tangibile di come la Natura possa diventare un potente strumento di integrazione e inclusione sociale. Inoltre, grazie alla presenza di istruttori specializzati, le persone disabili possono partecipare in modo sicuro e divertente a queste attività. Le persone coinvolte, potranno così superare le proprie limitazioni fisiche e mentali, acquisire fiducia in sé stesse e migliorare la propria qualità di vita. Ma non solo, Tredimensioni organizza anche incontri culturali, concerti, laboratori artigianali ed eventi sociali, che favoriscono la socializzazione e la condivisione tra i partecipanti. In questo modo, gli associati hanno la possibilità di ampliare le proprie conoscenze, scoprire nuove passioni e trovare amici con cui condividere interessi e esperienze. Grazie all'impegno e alla dedizione di soci e volontari, le persone disabili possono sentirsi parte attiva della comunità e superare le barriere che, ingiustamente, spesso limitano le loro opportunità di partecipazione.
"Tredimensioni" si batte per garantire a tutti il diritto di vivere una vita piena e soddisfacente, in cui la diversità è valorizzata e rispettata. Vedere un ragazzo superare un limite fisico grazie a un'attività motoria adattata o sentirsi integrato nel mondo della socialità e della cultura è un'emozione che ricorda molto da vicino la gratificazione di chi, stendendo il braccio, sa di poter salvare una vita.

Da sinistra, vicepresidente Maurizia Salton, presidente Fabio Seccon con una giovane iscritta, i genitori e l'allenatore

Alla Giornata Mondiale del Vento, uno degli eventi organizzati dall'Associazione

IL TESSUTO SOCIALE

L'Associazione Tredimensioni non cammina sola, ma ha creato attorno a sé un tessuto sociale solido. Collabora attivamente con enti pubblici e privati sensibili al tema dell'inclusione (Comuni di: Brugnera, Sacile, Pordenone, Claut, Parco delle Dolomiti, Contratto del fiume Noncello e Livenza, Anici, Unione Italiana Ciechi Pordenone), con istruttori ed esperti in attività motorie adattate (Canoa Club Sacile e Pordenone, All Fly, Bocciofila Sacile). Ma anche con realtà culturali e sociali del territorio (Sacro Tiglio, Ensamble, Astro, Festeggiamenti Maron, Museo Lucio Battisti, Contro corrente) e professionisti del benessere e della formazione (Universiiis cooperativa sociale, Itaca). Il programma delle attività è consultabile sul sito ufficiale: www.tredimensioni.it.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO INFORMA... IN BREVE

Seduta dell'8 settembre 2025

Il Consiglio ratifica l'assegnazione dell'incarico di Direttore responsabile de Il Dono a Milena Bidinost, a seguito delle dimissioni presentate da Donatella Schettini, la quale ha svolto l'incarico fin dal numero 1 del periodico, del 2005. Il Consiglio delibera inoltre sull'organizzazione di un corso di formazione per i nuovi informatori associativi e sul il riordino di gadget per le attività promozionali. Analizza infine una prima stesura del calendario delle attività 2026.

Seduta del 27 ottobre 2025

Il Consiglio affronta alcuni temi legati alla gestione della protezione dei dati personali dei donatori, a seguito di un incontro con il DPO (Responsabile Protezione Dati). Prende visione delle richieste di adesione dei nuovi donatori e ratifica le richieste di rimborso spese dei volontari. Delibera sull'assegnazione dell'incarico di gestione dei canali social associativi alla ditta Pixel/à/pois, ed infine prende visione delle statistiche relative all'attività donazionale 2025.

Seduta del 1 dicembre 2025

Viene dibattuta la questione dei ristori post-donazione, in relazione alle nuove direttive assunte da ASFO. Segue una discussione sulle nuove modalità di comunicazione dei referti delle analisi fatte ai donatori da parte di AFUFC, che non prevedono più l'invio cartaceo, ma l'inserimento nel fascicolo sanitario personale, accessibile tramite la piattaforma Sesamo. Infine viene stabilito il budget, per l'acquisto di spazi sponsorizzati in Facebook.

Seduta del 15 dicembre 2025

Seduta dedicata all'analisi della situazione economica in vista della chiusura dell'esercizio 2025 e pianificazione del 2026, che comporta anche le attività straordinarie di organizzazione del Congresso Nazionale e Giornata del Donatore Fidas..

L'AGENDA IN PILLOLE

@ AFDS Pordenone – Sede Provinciale www.afdspn.it

9 MARZO

9 marzo: Valutazione e premiazione dei lavori vincitori del concorso "A scuola di dono", promosso da Fidas e indirizzato agli studenti delle scuole primarie e secondarie di 1° e 2° grado

Marzo: Gruppo Giovani, banchetto informativo con possibilità di test immediato dei principali parametri ematici ai fini della donazione di sangue, presso il Centro commerciale Meduna di Pordenone

20-22 marzo: Gruppo Giovani, partecipazione del Gruppo Giovani Afds al Meeting Nazionale a Perugia

18 aprile: Assemblea generale approvazione bilancio alla Casa dello Studente a Spilimbergo ore 14.30

14 maggio: Presentazione Congresso Nazionale Fidas a Pordenone

15-16 maggio: Congresso Nazionale Fidas a Pordenone

17 maggio: Sfilata dei donatori di sangue Fidas a Pordenone

6 giugno:Gruppo Giovani, autoemoteca presso la SME e promozione

14 giugno: Iniziativa promozionale in occasione della Giornata Mondiale del Donatore

27 giugno: Assemblea generale rinnovo cariche sociali Aviano

Luglio: Gruppo Giovani, torneo dei Gruppi Giovani delle Federate Fidas Nordest

2 agosto: "Metti in moto il dono" a Spilimbergo e dintorni: raduno motociclistico orientato alla promozione del dono del sangue

LE FEDERATE FIDAS REGIONE PER REGIONE

ACDVS CHIAVARI
ADoVoS MESSAPICA
ADS VAL BORMIDA
ADSPEM FIDAS
ADVS FIDAS Bologna
ADVS FIDAS Catania
ADVS FIDAS Isola di Ischia
ADVS FIDAS Palermo
ADVS FIDAS Ravenna
ADVS FIDAS Termini Imerese
ADVS OSP. BAMBIN GESU'
AFDS Pordenone
AFDVS - Associazione Feltrina Donatori Volontari Feltre
ANDVS
Ass.ne donatori sangue FIDAS (CB) ODV
ASSOCIAZIONE CARNICA DONATORI DEL SANGUE
Associazione Donatori Autonoma Sangue AGRIGENTO
ASSOCIAZIONE DONATORI AUTONOMA SANGUE SALUZZO
ASSOCIAZIONE DONATORI DI SANGUE ROMA EST
Associazione Donatori Ovadesi Sangue
ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE DEL PIEMONTE FIDAS
ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE FIDAS VIAREGGIO
ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE MICHELIN - FIDAS Cuneo
Associazione Donatori Sangue MICHELIN FIDAS - ALESSANDRIA - ODV
Associazione Donatori Sangue MICHELIN FIDAS - TORINO - ODV
ASSOCIAZIONE DONATORI VOLONTARI SANGUE
ASSOCIAZIONE DONATORI VOLONTARI SANGUE PER TALASSEMICI
ASSOCIAZIONE EMA Amici di Nino Manfredi
ASSOCIAZIONE FATEBENEFRATELLI MILANO
Associazione Mediterranea Donatori Autonomi Sangue
ASSOCIAZIONE VOLONTARI POLICLINICO TOR VERGATA ONLUS
AVAS FIDAS Monregalese
EMATOS FIDAS
FEDERAZIONE PUGLIESE DONATORI DI SANGUE - OdV
Fidas - Associazione Leccese Donatori Volontari Sangue
FIDAS Alcamo
FIDAS ATAN
FIDAS Basilicata OdV
FIDAS Bergamo
FIDAS C.U.O.R.E.
FIDAS Caltanissetta
FIDAS Capalle
FIDAS Dauna
FIDAS DOMUSNOVAS ODV
FIDAS Dosni Taranto
FIDAS Gela ETS OdV
FIDAS Genova
FIDAS Imperia
FIDAS ISONTINA
FIDAS Marcianise
FIDAS Mazzarino
FIDAS Milano OdV
FIDAS Molise - CARMELA CINIGLIO
FIDAS NAZIONALE - Sede Operativa
FIDAS Ozieri
FIDAS Parma OdV
FIDAS Partenopea
FIDAS Pescara
FIDAS Piazza Armerina
FIDAS Polesana - Associazione Donatori Sangue ODV
FIDAS RENAZZO
FIDAS Teramo
FIDAS Treviso ODV
FIDAS Umbria
FIDAS Valle D'Aosta
FIDAS Venezia OdV
FIDAS Verona
FIDAS Vicenza
GRUPPO AUTONOMO DONATORI AZIENDALI SANGUE
Gruppo autonomo donatori di sangue Fidas di Forcoli
GRUPPO DONATORI DI SANGUE - CARLA SANDRI
Gruppo Donatori di Sangue FIDAS Fornaci di Barga
GRUPPO DONATORI VOLONTARI SANGUE - FIDAS
L.A.Do.S. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE LOCRIDE
VAS FIDAS Sulmona
VAS L'Aquila
VAS Marsica
VAS Paganica

fidas.it

WWW.AFDSPN.IT • INFO@AFDSPN.IT

2026

pordenone

cultura del dono, sorgente di vita

Caro amico donatore
vieni a testimoniare assieme a noi
la gioia del dono!

Domenica 17 maggio 2026

GIORNATA DEL DONATORE DI SANGUE

SFILATA DEL DONATORE

A chiusura del **Congresso Nazionale Fidas**
(Pordenone, 15-16 maggio 2026)

Programma della giornata

- **Ore 9.00** **Ritrovo** presso la Fiera di Pordenone
- **Ore 9.30** **Partenza del corteo** per le vie della città
- **Ore 10.30** **Saluto delle Autorità** in Piazza XX Settembre
- **Ore 11.00** **Santa Messa all'aperto** celebrata dal Vescovo

AFDS PORDENONE FIDAS

Comune di Pordenone

FIDAS FEDERAZIONE ITALIANA ASSOCIAZIONI DONATORI DI SANGUE

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA