



PROTAGONISTI

DEL DONO

L'AFDS APRE AL SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

Ben undici sono state le candidature per i tre posti disponibili: due per Spilimbergo, cinque per Pordenone e quattro per Sacile. Nove dei candidati erano già donatori attivi dell'Associazione.

MONDO FIDAS

CONGRESSO NAZIONALE

A Lecce il passaggio di testimone all'Afids Pordenone che organizzerà i lavori del 2026

DAI CENTRI

TRASFUSIONALI

L'APPELLO

Donare o non donare plasma? Rispondiamo a un dubbio amletico

SCUOLE E GIOVANI

“A SCUOLA DI DONO”

Premiati i vincitori del concorso Fidas. L'Afids ha condotto la fase provinciale della selezione giunta alla sesta edizione



Anno XXI – Numero 48
Giugno 2025
Edito a cura della
Associazione Friulana
Donatori Sangue Pordenone ODV
Sede
Via Udine 1 – 33097 Spilimbergo (Pn)
Telefono e fax 0427 51472

Direttore responsabile
Donatella Schettini

Coordinatore editoriale
Milena Bidinost

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

Hanno collaborato per questo numero:
Antonio Piffaretti, Andrea Bontadini,
Quirino Messina, Mattia Toffoli,
Dani Pagnucco, Aristide Colombero,
Paolo Anselmi

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 9.000



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



SOMMARIO
NUMERO 48

EDITORIALE DEL PRESIDENTE
Luci e ombre sulla donazione di sangue..... p. 3
MONDO FIDAS E AFDS PORDENONE
Lecce, capitale del dono..... » 4
Gallipoli saluta 4 mila cuori generosi » 6
Estate in salute: un dono che vale doppio » 7
Maniago ospita l'Assemblea generale..... » 8
L'Afds Pordenone porta l'autoemoteca anche nella sede del Nip » 9
Prima esperienza di volontariato d'impresa..... » 10
Attivato il servizio civile universale » 11
NOTIZIE DAI CENTRI TRASFUSIONALI
Donare plasma o non donare plasma? » 12
DALLE SEZIONI
AfdS Brugnera, il 2024 un altro anno da record..... » 14
Ritorna l'autoemoteca a Budoia dopo oltre 50 anni..... » 15
I donatori in festa a Fiaschetti di Caneva..... » 16
Maniago. Un gesto di solidarietà al femminile » 17
Maron di Brugnera. 51ª Marcia delle Stradelle, promozione
del dono del sangue..... » 18
A Nave di Fontanafredda resta costante la risposta dei donatori » 18
San Martino al Tagliamento. Il primo soccorso: cosa fare?..... » 19
Val Colvera. Festa per i 50 anni » 19
San Quirino
54ª Festa del Donatore..... » 20
Fare cultura del dono, coinvolgendo anche i giovani » 21
Sequals-Solimbergo. "Gocciolina Spazza Virus" » 22
Spilimbergo
Uno speciale gesto d'amore per San Valentino..... » 23
Istrago festeggia il dono della vitao » 23
MEDICINA E SALUTE
L'alcol, cos'è e cosa provoca » 24
SCUOLE E GIOVANI
Premiati i vincitori del concorso Fidas "A scuola di dono" » 26
Il Gruppo Giovani in visita al Parlamento europeo » 27
Coppa Dono 2025: ora lo sprint finale » 28
IL TERRITORIO
Il mac di san Zuan » 29
ASSOCIAZIONI AMICHE
Ail Pordenone, 25 anni di impegno in aiuto agli altri » 30
DAL CONSIGLIO DIRETTIVO
Il Consiglio Direttivo informa... in breve..... » 31

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

LUCI E OMBRE SULLA
DONAZIONE DI SANGUE



Mauro Verardo
Presidente
AfdS Pordenone

La carenza di personale infermieristico si fa sentire anche
nelle autoemoteche e le Associazioni di donatori lanciano
l'appello alla Regione. L'Afds Pordenone, intanto, si prepara
per organizzare il Congresso nazionale Fidas 2026.

Il mese di marzo ha posto l'Associazione di fronte a una
problematica seria e preoccupante: la carenza di per-
sonale infermieristico in capo all'Azienda Sanitaria
Universitaria Friuli Centrale (Asufc). Questa situazio-
ne ha determinato la necessaria cancellazione di diver-
se uscite programmate dell'autoemoteca o, in alcuni ca-
si, la presenza di un solo infermiere a bordo. Quest'ultima
circostanza ha comportato una drastica riduzione, fino al
50%, dei posti disponibili per la donazione in ben quat-
tro appuntamenti previsti dalle sezioni di Maniago, Fanna,
Montereale e Sacile.

Comprendiamo il disagio che tale
disservizio ha causato ai donatori
che avevano generosamente pre-
notato il loro gesto salvavita. De-
sideriamo inoltre esprimere la no-
stra gratitudine ai volontari delle
sezioni coinvolte, che si sono sob-
barcati un ulteriore carico di lavoro
per informare tempestivamente tutti i donatori delle mo-
difiche apportate al calendario. Questa situazione, com-
prendibilmente, ha generato ansia e malumore tra i nostri
instancabili volontari, che avevano programmato con cu-
ra le successive uscite.
La sfida che ci attende per il futuro è inequivocabile. La
persistente carenza di personale infermieristico è un pro-
blema che affligge trasversalmente tutti i reparti ospeda-
lieri. Consapevoli della serietà della situazione, abbiamo
unito le nostre voci a quelle delle altre Associazioni del do-
no regionali per un incontro con l'Assessore regionale al-
la Sanità, Riccardo Riccardi. In questa sede, abbiamo te-
nuto a sottolineare il ruolo cruciale e insostituibile svolto
dai donatori e ringraziato tutto il personale infermieristi-
co, medico e amministrativo che, con professionalità, im-
pegno e pazienza, accolgono e assistono i donatori.

Ci auguriamo vivamente che le nostre istanze, volte
a garantire la continuità di un servizio adeguato sia

presso i Centri di medicina trasfusionale che attraver-
so le autoemoteche, trovino riscontro concreto e du-
ratura nel tempo.

Nonostante le sfide, non mancano segnali incoraggian-
ti. Abbiamo accolto con grande soddisfazione le ben un-
dici candidature per i tre posti messi a disposizione dal
Servizio Civile Universale presso le nostre sedi operative
di Spilimbergo, Pordenone e Sacile. Un analogo entusias-
mo ha suscitato l'interesse dei giovani verso i Percorsi
per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento (Pc-
to) presso la sezione di Sacile, dove
le richieste hanno superato di gran
lunga i tre posti disponibili. Que-
sti numeri testimoniano la genero-
sa disponibilità dei giovani ad avvi-
cinarsi al mondo del volontariato e,
in particolare, alla nostra Associa-
zione.

Il recente Congresso Nazionale Fidas di Lecce, svoltosi dal
25 al 27 aprile, ha rappresentato un momento di grande
importanza per la nostra Associazione. Abbiamo infatti ri-
cevenuto il prestigioso passaggio di testimone per l'or-
ganizzazione del prossimo Congresso nazionale, che
si terrà a Pordenone dal 15 al 17 maggio 2026. È la pri-
ma volta che Pordenone ospiterà l'evento annuale più im-
portante della Fidas. Siamo già attivamente impegnati
nell'organizzazione per garantire la migliore accoglienza
possibile ai quasi 200 delegati attesi e nutriamo la spe-
ranza di superare la straordinaria partecipazione di oltre
4.000 donatori che hanno sfilato domenica 27 a Gallipoli.
Pertanto, fin d'ora, contiamo sulla vostra calorosa presen-
za alla sfilata di domenica 17 maggio 2026 e, se possibile,
sulla vostra preziosa disponibilità a collaborare nell'orga-
nizzazione logistica di questo evento storico per la nostra
comunità.

LECCE, CAPITALE DEL DONO

Successo per il 63° Congresso nazionale Fidas



Andrea Giannini, Antonio Sarcinelli, Antonio Corazza, Mauro Verardo, Giovanni Musso, Ivo Baita e Simone Col

Lecce ha ospitato con successo il 63° Congresso Nazionale della Fidas (Federazione Italiana Associazioni Donatori di Sangue) nei giorni 25 e 26 aprile, un evento che ha visto la partecipazione di 130 delegati in rappresentanza di 50 delle 80 Associazioni federate a livello nazionale. **La delegazione dell'Afids Pordenone ha giocato un ruolo attivo nel corso dei lavori congressuali** ed era composta dal presidente Mauro Verardo, dal consigliere Antonio Corazza, dal coordinatore rappresentanti di zona Antonio Sarcinelli, dal volontario Andrea Giannini e dal vice coordinatore del gruppo giovani Simone Col. Presente anche Ivo Baita, vice Presidente Nazionale Fidas referente per il Nordest.

Ad accogliere i partecipanti è stato Emanuele Gatto, presidente della Fidas Leccese, la federata ospitante e organizzatrice dell'evento, insieme al presidente nazionale Fidas, Giovanni Musso, e alle autorità locali. Un momento significativo è stata la **premiazione della sesta edizione del concorso scolastico nazionale "A scuola di Dono"**. Tre video particolarmente interessanti e ben realizzati, presentati a concorso da studenti frequentanti rispettivamente la scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado, hanno ricevuto il meritato riconoscimento per la loro capacità di stimolare la riflessione sul valore del dono. Il Congresso ha segnato anche la sottoscrizione di un importante protocollo di collaborazione tra Fidas e Aiga (Associazione Italiana Giovani Avvocati), un'alleanza stra-

tegica volta a promuovere attivamente la cultura della donazione tra le nuove generazioni.

Lorenzo Spaggiari, coordinatore nazionale dei Giovani Fidas, ha quindi illustrato le dinamiche e le numerose iniziative portate avanti dal Gruppo Giovani, presentando anche la **"guida del coordinatore giovani", uno strumento prezioso per tutti i giovani desiderosi di contribuire attivamente.**

Emanuele Gatto, nel suo ruolo di coordinatore della Conferenza dei presidenti regionali, oltretutto di presidente della Fidas Leccese e coordinatore Fidas Puglia, ha presentato il nuovo organigramma della Conferenza, che vede Chiara Peron (coordinatrice Fidas Veneto) come vice coordinatrice e Daniele Guidetti (coordinatore Fidas Emilia Romagna) nel ruolo di segretario. Gatto ha poi posto l'accento sulle **sfide cruciali per il futuro della Federazione: in primo luogo, la crescente carenza di personale medico e infermieristico che affligge le aziende sanitarie regionali e, in secondo luogo, la necessità di incrementare le donazioni di plasma per raggiungere l'autosufficienza nazionale in questo settore vitale.**

Dopo la presentazione del bilancio 2024 e delle dettagliate statistiche relative ai donatori e alle donazioni a livello nazionale e locale, il presidente Musso ha esposto una relazione morale approfondita e precisa, delineando gli importanti traguardi raggiunti e le sfide future che attendono la Fidas. La prima giornata si è conclusa con un'elegante cena di gala presso Villa Zaira a Maglie, offrendo un'occasione di convivialità e sviluppo dei legami tra i partecipanti.

La giornata di sabato si è aperta con il convegno dal titolo "Dalla vena al farmaco", un momento di alto profilo scientifico che ha visto la partecipazione di relatori di spicco come Vincenzo De Angelis (direttore del Centro nazionale

Il convegno ha permesso di analizzare in dettaglio il complesso percorso del plasma, dal momento cruciale della donazione fino al suo utilizzo terapeutico nella produzione di farmaci plasmaderivati.



L'intervento di Giovanni Musso al Congresso nazionale Fidas

sangue), Fabio Candura (Centro nazionale sangue), Massimo Marra (Cidp Italia aps), Angelo Ostuni (direttore Centro regionale sangue Puglia), Domenico di Giorgio (Aifa, l'Agenzia Italiana del Farmaco), Paolo Monorchio (Coordinatore pro tempore Civis Croce Rossa italiana), Francesco Acampora (Kedrion Biopharma) e Sergio Iavicoli (direttore generale prevenzione Ministero della Salute).

Nel pomeriggio, l'assemblea ha animato un vivace dibattito con una ventina di interventi da parte dei delegati. Le discussioni hanno toccato aspetti positivi e criticità che i responsabili associativi si trovano ad affrontare quotidianamente, con particolare attenzione alla carenza di personale medico e infermieristico, alla fondamentale importanza della ricerca di nuovi volontari, soprattutto tra i giovani, e alla necessità di investire nella formazione continua dei volontari esistenti.

I numerosi interventi hanno arricchito il confronto e stimolato la ricerca di possibili soluzioni e miglioramenti per lo sviluppo sia delle singole federate che della Fidas nel suo complesso. Un momento significativo per la nostra delegazione pordenonese è stata la **presentazione ufficiale della candidatura di Pordenone a sede del Congresso Nazionale Fidas, da 15 al 17 maggio 2026.** Per l'occasione, è stato proiettato il video di Pordenone Capitale Italiana della Cultura 2027, illustrando le peculiarità e le attrattive della città. A seguire, è stato presentato il video realizzato da Afids Pordenone per la candidatura. Infine, la delegazione ha omaggiato la Fidas Leccese con un'opera artistica di grande valore simbolico, realizzata dagli allievi della Scuola Mosaicisti del Friuli di Spilimbergo. L'opera, un cuore composto da numerose tessere intitolato "Insieme siamo più forti", ha rappresentato in modo efficace lo spirito di unità e la forza della collaborazione che anima la Fidas e le sue federate.

"INSIEME SIAMO PIÙ FORTI"
IL MOSAICO FRIULANO
DONATO ALLA FIDAS LECCESE



Emanuele Gatto Presidente Fidas Leccese e Mauro Verardo

Durante il Congresso di Lecce, abbiamo consegnato alla Fidas Leccese, impeccabile organizzatrice dell'evento, un'opera artistica di profondo significato.

Il mosaico, intitolato "Insieme siamo più forti" e realizzato con maestria dagli allievi della Scuola Mosaicisti del Friuli di Spilimbergo, raffigura un cuore composto da tante tessere. Ogni tessera simboleggia una delle ottanta Federate che compongono la Fidas, rappresentando la nostra forza unitaria a livello nazionale e portando avanti con determinazione le nostre istanze e i nostri valori fondanti.

GUARDA QUI



Video della candidatura di Pordenone a sede del Congresso nazionale Fidas del 2026



GALLIPOLI SALUTA 4 MILA CUORI GENEROSI

Alla Festa del Donatore Fidas passaggio di testimone tra Lecce e Pordenone per il Congresso 2026



Londa vibrante di 4 mila cuori generosi ha inondato le vie di Gallipoli domenica 27 aprile, culminando in una sfilata emozionante che ha sancito la chiusura del 63° Congresso Nazionale Fidas 2025 a Lecce. Un epilogo partecipato e ricco di significato per la due giorni dedicata alla cultura del dono.

La parata festante ha visto sfilare con orgoglio le 50 Associazioni federate Fidas provenienti da tutta Italia, con la delegazione del Friuli Venezia Giulia ad aprire il corteo. Un'immagine simbolica che ha preannunciato la regione designata ad ospitare il prossimo, attesissimo Congresso Nazionale nel 2026: Pordenone.

La splendida cornice di Gallipoli, con il suo mare cristallino che abbraccia la città, ha offerto uno scenario suggestivo a questa celebrazione della solidarietà. Un contesto quasi metaforico, che riflette l'ideale "abbraccio" dei donatori verso una terra generosa e accogliente.

A rendere ancor più significativa la giornata è stata la nutrita presenza dell'Afids Pordenone e Udine, insieme alla

Fidas Isontina, con la partecipazione di oltre 150 tra donatori, volontari e sostenitori. Questo numero testimonia la profonda radicazione e il fervore della cultura del dono nel Friuli Venezia Giulia.

Al termine della sfilata, sul palco allestito per l'occasione, dopo gli interventi delle autorità presenti, **il presidente di Fidas Lecce, Emanuele Gatto, organizzatore del Congresso Nazionale, ha passato il testimone al presidente Mauro Verardo, in rappresentanza del prossimo congresso a Pordenone.**

«Siamo onorati ed entusiasti di ospitare il congresso Fidas dal 15 al 17 maggio 2026 – ha dichiarato Mauro Verardo –. Non sarà facile dimenticare la straordinaria ospitalità che ci ha riservato la Puglia, una terra di persone fantastiche e luoghi incantevoli. Ma siamo certi che anche il Friuli Venezia Giulia saprà accogliere con la stessa calorosa accoglienza». Un ringraziamento sincero è stato rivolto a tutti i donatori friulani che, con la loro massiccia partecipazione, hanno voluto ribadire con forza il loro sostegno all'Associazione e all'importanza cruciale della donazione di sangue.

Questo simbolico passaggio di testimone tra regioni non rappresenta solamente un cambio di sede, ma un ideale filo conduttore che unisce l'Italia nel segno della generosità e dell'altruismo. Il "grazie" corale rivolto a Lecce, alla Puglia e a tutta la Fidas suggella un evento che ha lasciato un'impronta profonda, rafforzando la consapevolezza che la cultura del dono è un atto d'amore concreto, capace di unire e salvare vite. Forte di questo entusiasmo e della partecipazione dimostrata, il Friuli Venezia Giulia si prepara ora ad accogliere l'Italia del dono nel 2026, raccogliendo con orgoglio questo prezioso testimone.

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>

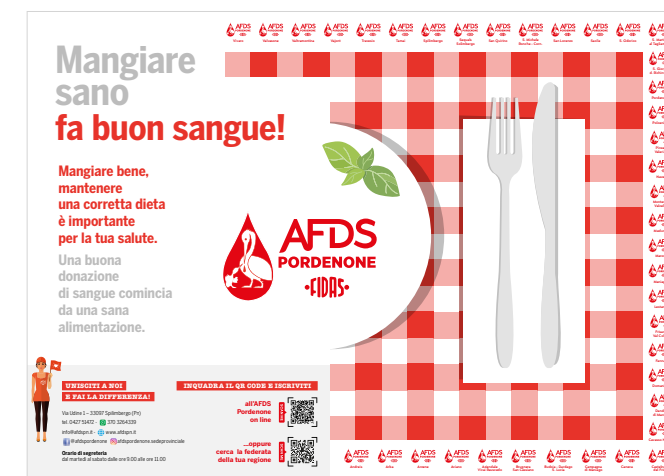
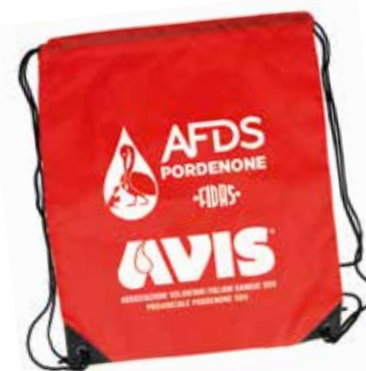


ESTATE IN SALUTE: UN DONO CHE VALE DOPPIO

Dal 14 giugno al 21 settembre una sacca sportiva per ogni donatore e consigli per il benessere

Ogni estate si ripete lo stesso fenomeno: in Italia le donazioni di sangue subiscono un calo significativo. Secondo i dati del Centro Nazionale Sangue, nei mesi estivi la raccolta si riduce fino al 10%, proprio quando la richiesta ospedaliera non diminuisce. Il Friuli Venezia Giulia non fa eccezione: nonostante la generosità dei donatori, anche nella nostra regione l'estate rappresenta un momento critico. Per contrastare questo calo e continuare a garantire un apporto costante di sangue ed emocomponenti, l'Afids Pordenone e l'AVIS Provinciale Pordenone in collaborazione con il Dipartimento di Medicina Trasfusionale di Pordenone e con il patrocinio di AsFo (Azienda sanitaria Friuli Occidentale), ha lanciato **un'iniziativa speciale che unisce solidarietà e promozione della salute.** Dal 14 giugno, Giornata mondiale del donatore di sangue, fino al 21 settembre, primo giorno d'autunno, a tutti coloro che si presenteranno a donare

presso i centri trasfusionali di Pordenone, Aviano, Sacile, San Vito al Tagliamento e Spilimbergo o nelle auto-emoteche verrà consegnata una sacca sportiva e un volantino che invita a seguire uno stile di vita sano: dieci semplici ma importanti consigli per



ché essere in buona salute è il primo passo per poter aiutare gli altri.

I dieci punti spaziano dall'alimentazione equilibrata all'attività fisica regolare, dalla qualità del sonno alla prevenzione, con l'invito a non abusare di farmaci. **“La salute si costruisce giorno dopo giorno e ogni piccolo gesto, come una camminata quotidiana o un pasto bilanciato, contribuisce a mantenere l'organismo in equilibrio”.** Il messaggio è chiaro: prendersi cura di sé non solamente per migliorare la propria qualità di vita, ma per rendere possibile un gesto di altruismo essenziale come la donazione. L'iniziativa si estende anche alle numerose sagre e feste locali che animano l'estate pordenonese: **50.000 tovagliette promozionali**, distribuite negli stand gastronomici, raccontano in sintesi l'impegno dell'Afids e contengono QR code per facilitare l'iscrizione all'Associazione o ad altre federate nazionali. Un modo diretto e informale per raggiungere nuovi potenziali donatori, anche durante una serata in compagnia.

La sinergia tra Afids, Avis e AsFo testimonia quanto la collaborazione tra enti, associazioni e istituzioni sia fondamentale per costruire una cultura della donazione sempre più consapevole e partecipata.

E anche l'estate può diventare un'occasione per fare la differenza.

MANIAGO OSPITA L'ASSEMBLEA GENERALE

Approvati all'unanimità i bilanci e stabiliti gli obiettivi del 2025

di Antonio Piffaretti



semblea generale, a pochi mesi dallo svolgimento del proprio Congresso, celebrato nell'ottobre 2024, nella frazione di Campagna. Anche il Presidente della sezione di Maniago ha portato il saluto di tutto il consiglio direttivo ai convenuti.

Mauro Verardo ha iniziato il proprio intervento elencando **i record raggiunti nel 2024: 10.973 donazioni e 1079 nuovi donatori**. Come per lo scorso anno il Presidente ha voluto ribadire che **questi "numeri" sono stati raggiunti grazie alla collaborazione tra Consiglio Direttivo, i 9 rappresentanti di zona, i consigli sezionali, i gruppi scuola, gli informatori associativi e il Gruppo Giovani**. Tutto questo ha permesso una presenza puntuale dell'Afds sul territorio pordenonese, intendendo per questo il mondo della scuola, la partecipazione a manifestazioni ed eventi organizzati nelle nostre città e nei nostri paesi, nei centri trasfusionali con gli informatori associativi. Alcune di queste attività sono state portate avanti in collaborazione con altre associazioni, una fra tutte l'Avis. Tra le principali iniziative realizzate nel corso del 2024 Verardo ha ricordato il sondaggio realizzato per la ricerca di nuovi volontari che esprimano la propria disponibilità a far parte dei diversi gruppi di lavoro o consigli sezionali, il progetto GECO promosso dai comuni delle Valli e Dolomiti Friulane e la creazione del Gruppo Promozione di Zona.

Il Presidente ha proseguito elencando gli obiettivi e i progetti che si desidererebbe realizzare nel 2025:

riproporre il sondaggio per la ricerca di nuovi volontari, strutturare un Volontariato d'impresa al fine di sensibilizzare e indirizzare aziende e lavoratori verso il mondo della donazione del sangue, **usufruire delle opportunità promosse dal Servizio Civile Universale** e rivolte al mondo del volontariato, **la realizzazione di corsi di formazione** e infine ha ricordato il grosso impegno che dovrà vedere coinvolta tutta l'Afds per **realizzare al meglio il Congresso Nazionale Fidas che si terrà dal 15 al 17 maggio 2026 a Pordenone**. Riguardo a questo evento l'assemblea ha approvato all'unanimità un ordine del giorno, proposto dal Consiglio Direttivo Provinciale, che sposta gli appuntamenti "elettorali" del prossimo anno di tutti gli organismi elettivi Afds da febbraio 2026 a giugno 2026, per permettere agli attuali dirigenti provinciali di portare a termine l'organizzazione di questa importante manifestazione della Fidas nazionale. Il Presidente ha ringraziato tutti i collaboratori e le collaboratrici che operano nella segreteria provinciale e nella redazione del Dono. L'intervento di Verardo è stato intervallato da quelli del coordinatore Gruppo Giovani Mattia Toffoli, che ha ricordato tra le varie iniziative la trasferta di una propria delegazione al parlamento europeo, prima volta per un'associazione di donatori sangue del nostro Paese, quello del Coordinatore della Fidas del Friuli Venezia Giulia Paolo Anselmi, il quale ha esposto la situazione della federazione regionale, che sembra debba risolvere qualche "questione interna", l'inter-

vento letto, in quanto non presente in assemblea, del Coordinatore dei rappresentanti di zona Antonio Sarcinelli, mentre per il gruppo degli Informatori Associativi ha preso la parola Laura Perissinotti. Ha concluso gli interventi Ivo Baita che rappresentava, in quanto Vice Presidente del Nord Est, la Fidas Nazionale. **Dalle varie relazioni si evince un'associazione in buona salute che intrattiene buoni rapporti di fiducia e collaborazione** con le realtà presenti nel mondo della donazione del sangue, sia con quelle del volontariato, come l'Avis Provinciale e la Fidas, in modo particolare, parlando di quest'ultima, con la struttura nazionale. La relazione morale e i vari rendiconti contabili e il bilancio di previsione 2025 sono stati approvati all'unanimità. Approvate anche le modifiche al Regolamento Organizzativo e a quello Contabile.

Riguardo al primo si è tenuto in sala un breve ripasso di storia friulana in quanto il nuovo Regolamento prevede di uniformare tutti i labari, inserendo sul retro lo stemma che richiama il carattere "friulano" dell'associazione e aggiungendo la parola "Pordenone" ad "Afds". Attualmente sul retro di alcuni labari è presente lo stemma del comune o della provincia, e su altri l'Aquila storica Friulana. Purtroppo, complice una non coerente presentazione dell'argomento, si è creata confusione su quale stemma utilizzare: quello del Friuli "storico" o quello della Regione Friuli Venezia Giulia. Pertanto il Regolamento è stato approvato, ma sarà necessario un approfondimento con le sezioni per capire quale dei due stemmi rappresenti meglio lo spirito associativo. In attesa di conoscere l'Aquila definitiva che "volerà" nei nostri labari, è iniziato il conto alla rove-



Successivamente ai lavori dell'Assemblea è stato deciso che lo stemma che sarà apposto sul retro del labaro, provinciale e sezionale dell'Afds è lo stemma riportante l'Aquila storica del Friuli.

scia per l'appuntamento del Congresso Nazionale della Fidas 2026. **Anche quest'anno la giornata è terminata con la premiazione delle scuole che hanno partecipato al concorso Fidas "A scuola di Dono", la cui commissione era presieduta dalla professoressa Anna Maria Poggioli.** Un grazie va rivolto alla sezione di Maniago per l'ospitalità ricevuta e per il rinfresco organizzato a fine lavori.

Mandi Mandi

L'AFDS PORDENONE PORTA L'AUTOEMOTEGA ANCHE NELLA SEDE DEL NIP

Cinquanta le richieste di donazione. Maisto: «Condividiamo le finalità sociali»

Prima donazione collettiva con l'autoemoteca regionale nella sede di Maniago del Consorzio per il Nucleo di Industrializzazione della provincia di Pordenone. Il Nip ha aperto le porte all'Afds Pordenone, che ha organizzato l'iniziativa coinvolgendo anche le tre sezioni di Maniago, Campagna e Dandolo.

La risposta dei dipendenti delle 178 aziende che compongono le cinque aree storiche del Consorzio, nella zona del Maniaghese, ha superato le più rosee aspettative. Commenta il presidente dell'Afds, Mauro Verardo «Ringraziamo il direttore del consorzio, Saverio Maisto per avere accolto la nostra proposta e per la collaborazione che ci ha dato. Quasi 50 sono state le richieste di donazioni di sangue e plasma provenienti anche da nuovi donatori, per i 24 posti disponibili in autoemoteca. Alla luce della disponibilità ricevuta dal direttore, entro fine anno organizzeremo un'altra donazione collettiva in autoemoteca».

Con l'autoemoteca, l'Afds Pordenone ha offerto ai donatori già iscritti l'opportunità di donare vicino al proprio luogo di lavoro; andando incontro anche ai nuovi donatori, che sono stati otto, un numero significativo. Il sindaco di Maniago, Umberto Scarabello, e l'assessore Christian Siega Vignut hanno portato i propri saluti ai donatori. Per il Nip, che oggi conta oltre 300 aziende consorziate in tredici aree

del Friuli Occidentale provinciale, le cinque storiche e otto convenzionate, l'iniziativa è in linea con il percorso intrapreso da qualche anno di diventare sempre più un Consorzio di sviluppo locale attraverso l'ampliarsi a tematiche nuove tra le quali la sostenibilità, l'aggregazione tra le imprese e il sociale per l'appunto.

Sottolinea Maisto: «La risposta che abbiamo ottenuto al nostro invito a partecipare alla donazione in autoemoteca inviato alle aziende consorziate del Maniaghese è stata numericamente importante. Lo stesso fatto che per buona parte dei donatori si trattava di una prima volta è la dimostrazione che abbiamo contribuito non soltanto a fare raccolta di sangue, ma soprattutto a fare cultura su una tematica importante tra le aziende consorziate. Condividiamo con l'Afds le finalità di questa iniziativa, che ha segnato sicuramente l'avvio di una collaborazione che porteremo avanti».



Da sinistra Pier Luigi Modesti presidente Afds Maniago, Mauro Verardo presidente Afds Pordenone, Adriano Sartor, Umberto Scarabello, Christian Siega Vignut e Silvano Roman

PRIMA ESPERIENZA DI VOLONTARIATO DI IMPRESA

Afds Pordenone e IICam Group (Licar) insieme



Un'alleanza innovativa tra impresa e non profit prende forma in Friuli Occidentale grazie al progetto **"DoniAMOCi. Otto ore di solidarietà"** nato dall'accordo siglato tra l'Associazione Friulana Donatori di Sangue provinciale di Pordenone e Licar International, azienda del gruppo IICam. La firma ufficiale è avvenuta presso la sede aziendale di San Quirino alla presenza del presidente dell'Associazione Mauro Verardo e del Direttore Generale di Licar Giorgio Nadalutti.

Il progetto rientra nell'ambito del "Volontariato di impresa", una concreta espressione di responsabilità sociale d'impresa attraverso cui le aziende incoraggiano, supportano, organizzano o patrocinano la **partecipazione attiva dei lavoratori e delle lavoratrici nel loro orario lavorativo alla vita della comunità** grazie a progetti e iniziative di organizzazioni non profit.

Il progetto è stato costruito con la mediazione del Centro di Servizio per il Volontariato del Friuli Venezia Giulia (Csv Fvg) e ha previsto il coinvolgimento di sei lavoratori di Licar in azioni di promozione e sensibilizzazione pubblica sull'importanza della donazione di sangue. Gli interventi si sono svolti in occasione dei mercati cittadini di Pordenone (26 marzo) e Aviano (8 aprile) presso gli stand allestiti dai volontari di Afds Pordenone.

Il progetto "DoniAMOCi" ha generato valore per tutti i soggetti coinvolti. **«L'Afds Pordenone – commenta Verardo – è sempre alla ricerca di nuovi strumenti e occasioni per diffondere la cultura del dono, nonché volontari attivi che lo promuovano. Il Volontariato di impresa ci è parso un'ottima esperienza per venire in contatto con potenziali nuovi volontari e acquisire nuove strategie e approcci operativi. In Licar abbiamo trovato la medesima sensibilità, che apprezziamo molto».**

I lavoratori che hanno aderito al progetto hanno espresso di aver vissuto un'esperienza autenticamente significativa, che ha permesso loro di sentirsi parte attiva di un'iniziativa ad al-

to impatto sociale. Per IICam Group il volontariato di impresa rappresenta un impegno e un'opportunità concreta per valorizzare la propria comunità e rafforzare i legami con i territori che ospitano gli stabilimenti produttivi. Il successo di questo primo progetto apre la strada a nuove iniziative simili, pensate per coinvolgere sempre nuovi collaboratori e generare valore condiviso.

«È un nostro obiettivo – conclude Francesca Macuz per il Centro di Servizio per il Volontariato – **promuovere le iniziative di volontariato d'impresa per diffondere la cultura della solidarietà e per stimolare alleanze tra soggetti profit e non profit che portino valore alla comunità**; facilitiamo l'incontro e il dialogo tra le aziende e le associazioni attraverso attività di accompagnamento progettuale, formativo e di monitoraggio e valutazione delle iniziative di volontariato d'impresa. Questo fra Licar e Afds Pordenone è il primo progetto che abbiamo supportato nel territorio pordenonese: contiamo quindi possa fare da apripista per altre esperienze».

Il progetto Volontariato di Impresa sarà replicato anche a Cormons, nella sede del Gruppo IICam, e sarà seguito dalla Fidas Isontina.

Adriano Consonni mi ha chiamato la scorsa settimana per ripetere l'iniziativa a Cormons dove ha sede il Gruppo IICam, ovviamente per noi è fuori zona e pertanto l'ho messo in contatto con il Presidente della Fidas Isontina dott. Feliciano Medeot.

ATTIVATO IL SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

Un'opportunità di crescita e solidarietà per l'Afds Pordenone



Dopo un impegnativo percorso iniziato nella primavera del 2023, l'Associazione Friulana Donatori di Sangue di Pordenone (Afds), in collaborazione con le Associazioni Cristiane Lavoratori Italiane (Acli), quale ente capofila, ha finalmente attivato il Servizio Civile Universale. Un traguardo significativo, reso possibile grazie all'ottenimento dell'accreditamento come ente di accoglienza nel febbraio 2024.

Forte di questo riconoscimento, **l'Afds ha presentato il progetto "DonAzione: benessere condiviso", ottenendo l'approvazione per l'attivazione di tre posti di volontariato presso le sedi di Spilimbergo, Pordenone e Sacile.** Per garantire un efficace accompagnamento dei giovani volontari, sono stati designati gli operatori locali di progetto: Antonio Sarcinelli per Spilimbergo, Laura Perissinotti per Pordenone ed Edi Piasentin per Sacile. Il bando per la selezione dei volontari, pubblicato a fine 2024 e con scadenza inizialmente fissata al 18 febbraio 2025, è stato successivamente prorogato al 27 febbraio, riscuotendo un notevole interesse con ben undici candidature per i tre posti disponibili: due per Spilimbergo, cinque per Pordenone e quattro per Sacile. Un dato partico-

larmente significativo è che nove dei candidati erano già donatori attivi dell'Associazione, testimoniando un forte legame con i valori del dono e della solidarietà promossi dall'Afds.

Le selezioni, svoltesi il 2 aprile, hanno visto la partecipazione di otto candidati, tutti giudicati idonei. Al termine del processo selettivo, **i tre posti sono stati assegnati a giovani motivati e pronti a mettersi al servizio della comunità: Enrico Giovanni Mastellone per la sede di Spilimbergo, Chiara Ferruggia per Pordenone e Antonio Da Frè per Sacile.**

Questi tre giovani inizieranno la loro preziosa attività di volontariato il 28 maggio 2025, intraprendendo un percorso di 12 mesi con un impegno settimanale di 25 ore e un compenso mensile di 507,30 euro. **Il Servizio Civile Universale rappresenta un'opportunità unica per i giovani di età compresa tra i 18 e i 28 anni di dedicare un anno al servizio della propria comunità**, acquisendo al contempo importanti competenze personali e professionali. L'esperienza offerta dal progetto "DonAzione: benessere condiviso" si preannuncia ricca di valore aggiunto per i volontari, offrendo loro la possibilità di:

- Crescere a livello personale e professionale, mettendosi alla prova in contesti reali e sviluppando nuove consapevolezze.
- Sviluppare competenze trasversali fondamentali nel mondo del lavoro, tra cui capacità relazionali, competenze tecnologiche, organizzative e promozionali.
- Vivere un anno intenso di incontri e collaborazioni con altri volontari, operatori del settore e la comunità dei donatori, creando una rete di contatti e arricchendo il proprio bagaglio umano.

L'attivazione del Servizio Civile Universale rappresenta un importante passo avanti per l'Afds Pordenone, che potrà contare sull'entusiasmo e l'impegno di questi giovani per promuovere ulteriormente la cultura del dono e sensibilizzare la comunità sull'importanza vitale della donazione di sangue. Un'opportunità di crescita reciproca, che arricchisce non solo i volontari ma l'intera associazione e il territorio.



dott. Andrea Bontadini
Direttore del Dipartimento di
Medicina Trasfusionale
di Pordenone

DONARE PLASMA O NON DONARE PLASMA?

Rispondiamo a un dubbio amletico



no un prodotto farmaceutico delle proteine del plasma utilizzato come trattamento terapeutico salvavita. Tuttavia, la quantità di plasma per soddisfare una produzione su larga scala di emoderivati che rispondano alle necessità terapeutiche di tanti pazienti, doveva trovare una modalità di donazione che fosse in grado di produrre una quantità maggiore senza arrecare alcun danno al donatore.

Entra nei Servizi Trasfusionali all'inizio degli anni '80 la donazione di solo plasma, con i versatili separatori cellulari che permettono di scindere in modo selettivo durante il prelievo, la componente liquida e gialla del sangue, ovvero il plasma, e di rinfondere i globuli rossi al donatore. Una donazione unica che ha modificato totalmente la possibilità di produrre in larga scala il prodotto per la produzione farmaceutica dei plasmaderivati.

La domanda di farmaci plasmaderivati in Italia, così come nel resto del mondo, è cresciuta continuamente in maniera importante, trovando indicazioni terapeutiche in diverse specialistiche. Di conseguenza la raccolta di plasma è diventata insufficiente per far fronte alle richieste e l'autosufficienza nazionale per questi emoderivati è ancora lontana da raggiungere.

Nel 2024 la raccolta complessiva di plasma ha superato i 900.000 kg coprendo poco di più del 60% i consumi italiani dei farmaci emoderivati.

Pertanto, **la donazione di plasma non è meno importante di quella del sangue intero per le necessità terapeutiche di tanti pazienti e nei prossimi anni dovrà trainare il coinvolgimento di molti donatori.**

Alcuni esempi di plasmaderivati: il principale è rappresentato dalle immunoglobuline, anticorpi purificati a partire dal plasma che sono essen-

ziali per mantenere in vita pazienti affetti da immunodeficienze congenite, un gruppo di più di 250 patologie nelle quali il sistema immunitario perde, totalmente o in parte la sua funzionalità, non riuscendo a produrre anticorpi e garantire le difese immunitarie. Le immunoglobuline sono usate in molte altre malattie autoimmuni come, ad esempio, nelle neuropatie, una patologia neurologica gravemente invalidante che trova in questo trattamento te-

rapeutico un'adeguata soluzione che permette a questi pazienti di poter tornare a camminare e avere una vita di relazione normale.

Altro importante plasmaderivato è l'albumina, proteina prodotta dalle cellule del fegato che si somministra quando questo organo va incontro ad uno stato di insufficiente produzione con conseguente fuoriuscita di liquidi dai vasi che si accumulano abbondantemente nell'addome dando origine al così detto ascite. Esiste poi il fattore VIII utilizzato nella rara patologia chiamata emofilia A e molti altri, tra cui ricordiamo il fibrinogeno, il primo mattone della coagulazione del sangue e che ha migliorato nettamente la prognosi di vita di tanti pazienti con gravi traumi o emorragie importanti, quale per esempio quella nella donna che ha partorito.

Quanto siano importanti questi prodotti derivati dal plasma è illustrato in un semplice esempio: se a un paziente con anemia cronica, come il talassemico, possono servire fino a 20/30 trasfusioni l'anno, un paziente affetto da immunodeficienza congenita ha bisogno di farmaci derivanti da almeno 150 donazioni di plasma e, un emofilico addirittura da 1.300 donazioni.

Quanto poi sia strategico non dipendere dagli acquisti di plasmaderivati da un mercato internazionale che in questo periodo non dà più garanzie di forniture, è emerso molto chiaramente durante il periodo Covid, quando la raccolta di plasma negli Stati Uniti è calata del 30% mettendo in difficoltà i paesi europei che si sono visti ridurre le quantità di plasma importato.

L'autosufficienza nazionale del plasma è quindi un obiettivo che permetterebbe di garantire le terapie con emoderivati anche in caso di crisi internazionali e, il nostro sistema basato su donatori volontari, anonimi e non remunerati, ha dimostrato di essere robusto e di reagire molto bene anche durante la pandemia.



Lungi pertanto di pensare alla donazione di plasma come una donazione di minor valore, sebbene siamo consapevoli che la plasmaferesi sconta ancora alcune criticità: è sicuramente meno conosciuta perché si è iniziato a parlarne in tempi relativamente recenti e richiede una buona informazione affinché i donatori si avvicinino come donazione alternativa a quella del sangue intero. Tuttavia, **la Regione Friuli-Venezia Giulia grazie ai suoi donatori, che non smetteremo mai di ringraziare, è un modello esemplare e raccoglie quasi 25 kg di plasma per 1000 abitanti contro una media nazionale di 15,6 kg** e, più della metà del plasma che conferisce all'industria farmaceutica, viene proprio dalle plasmaferesi con il vantaggio di lavorare un prodotto di qualità ad alta efficienza di estrazione delle proteine plasmatiche.

La plasmaferesi, oggi, rappresenta una donazione disegnata sul donatore, in particolare per quelle categorie di persone a cui è controindicato il sangue intero e che non potrebbero neppure avvicinarsi alla donazione.

Pertanto, **non esistono donazioni di serie A o di serie B: tutte le donazioni sono importanti** e il loro effetto terapeutico è oramai certo e inconfutabile. Oggi il donatore di sangue è consapevole che può diventare anche un donatore di plasma. Basta poco, **se tutti i donatori facessero anche solo una donazione di plasma raggiungeremmo rapidamente l'autosufficienza e tanti pazienti avrebbero un beneficio immediato dai farmaci che derivano da questo liquido giallo così ricco di proteine e anticorpi.**

Per questo motivo il Dipartimento di Medicina Trasfusionale, in accordo con le Associazioni del sangue e con il supporto della Direzione generale, ha rivisto da maggio le agende di prenotazione introducendo circa 350 slot annuali per la donazione di plasma sia nei giorni feriali che al sabato.

“To be or not to be: that is the question?” La celebre frase dell'Amleto di Shakespeare adoperata in senso parodico nel nostro linguaggio può essere rielaborata nel mondo della donazione in “Plasma donation or not Plasma donation”?

È probabilmente quanto si chiedono molti donatori quando viene loro proposta la plasmaferesi come donazione complementare a quella del sangue intero. Allora entriamo insieme ad approfondire perché la donazione di plasma è altrettanto importante e sicura rispetto a quella del sangue intero.

La donazione di sangue intero è stata per anni l'icona che ha guidato la donazione per garantire a tutti i pazienti la trasfusione di globuli rossi in caso di traumi, grandi interventi chirurgici, nella gestione di malattie oncoematologiche o per il trattamento di malattie croniche del sangue, come per esempio la talassemia o anemia mediterranea.

Il sangue intero viene scomposto e **il plasma che si produce ha indicazioni trasfusionali molto limitate; la maggior parte di questo viene invece utilizzato per la produzione industriale dei farmaci emoderivati che rappresenta-**

“La raccolta di plasma è diventata insufficiente per far fronte alle richieste”

AFDS BRUGNERA, IL 2024 UN ALTRO ANNO DA RECORD

BRUGNERA

Superate le 700 donazioni. A febbraio il primo "Gocciolina Day" alla scuola dell'Infanzia



L'Afds Brugnera nel 2024 ha segnato un nuovo record di donazioni di sangue ed emocomponenti, ben 702 rispetto alle 693 dello scorso anno. Sono numeri che sono cresciuti costantemente di anno in anno dal 2000, quando le donazioni erano 200.

«Dall'inizio del mio mandato – commenta il presidente Graziano Montagner – la sezione è in continuo aumento, ogni anno i nostri donatori ci consentono di segnare un nuovo record. Succede in un paese che conta 3.300 abitanti. **La sezione ha effettuato, quindi, 200 donazioni per mille abitanti, continuando a superare da anni la media nazionale che è di 45 donazioni ogni mille, e regionale (68 ogni mille).** Questo risultato – aggiunge Montagner – non può che rendermi orgoglioso del lavoro fatto dai Consigli direttivi che in questi 25 anni ho avuto l'onore di guidare e dai donatori, compresi quelli che attivamente si spendono per organizzare sul territorio attività di sensibilizzazione al dono».

Il mandato di Montagner si concluderà a fine anno. Il Presidente uscente passerà il testimone di una sezione che conta 540 donatori, di cui 430 attivi: il 2024 ha portato 52 nuovi donatori, un numero che è in linea con quelli dello scorso anno (54). Una sezione, inoltre, che ha saputo penetrare nei vari ambiti di vita del territorio comunale, a cominciare dalle scuole. Da ventidue anni l'Afds Brugnera organizza con successo crescente la Giornata dell'Ambiente, che coinvolge gli alunni delle scuole primarie di primo e secondo grado. Il 20 febbraio, per la prima volta,

è entrata anche nella scuola dell'Infanzia paritaria "Immacolata" per parlare ai più piccoli e ai loro genitori. La sezione ha organizzato il "Gocciolina Day", ovvero una mattinata tra giochi, laboratori, racconta storie culminata nella rappresentazione dello spettacolo Gocciolina Spazzavirus da parte della compagnia teatrale I commedianti per scherzo di Brugnera. All'evento erano presenti il sindaco, Renzo Dolfo, e il parroco don Michele Favret che è anche presidente della scuola. I volontari hanno fatto promozione del dono tra i genitori, che hanno risposto con dieci nuove donazioni.

«Entrare anche nella scuola dell'Infanzia – tiene a sottolineare Montagner – era un mio desiderio che volevo realizzare prima della fine del mandato: **cominciare a parlare del dono sin dall'infanzia è importante per crescere generazioni sensibili e solidali e per entrare nelle famiglie.** Ringrazio il parroco, le maestre, la cuoca Barbara che ha preparato il rinfresco e tutti i volontari della scuola Immacolata che ci hanno accolto a braccia aperte, tra la gioia ed il divertimento dei bambini e l'interesse dei loro genitori».



Scuola dell'infanzia Immacolata e Afds
Da sinistra Graziano Montagner, il sindaco Renzo Dolfo e don Michele Favret

RITORNA L'AUTOEMOTECA A BUDOIA DOPO OLTRE 50 ANNI

BUDOIA

Il presidente Zambon: «Diventerà un appuntamento annuale»

Sabato 22 febbraio l'autoemoteca ha sostato per tutta la mattinata in piazza Umberto I. L'iniziativa ha registrato una buona partecipazione, tutti i posti disponibili esauriti: 28 i donatori che si erano prenotati, di cui 26 sono risultati idonei alla donazione. Non succedeva da oltre cinquant'anni. «Era da mezzo secolo che questo servizio non arrivava più in paese», sottolinea il presidente della locale sezione Afds di Budoia-Dardago-Santa Lucia, Riccardo Zambon, organizzatore e promotore dell'iniziativa, il quale confida che d'ora in poi questo diventi un appuntamento annuale fisso.

Le prime Unità Mobili per la raccolta di sangue fecero la loro comparsa sul territorio nazionale verso la fine degli anni Cinquanta e, stando al racconto dei vecchi donatori, negli anni Sessanta salivano anche nella Pedemontana pordenonese per raccogliere le donazioni degli iscritti alla sezioni di Dardago, fondata nel 1966, e alla sezione di Budoia – Santa Lucia, fondata nel 1969. Le due sezioni si sono poi fuse insieme nel 2018, dando inizio **dal 2021 in particolare ad un trend di anno in anno sempre in crescita.**



Questo emerge anche dalla relazione morale del 2024 della sezione, che evidenzia al 31 dicembre un aumento di 15 donatori rispetto all'anno precedente, fermandosi a quota 239 iscritti. Del totale, 145 sono donatori effettivi; i donatori attivi nel 2024 sono stati 113, i periodici 112. È aumentato anche il numero di nuovi donatori (+19), superando di quattro unità il valore del 2023.

Il dato ancora più sorprendente, che porta il presidente Zambon a definire il 2024 "un anno da re-

cord" è rappresentato tuttavia dalla ulteriore crescita delle donazioni. «La sezione ha registrato 172 donazioni complessive – puntualizza – 38 in più dell'anno precedente, pari ad un aumento del 28,36%. Questo è nuovamente il più alto numero di donazioni mai raggiunto dalla nostra sezione, merito del grande impegno dei volontari attivi e della generosità dei nostri donatori».



IO DONO

Un piccolo gesto di generosità dal grande valore umano

- ✓ Contribuisci a salvare la vita di molte persone
- ✓ Il sangue non viene fabbricato artificialmente
- ✓ Ti permette di controllare la tua salute
- ✓ Richiede poco tempo e non fa male alla tua salute
- ✓ Diversamente alcuni importanti medicinali non esisterebbero

I DONATORI IN FESTA A FIASCHETTI

La sezione ha tagliato il traguardo del 63° anniversario di fondazione

CANEVA



Il Presidente di sezione, Antonio Piffaretti, si è soffermato sui numeri della sezione: **700 iscritti, con 31 nuovi donatori, che fanno ben sperare per il futuro della sezione**; al riguardo, in previsione del rinnovo del consiglio sezionale, fissato per febbraio 2026, ha invitato tutte le persone di buona volontà a farsi avanti.

Il sindaco di Caneva, Dino Salatin, ricorrendo all'omelia, ha evidenziato la bellezza del dono del sangue come dono di parte di sé agli altri, dono anonimo a favore di sconosciuti. Infine, il presidente Mauro Verardo, richiamandosi ai numeri prima illustrati dal presidente Piffaretti, ha sottolineato che **la sezione sta crescendo, sia come donazioni, sia come nuovi donatori; ma poiché in Italia da anni stiamo assistendo ad un significativo calo demografico, servono sempre nuovi donatori, ancor meglio se giovani.**

Dopo le premiazioni dei donatori benemeriti, per i vari risultati da loro raggiunti, la giornata si è conclusa con un gradito rinfresco presso i locali del noto Centro Tennis di Fiaschetti. Arrivederci al prossimo anno.

Domenica 16 marzo, in una giornata uggiosa (citando una nota canzone di Lucio Battisti), si è svolta la consueta festa annuale della sezione Afds di Caneva, questa volta a Fiaschetti, seguendo la consuetudine di toccare tutte le frazioni del comune. Durante la messa, il celebrante, don Giorgio Bazzo, donatore e figlio di donatore, si è soffermato a riflettere, nella sua omelia, sul simbolo dell'Afds, il

pellicano, animale che si ferisce per dare il proprio sangue ai suoi piccoli. È un'immagine cristologica, poiché rispecchia la figura di Cristo che dona il proprio sangue per la salvezza dell'umanità; i donatori, nella semplicità della donazione, donano il loro sangue per alleviare le sofferenze delle persona ammalate. Al termine del rito religioso sono seguiti i discorsi ufficiali.

IL DONO LA RACCOLTA

Sfoggia 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"!



UN GESTO DI SOLIDARIETÀ AL FEMMINILE

Per la Festa della donna la decima edizione della donazione in rosa in autoemoteca

MANIAGO



Anche quest'anno, in una giornata che ha unito solidarietà e sensibilità per una causa importante, l'autoemoteca ha stazionato nel cuore di Maniago, pronta a ricevere il sangue di chi ha deciso di contribuire al bene collettivo. Questa particolare edizione, dedicata interamente alle donne, ha avuto un valore simbolico ancora più forte, rappresentando non solo un atto di generosità, ma anche un modo per celebrare il coraggio e l'impegno delle donne nel quotidiano.

Il progetto ha visto la partecipazione di numerose donne, volontarie e cittadine, e ha riscosso grande successo. Le donatrici hanno risposto all'invito dell'Associazione con entusiasmo e dedizione, dimostrando come la solidarietà non abbia confini, ma si nutra di piccoli gesti di grande significato.

Ogni anno, in occasione della Festa della donna, l'Afds Maniago organizza questa speciale giornata di raccolta sangue, ma quest'anno, con il decimo anniversario, la manifestazione ha assunto un significato ancora più profondo. Non solo per l'importante traguardo raggiunto, ma anche per il messaggio che si in-

tende trasmettere: il ruolo fondamentale delle donne nella cura e nella salvaguardia della vita.

Le donatrici, unite dalla volontà di fare la differenza, hanno dato il loro sangue per salvare vite umane, un gesto che conferma l'incredibile forza di chi ogni giorno si impegna per il bene degli altri. Durante l'evento, le partecipanti sono state accolte con attenzione e gratitudine, in un clima di calore e riconoscenza, che ha reso l'iniziativa ancora più speciale.

La partecipazione crescente delle donatrici, anno dopo anno, ha consolidato il legame tra la comunità e la sezione maniaghese, rendendo questa manifestazione un simbolo di impegno e responsabilità civica. La locale sezione Afds si prepara già per la prossima raccolta, con la speranza di vedere crescere ancora di più il numero di coloro che scelgono di fare la differenza con un semplice ma straordinario gesto di altruismo.

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 aspettati! Iscriviti.

51ª MARCIA DELLE STRADELLE, PROMOZIONE DEL DONO DEL SANGUE

MARON DI
BRUGNERA

Hanno organizzato il Gruppo Marciatori Maron e la Pro Loco Maron, in collaborazione l'Afds comunale



Marcia in blu
2025

Una bella domenica soleggiata, un leggero venticello e un cielo azzurro hanno accompagnato la 51ª Marcia delle Stradelle che si è svolta domenica 6 aprile. Il Gruppo Marciatori Maron e la Pro Loco Maron, in collaborazione l'Afds comunale, hanno organizzato la marcia seguendo un percorso alla riscoperta delle strade di campagne del nostro comune. Dopo una lunga pausa invernale, questa è stata l'occasione per rimettersi un po' in movimento, approfittando della bella giornata soleggiata. È stata data la possibilità di scegliere tra quattro diversi percorsi – 3,5, 7, 12 e 18 chilometri – con partenza e arrivo in piazza Mercato e l'attraversamento del parco di Villa Varda. **“Corri a Donare”, questo il titolo dell'evento, ha promosso tra i partecipanti un corretto stile di vita, di impegno sociale e di solidarietà.** La Marcia delle Stradelle ha portato in pista temi importanti – dono del sangue e autismo – sensibilizzando partecipanti e non solo.

I marciatori sono stati invitati, infatti, a indossare qualcosa di blu, in quanto anche quest'anno il Comune di Brugnera ha deciso di aderire all'evento solidale “Marcia in blu”, iniziativa nata come evento benefico e non competitivo organizzato dalla Fondazione Bambini e Autismo Onlus di Pordenone per sensibilizzare sul tema dell'autismo.

A NAVE RESTA COSTANTE LA RISPOSTA DEL DONATORI

I dati comunicati dalla presidente uscente, Manuela Presotto, al 54° anniversario di fondazione

A Nave di Fontanafredda il 9 marzo si è svolto il 54° anniversario della fondazione della sezione. Nella sua relazione, la presidente uscente, Manuela Presotto, ha illustrato le attività della sezione nell'anno 2024. I donatori iscritti hanno continuato a rispondere positivamente alle chiamate alla donazione, portando la sezione a raccogliere un totale di 25 nuovi donatori, 15 in più rispetto all'anno precedente. In questo modo è stato raggiunto un totale di 239 donazioni (+21). La risposta dei donatori di Nave è, quindi, rimasta costante nel tempo. Fondamentale è stata la presenza dell'autoemoteca in paese, iniziativa di raccolta del sangue che la sezione ripete



più volte l'anno, nonché la preziosa attività di chiamata alla donazione esercitata tra gli iscritti dal consigliere della sezione Loren Copat, vicepresidente, e l'impegno del responsabile di zona, Franco Corazza, a fare da stimolo alle sezioni ai fini della donazione, assieme all'aiuto della volontaria Nerina Moras, informatore associativo, e del marito Elio De Zotti Michielin.

IL PRIMO SOCCORSO: COSA FARE?

SAN MARTINO
AL TAGLIAMENTO

Una serata informativa per la cittadinanza organizzata da Afds e Comune



Federico Nadalin durante la serata

L'Afds San Martino al Tagliamento e il Comune di San Martino al Tagliamento hanno organizzato un incontro pubblico dal titolo “Il primo soccorso: cosa fare?” che si è tenuto lo scorso 13 marzo nella sala consiliare del Comune.

La serata, a ingresso libero, ha offerto alla cittadinanza l'opportunità di approfondire le conoscenze legate al primo soccorso e di comprendere come comportarsi in situazioni di emergenza: dalla chiamata al 112 alla gestione della situazione, anche con il supporto telefonico degli operatori. Si è discusso anche della gestione dello stato d'animo di chi si trova a dover interagire con un operatore in attesa dei soccorsi e di cosa fare nel frattempo. L'incontro è stato inoltre l'occasione per conoscere le applicazioni 112 ed Emergenze Fvg. Relatori della serata sono stati: Federico Nadalin, coordinatore infermieristico presso Egas Sanità – Friuli Venezia Giulia (La chiamata di emergenza), Luciano Clarizia dirigente infermieristico Sores Friuli

Venezia Giulia e presidente dell'Ordine delle Professioni Infermieristiche Pordenone (La risposta nell'emergenza sanitaria) assieme agli istruttori della Croce Rossa Italiana Comitato di Casarsa (Approccio alle manovre salvavita per il cittadino). Vi è stata inoltre una simulazione di soccorso, realizzata in collaborazione con gli operatori della Sala operativa regionale di emergenza (Sores) e la Cri Casarsa. L'iniziativa ha riscosso interesse e partecipazione, offrendo contenuti utili e momenti pratici fondamentali per imparare a intervenire correttamente in situazioni critiche. Un'importante occasione di crescita e consapevolezza per tutta la comunità.

FESTA PER I 50 ANNI

VAL COLVERA

Una comunità piccola, ma generosa

A Frisanco sono stati festeggiati i 50 anni di vita della locale sezione Afds, un'occasione per rappresentare una bella immagine della sempre operosa Val Colvera. Oltre una ventina le sezioni presenti. Insieme al sindaco di Frisanco, Sandro Rovedo, sono intervenuti il presidente Afds Pordenone, Mauro Verardo, con la vice presidente Laura Perissinotti, e i rappresentanti delle Associazioni comunali.

Il ritrovo si è tenuto nella sala del Circolo operaio di Frisanco; da qui il corteo dei labari delle sezioni Afds, preceduti dalla Filarmonica di Maniago, ha raggiunto la chiesa parrocchiale per la messa officiata dal parroco don Luigi Colman.

Al termine della celebrazione, Graziano Danelin, presidente della sezione, ha ricordato i soci fondatori che nel 1975 hanno dato vita al sodalizio e ha sottolineato che, pur essendo Frisanco una piccola sezione, ha sempre garantito il suo supporto alle donazioni di sangue. I soci attivi in Val Colvera sono 58.



54^a FESTA DEL DONATORE

La frazione di San Foca ha ospitato l'evento



Domenica 4 maggio, la frazione di San Foca ha ospitato la 54^a Festa del Donatore. La cerimonia ha visto la partecipazione di 21 labari e ha visto la presenza del sindaco Guido Scapolan e dell'amministrazione comunale, del presidente Afds Pordenone Mauro Verardo, del vice consigliere nazionale Ivo Baita e del consigliere regionale Lucia Buna.

La messa, celebrata da don Gianfranco Furlan, ha posto l'accento sull'importanza di essere portatori di un dono vitale: il sangue, un elemento insostituibile per la salute che può esistere solo grazie alla donazione. La funzione è stata arricchita dai cori parrocchiali delle tre comunità San Quirino, San Foca e Sedrano, diretti con maestria da Pierini Cattaruzza, e dalle emozionanti voci soliste di Peron Giancarlo e del soprano Cattaruzza Laura, che hanno eseguito brani sacri scelti per elevare la celebrazione e deliziare i presenti.

Un ringraziamento speciale va alla Associazione per San Foca per aver curato un momento conviviale per tutti i partecipanti, e a tutti i volontari che con il loro impegno hanno reso questa giornata memorabile.

«Questa occasione è stata un evento particolare – ha sottolineato la presidente dell'Afds San Quirino, Laura Perissinotti – perché ha permesso al giovane segretario Mattia Toffoli di leggere i discorsi di rito e di dirigere l'evento, preparandolo così al futuro della nostra sezione».

È stato inoltre ribadito come l'Associazione goda di ottima salute, con un trend positivo in crescita per quanto riguarda le donazioni.



SAN QUIRINO

Il sindaco ha rilevato come: «L'Afds è sempre presente ad ogni evento comunale per promuovere la donazione e reclutare nuovi donatori». Da parte della Presidente è stato espresso, infine, un sentito ringraziamento a tutti i donatori, sempre pronti a rispondere ad ogni chiamata della sezione per garantire questo prezioso "farmaco" a chi ne ha bisogno. Un altro appuntamento importante è stato poi con la donazione tramite autoemoteca, in piazza Roma a San Quirino, il 1° giugno.

FARE CULTURA DEL DONO, COINVOLGENDO ANCHE I GIOVANI

Nel 2024 intensa è stata l'attività dei donatori



Atleti della Polisportiva San Giacomo con la presidente Laura Perissinotti

«Il 2024 non è stato esente da sfide per quanto riguarda le donazioni, con due gravi emergenze a livello regionale che hanno interessato specifici gruppi sanguigni. **Tuttavia, la nostra sezione ha risposto con grande prontezza ad ogni richiesta, chiudendo l'anno con un bilancio di 533 donazioni e accogliendo 68 nuovi donatori**, che ringrazio sentitamente». Così la presidente della sezione Afds di San Quirino, Laura Perissinotti, ha commentato l'attività passata e gli obiettivi futuri, in occasione dell'annuale assemblea.

Oltre ai risultati numerici, la sezione ha portato avanti un intenso programma di sensibilizzazione, partecipando a sagre paesane, organizzando tre raccolte di sangue tramite l'autoemoteca, coinvolgendo le squadre di calcio locali in eventi dedicati, promuovendo una serata informativa su temi medici e partecipando alla precedente edizione della "Coppa Dono".

Un'attenzione particolare è stata rivolta anche alle scuole, con il progetto del fumetto "Corri, Gocciolina!", culminato in una mostra dei disegni realizzati dai ragazzi e delle tavole dell'artista Matteo Corazza. Significativa anche la collaborazione con il gruppo Ana Pordenone, grazie alla quale i donatori hanno potuto presentare l'importanza della donazione di sangue durante i campi scuola degli alpini.

Il primo evento del nuovo anno è stato invece l'autoemoteca in piazza Roma a San Quirino, offrendo un'ulteriore opportunità ai donatori iscritti alla sezione di compiere un gesto di grande solidarietà.

L'impegno dell'Afds sul territorio di San Quirino si rinnova, inoltre, con un focus particolare sulla sensibilizzazione delle nuove generazioni. **Gli atleti della squadra di calcio della Polisportiva San Giacomo hanno compiuto la loro prima donazione collettiva, aderendo al concorso "Coppa Dono".** L'iniziativa, promossa dal Gruppo Giovani Afds e sostenuta attivamente dalla sezione locale, mira a diffondere l'importanza della donazione di sangue tra i giovani.



La presidente Laura Perissinotti in assemblea

ESAMI DEL DONATORE

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)



“GOCCIOLINA SPAZZA VIRUS”

La serata è stata organizzata assieme alla compagnia Commedianti per Scherzo e in collaborazione con la Società Operaia di Sequals



È stato apprezzato dal numeroso pubblico presente lo spettacolo teatrale “Gocciolina Spazza Virus”, andato in scena il 21 marzo nella sala della Società Operaia di Sequals. L'evento, aperto a un pubblico di tutte le età, ha saputo coinvolgere in modo particolare i più piccoli, trasformando un momento di divertimento in un'occasione di riflessione

sull'importanza della donazione di sangue.

Lo spettacolo, nato sull'onda del fumetto “Corri Gocciolina!”, ha preso vita grazie alla brillante interpretazione della compagnia teatrale Commedianti per Scherzo. Attraverso una narrazione coinvolgente e personaggi vivaci, la rappresentazione ha saputo trasmettere un messaggio



gio fondamentale: il valore inestimabile di un gesto semplice come la donazione di sangue. Un atto silenzioso e gratuito compiuto quotidianamente da molte persone, che si traduce in vere e proprie “gocce di vita” per l'intera comunità.

La sinergia tra arte e sensibilizzazione ha creato un'esperienza significativa per tutti i presenti. Un ringraziamento speciale va alla compagnia Commedianti per Scherzo per la loro disponibilità e talento, e alla Società Operaia di Sequals per aver messo a disposizione la location. Il successo dell'iniziativa è stato reso possibile anche dalla partecipazione entusiasta del pubblico, a cui va il più sentito ringraziamento.

“Evento per sensibilizzare sull'importanza della donazione di sangue”



SEQUALS
SOLIMBERGO

UNO SPECIALE GESTO D'AMORE PER SAN VALENTINO

SPILIMBERGO

L'autoemoteca ha fatto tappa a Spilimbergo il 15 febbraio

Un gesto d'amore nel giorno dopo San Valentino: l'autoemoteca ha fatto la sua prima tappa del 2025 a Spilimbergo sabato 15 febbraio, offrendo alla comunità un'occasione significativa per esprimere solidarietà verso il prossimo. La scelta della data, all'indomani della festa degli innamorati, non è stata casuale, **come sottolinea il presidente dell'Afds Spilimbergo, Claudio Tonus: «Non potevamo scegliere una giornata più adatta del giorno dopo San Valentino, perché crediamo fermamente che donare sia anche questo: un gesto d'amore».**

Questa affermazione racchiude il senso profondo dell'iniziativa, elevando la donazione di sangue da un semplice atto di altruismo a un vero e proprio dono d'amore destinato a chi si trova in momenti di fragilità. Numerosi cittadini hanno risposto con generosità all'appello, accogliendo l'opportunità di contribuire concretamente a salvare vite e a diffondere un messaggio di speranza. «Con questo gesto dichiariamo amore verso le persone che hanno bisogno» è stato uno dei messaggi chiave dell'evento, ricordando come ogni sacca di sangue donata rappresenti una speranza tangibile per chi sta lottando per la propria esistenza.

La giornata si è conclusa con l'invito alla comunità a non sottovalutare l'importanza della donazione di sangue. Un gesto apparentemente semplice, ma di fondamentale importanza per garantire la disponibilità di sangue sicuro e salvare vite umane. Il motto che ha accompagnato l'iniziativa, “Non so per chi, ma so perché”, ha offerto uno spunto di riflessione sul significato intrinseco della donazione e sull'impatto positivo che può generare nella vita degli altri.



ISTRAGO FESTEGGIA
IL DONO DELLA VITA

Primo defibrillatore installato e piazza riqualificata

Grazie all'impegno dell'Afds Spilimbergo e alla generosità dell'Associazione Culturale Assalama di Spilimbergo, la frazione di Istrago si è arricchita del suo primo defibrillatore, un gesto prezioso che mette al sicuro la vita di tutti. Il presidente dell'Afds, Claudio Tonus, ha espresso la sua soddisfazione per questa iniziativa, sottolineando l'importanza di unire le forze per la comunità. Ha dichiarato: «Sono felice di vedere una comunità così attiva e solidale. Ora il prossimo passo sarà organizzare dei corsi di BLS per insegnare ai cittadini come utilizzare il defibrillatore in caso di emergenza».



La giornata è stata ulteriormente resa importante dall'inaugurazione della nuova piazza di Istrago alla presenza del Sindaco Enrico Sarcinelli, un'opera di riqualificazione che ha reso lo spazio ancora più accogliente e funzionale, a dimostrazione dell'attenzione che l'amministrazione comunale riserva alle frazioni. «Il Circolo Culturale Assalama di Spilimbergo ha sempre dimostrato grande disponibilità e collaborazione – ha aggiunto Tonus – e questa iniziativa ne è la conferma».





dott. Quirino Messina
Medico internista, Specialista
in cardiologia ed ematologia
clinica e di laboratorio e
presidente AfdS Sacile

L'ALCOL, COS'È E COSA PROVOCA

Sostanza tossica che causa di dipendenza,
va consumata con grande moderazione,
in alcuni casi evitata completamente



Un'unità alcolica corrisponde ad un bicchiere di vino (125 ml) di 12° o a una lattina di birra (330 ml) di 5° o a un bicchierino di superalcolico (40 ml) di circa 35°, che contengono 12 grammi di alcol. Mediamente, una persona sana smaltisce circa sei grammi di alcol ogni ora. L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, dove viene metabolizzato per il 90%, l'altro 10% viene eliminato da reni, polmoni e cute.

Alcol e cuore

Il consumo di alcol può avere effetti negativi sul cuore, sia attraverso un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, sia attraverso l'aumento del rischio di aritmie e di cardiomiopatia alcolica. Tuttavia, un consumo moderato di alcol, come una unità (125 ml) di vino rosso al giorno, potrebbe avere effetti benefici, grazie a proprietà vasodilatatorie e alla presenza di fenoli. È fondamentale considerare che il rischio cardiovascolare aumenta con il consumo eccessivo e che la fibrillazione atriale è particolarmente associata al consumo di alcol. A tal proposito ricordo che anche le "alzate di gomito" nel fine settimana possono scatenare aritmie (fibrillazione atriale) nei giovani, negli adulti e ancor di più negli anziani, che si risolvono in modo spontaneo o, meno frequentemente, con la scossa elettrica; situazione che veniva chiamata con ottimismo negli anni Settanta del secolo scorso "holiday heart syndrome", ovvero "del cuore in vacanza", che evidenziava un cuore predisposto ad aritmie croniche. La scienza, pertanto, ci obbliga a completare l'invito ai festeggiamenti di Orazio: "nunc est bibendum", aggiungendo "magna cum moderatione".

Alcol e fegato

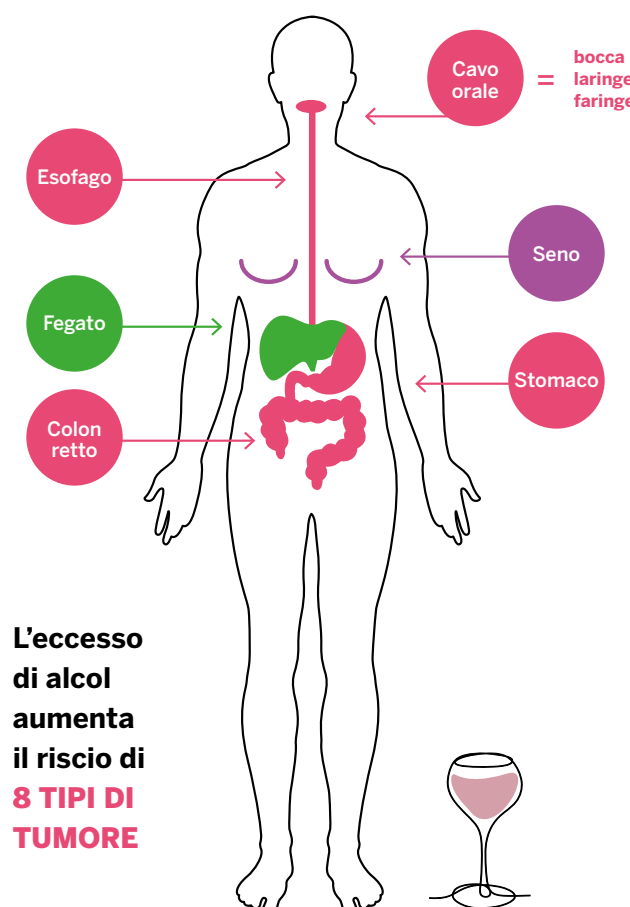
L'eccessivo consumo di alcol può causare gravi danni al fegato, portando a malattie come la **steatosi** (fegato grasso), la **steatoepatite** (infiammazione del fegato grasso), la **fibrosi** (cicatrizzazione del fegato) e la **cirrosi** (sostituzione del tessuto epatico con tessuto cicatriziale).

Alcol e cervello

L'alcol influenza significativamente il cervello, **alterando le sue funzioni e strutture**, con conseguenze che possono variare da disturbi cognitivi temporanei a danni strutturali permanenti. L'alcol interferisce con la comunicazione tra le cellule cerebrali, inibendo il sistema nervoso centrale e rallentando le funzioni cognitive e motorie. Il consumo cronico ed eccessivo di alcol porta a problemi di memoria, giudizio e coordinazione, fino a disturbi come la demenza alcolica.

Alcol e tumori

Le ricerche scientifiche hanno evidenziato un legame chiaro tra il consumo di alcol e l'aumento del rischio di alcuni tumori. L'alcol è un fattore di rischio per lo sviluppo di vari tipi di tumore, tra i quali segnaliamo: **quelli del cavo orale, della gola, dell'esofago, del fegato, della mammella, del colon-retto e dello stomaco**. In estrema sintesi, numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che il rischio di sviluppare un tumore aumenta con l'aumentare della quantità del consumo di bevande alcoliche. Bere alcolici è un'abitudine molto diffusa anche tra chi ha già ricevuto una diagnosi di tumore. In alcuni casi è necessario smettere del tutto, in altri consentito il consumo occasionale. Un paziente oncologico su tre eccede con le bevande alcoliche.



Alcol e farmaci

L'alcol può interagire negativamente con molti farmaci, aumentando il rischio di effetti collaterali o riducendo l'efficacia della terapia. L'alcol può potenziare gli effetti di farmaci come le benzodiazepine (nomi commerciali: valium, en, tavor, minias, etc.) o gli oppioidi (sostanze morfinosimili, utilizzati nel dolore oncologico: la buprenorfina, il fentanyl, la morfina solfato, l'idromorfone, il metadone, l'ossicodone e il tapentadolo e il tramadolo), aumentando il rischio di effetti collaterali fino a compromissione delle funzioni vitali; aumentare il rischio di effetti collaterali delle statine (farmaci utilizzati per l'ipercolesterolemia), come i dolori muscolari; può interferire con il controllo della glicemia e aumentare il rischio di ipoglicemia; può potenziare l'effetto anti-coagulante di alcuni farmaci, aumentando il rischio di emorragie.



Infine alcuni consigli pratici: qual è il limite alcol alla guida nel 2025? **Nel limite alcol guida 2025, i valori di alcolemia rimangono invariati:** fino a 0,5 g/l consentito senza sanzioni (eccetto per neopatentati e professionisti); tra 0,5 e 0,8 g/l con multa da 543 € a 2.170 € e sospensione della patente fino a 6 mesi; tra 0,8 e 1,5 g/l con arresto fino a 6 mesi, multa fino a 3.200 € e sospensione fino a 1 anno; oltre 1,5 g/l con reato penale, arresto fino a 1 anno, ritiro della patente e confisca del veicolo. Per i neopatentati il limite è zero. Il valore di 0,5 grammi per litro di sangue equivalgono orientativamente a uno/due bicchieri di vino, o una birra media (330 ml), valori variabili in base al sesso ed al peso corporeo.

In conclusione l'alcol a piccole dosi in una persona sana può essere utilizzato come stimolante dell'appetito e per brindare, senza dimenticare, però, ciò che la medicina e la psicologia hanno chiaramente documentato...**prosit!**

Ci è stato tramandato che il vino lo inventò il patriarca Noè, ma non ci sono documenti, per cui questo racconto biblico sembra piuttosto un mito. L'alcol è una sostanza naturale che deriva dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nell'uva (il vino) oppure degli amidi di cui sono ricchi i cereali (la birra, il whisky, il gin, la vodka). In chimica è conosciuto col nome di etanolo o alcol etilico. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) classifica l'alcol fra le droghe: è una droga giuridicamente legale, ma è una sostanza tossica per la cellula epatica, la cellula cerebrale e la cellula cardiaca, più di molte droghe illegali, ed è causa di una dipendenza il cui grado è superiore rispetto alle droghe più conosciute. Secondo l'Oms, non esiste una quantità sicura di alcol priva di effetti sulla salute. **Ecco allora quanto alcol bere secondo le linee guida della salute in Italia riferito a persone sane: due unità alcoliche al giorno per gli uomini; una unità alcolica al giorno per le donne; una unità alcolica al giorno per le persone con più di 65 anni; zero unità di alcol sotto i 18 anni.**

PREMIATI I VINCITORI DEL CONCORSO FIDAS "A SCUOLA DI DONO"

L'Afds ha condotto la fase provinciale della selezione giunta alla sesta edizione



Mauro Verardo e Annamaria Poggioli insieme alle insegnanti e al direttivo di Maniago

Anche per l'anno scolastico 2024-2025 l'Afds Pordenone ha promosso il concorso "A scuola di dono", indetto dalla Fidas nazionale e riservato alle scuole di Italia. Tre le categorie – scuole primarie, scuole secondarie di primo grado e scuole secondarie di secondo grado – unico l'obiettivo: usare la creatività per veicolare il messaggio dell'importanza del dono del sangue. Il concorso è giunto alla sesta edizione. L'Afds Pordenone ha curato la fase provinciale del concorso per le scuole del Friuli occidentale.

Il 10 marzo, la Commissione, presieduta da Annamaria Poggioli e composta da Dani Pagnucco, Laura Perissinotti, Milena Bidinost e Mauro Verardo, si è riunita per valutare gli elaborati, provenienti dalla scuola primaria di Sequals, Vivaro, Brugnera, Maron e San Quirino.

Le valutazioni sono state complessivamente positive perché tutti i lavori presentati contenevano messaggi forti ed incisivi, tradotti con contenuti e testi ricchi e convincenti, "narrati" con modalità espressive varie e interessanti. Nella bella cornice del teatro "Verdi" di Maniago, dopo l'Assemblea dei soci di sabato 12 aprile, si sono svolte le premiazioni con una platea gremita di ragazzi e ragazze accompagnati dalle loro insegnanti e dalle loro famiglie. A premiare, con un buono spesa, è stata la presidente di giuria Annamaria Poggioli e il presidente dell'Afds, Mauro Verardo, che hanno ringraziato tutti i giovani partecipanti e le loro insegnanti, sottolineando che dagli elaborati "si evinceva che il risultato era frutto di un percorso di ricerca collettiva e di un impegno profuso con particolare attenzione e sensibilità".



LE CLASSI PREMIATE NELLA FASE PROVINCIALE DEL CONCORSO

Scuola primaria, 1° classificato:

Classe 5ª della scuola "S. Domenico Savio" di Vivaro con la produzione di un album fotografico "Donatori in un click".

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Primaria_Vivaro



Scuola secondaria di I grado, 1° classificato:

Classi 2ªA e 2ªB della Scuola "Colonia Caroya" di San Quirino con la produzione di un video "The blood giver song".

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Secondaria_SanQuirino



Menzionati i seguenti lavori:

- "Uno, due, tre stella" video realizzato dalle Classi 2ª, 3ª, 4ª e 5ª della Scuola primaria "G. Mazzini" - Maron di Brugnera.

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Primaria_Maron



- "Il potere del dono" video realizzato dalla Classe 5ª della Scuola primaria "D. Alighieri" - Sequals.

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Primaria_Sequals



- "Una fortunata ricerca" elaborato prodotto dalle Classi 2ªB, 3ªB e 4ªB della Scuola primaria "N. Sauro" - Brugnera.

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Primaria_Brugnera



Tutti gli elaborati sono stati proiettati con l'accompagnamento di belle musiche, in un clima di grande festa cui si sono uniti anche il presidente della sezione di Maniago, Pierluigi Modesti, e tutto il direttivo.

Guarda i lavori premiati a livello nazionale.

Inquadra il QR CODE o clicca sul link bit.ly/Premiati_Fidas_nazionale



IL GRUPPO GIOVANI IN VISITA AL PARLAMENTO EUROPEO

Viaggio nel cuore della democrazia europea

Mattia Toffoli

Coordinatore Gruppo Giovani Afds



Il 5 e 6 marzo il Gruppo Giovani Afds Pordenone ha visitato il Parlamento europeo a Bruxelles, approfondendo il funzionamento delle istituzioni europee e condividendo i nostri progetti legati alla donazione del sangue. È stata anche un'occasione per rafforzare i legami all'interno del gruppo. La comitiva era composta da otto giovani, dal presidente dell'Afds Pordenone Mauro Verardo e da Ivo Baita, dell'Associazione e referente Fidas per il Nordest.

Sono stati due giorni intensi, in cui abbiamo esplorato una città moderna e storica allo stesso tempo, ordinata e accogliente.

Il primo giorno abbiamo incontrato un eurodeputato italiano e presentato "Corri, Gocciolina!", il nostro fumetto per promuovere la donazione tra i più giovani. Il suo interesse ha confermato l'importanza di progetti educativi come questo. Il giorno successivo, guidati da una guida locale, abbiamo assistito a una spiegazione sul Parlamento europeo, il ruolo dei 720 eurodeputati e il processo legislativo.

Abbiamo visitato l'emiciclo e vissuto l'atmosfera del cuore della democrazia europea.

È stato emozionante comprendere anche solo in parte i meccanismi che regolano un'istituzione così complessa. Abbiamo poi visitato il Parlamento, il centro visitatori, dove grazie a installazioni interattive abbiamo ripercorso la storia dell'Unione Euro-

pea e il suo impatto sulla vita quotidiana dei cittadini.

La serata è stata dedicata alla scoperta di Bruxelles, con momenti di condivisione e confronto che hanno rafforzato le amicizie.

Questa esperienza ci ha fatto sentire parte di un progetto più grande, avvicinandoci all'Europa e ai suoi valori. Abbiamo potuto raccontare il nostro impegno per la donazione del sangue e capire come le politiche europee possano sostenere il settore sanitario e la solidarietà.

Un'esperienza formativa che speriamo di poter ripetere e che consigliamo a chiunque voglia conoscere meglio l'Unione Europea.



Seguici sui social per scoprire tutte le iniziative



COPPA DONO 2025: ORA LO SPRINT FINALE

La gara tra le sedici società partecipanti si concluderà il 30 giugno



Afds Amatori Calcio Brugnera

La Coppa Dono è arrivata alla sua quarta edizione, più viva e partecipata che mai. **Sedici società sportive del territorio si stanno sfidando, non su un campo da gioco, bensì per un traguardo ben più importante: la solidarietà attraverso la donazione di sangue.** La gara, che si concluderà il prossimo 30 giugno, ha già raggiunto un traguardo straordinario: **quasi 500 donatori hanno risposto all'appello**, confermando quanto lo sport possa essere un importante veicolo di altruismo e impegno civile. Ma la sfida non è ancora finita. Con l'ultima parte del concorso alle porte, ora serve il massimo impegno: ogni nuova donazione può fare la differenza e determinare la classifica finale. È il momento dello sprint finale, quello decisivo per portare la propria società sul gradino più alto del podio, soprattutto, per continuare a offrire speranza concreta a chi ne ha più bisogno. **Le premiazioni della Coppa Dono 2025 si terranno sabato 5 luglio a Maron di Brugnera.** Maggiori informazioni sull'orario, il programma e le modalità di partecipazione saranno comunicate man mano che ci avvicineremo alla data.

«Quando quattro anni fa abbiamo ideato la Coppa Dono – commenta Mattia Toffoli, coordinatore del Gruppo Giovani Afds Pordenone – sognavamo di unire sport e solidarietà in un'unica grande iniziativa. Oggi, vedere quasi 500 donatori coinvolti è una soddisfazione immensa. Ora invitiamo tutti a dare il massimo in questo sprint finale, perché ogni donazione conta e ogni gesto può davvero salvare una vita. Grazie di cuore a chi ha già donato e a chi lo farà». Un ringraziamento sincero va a tutte le società sportive, ai volontari e a ogni singolo donatore: il vostro esempio è un patrimonio prezioso per tutta la comunità. E ora avanti tutta, verso il traguardo finale.



Donazione dei giocatori dell'Acv Valvasone

IL MAC DI SAN ZUAN

È tra le molte tradizioni friulane legate alla notte di san Giovanni

di Dani Pagnucco

Nel mondo arcaico friulano, il 24 giugno, la "Notte di san Giovanni" è da considerare tra le più popolari e sentite notti dell'anno allorquando, tra l'altro, alla vita degli uomini si unisce "il parlare degli animali". Per questa ragione, terminata la mungitura e sistemati i giacigli non si poteva più entrare nella stalla per lasciare "libertà di parola" alle bestie.

Non è solo questo da approfondire ci sono tante altre tradizioni, ne citerò qualcuna. **Siamo qualche giorno dopo il solstizio estivo** quando le giornate, nel nostro Friuli, sono quelle che si avvicinano con maggiore ore di luce.

San Giovanni è colui che ha battezzato Gesù richiamando i poteri benefici e salvifici dell'acqua in tutte le sue forme, così che la rugiada di questa notte ha dei poteri essenziali nella vita dell'uomo. Gli innamorati si recano nei prati per essere bagnati proprio dallo scendere di questa umidità. Ro-

tolarsi nell'erba umida fa guarire dai reumatismi.

La rugiada di quel giorno veniva raccolta dall'erba per inserirla nell'impasto del pane o usarla come collirio nel mal d'occhi. I pastori facevano i bastoni di viburno necessari a portare le mandrie al pascolo e per sbatterli nei vari luoghi di transito e soggiorno contro il malocchio e i malefici delle streghe.

Era d'uso inserire in una bottiglia, semipiena d'acqua, un albume; se il mattino successivo prendeva la forma di una barca era certa la partenza di un proprio caro verso paesi lontani in cerca di lavoro.

Altre credenze facevano della rugiada di san Giovanni una notte particolare come portare all'aperto biancheria e oggetti vari: avrebbero allungato la loro durata. Si appoggiava al tronco di un noce un telo o una verga che, dopo esser stato bagnato dalla guazza, teneva lontano gli insetti e permetteva un generoso raccolto. Soprattutto si avvolgevano i malati con un telo inzuppato di questa essenza per permettere una miglior guarigione.

Ciò che rimane ancora in alcuni paesi è il mac di san Zuan. Ogni famiglia raccoglie all'alba svariati fiori e erbe che possono essere fino a 36 diversi; il mazzo viene portato in chiesa per la benedizione e, riportato a casa viene appeso alla porta o nel granaio. Serve per salvaguardarsi da tempeste, fulmini e grandinate, ma anche da malattie e malanni e come protezione da streghe, stregoni e malintenzionati.



Iperico



Barba di capra

Con cognizione profonda sull'uso delle piante a ciascuna di esse era assegnato un sortilegio che, "sommato" in tutte le specie, creava un forte e importante antidoto contro le disavventure del tempo e della vita dell'uomo.

Per dare riassuntiva semplificazione scrivo che: l'aglio allontana le streghe; l'achillea respinge i fulmini; l'assenzio tiene lontano gli spiriti; il biancospino protegge i bambini; la celidonia preserva dai porri; le felci disperdono la grandine; l'issopo salva dal malocchio; la menta mette in fuga i serpenti; il rosmarino lenisce il mal di testa; la salvia elimina il mal di pancia; il tanacetto favorisce l'appetito... e poi tante e tante altre a richiamare un mondo oramai quasi scomparso e sostituito da abili ciarlatani.



Garofano dei poeti

AIL PORDENONE, 25 ANNI DI IMPEGNO IN AIUTO AGLI ALTRI



Aristide Colombara
Presidente Ail Pordenone

L'Associazione Italiana contro le Leucemie e mieloma ha lo scopo di promuovere in Italia lo sviluppo e la diffusione della ricerca scientifica nel campo dei tumori del sangue e delle altre emopatie, di favorire il miglioramento dei servizi e dell'assistenza socio-sanitaria in favore dei pazienti ematologici e delle loro famiglie, anche collaborando con Associazioni similari e istituzioni sanitarie, ospedaliere e universitarie operanti in Italia e all'Estero. Sotto questo aspetto, prezioso diventa l'impegno profuso per la medesima causa da parte dei donatori di sangue. L'Ail Pordenone, inoltre, finanzia borse di studio per medici, biologi ed infermieri, anche per la ricerca scientifica di particolare interesse sociale.

Uno dei vari servizi offerti è il trasporto degli ammalati ematologici e non, da e per ospedali o centri di cure specializzati anche fuori regione, con i nostri autisti volontari e con i mezzi adeguati anche con il trasporto carrozzine. Collaboriamo con gli ospedali del territorio con progetti, materiale e apparecchiature che necessitano per la cura e il sostegno dei pazienti affetti da questa malattia e non.

Abbiamo due progetti nati dal nostro cuore e finanziati da noi: il nostro fiore all'occhiello "Assistenza Domiciliare Pediatrica" e i "Moduli di respiro". L'Assistenza Domiciliare Pediatrica fa in modo che l'equipe di specialisti, infermieri, psicologi e nutrizionisti vada a casa del bambino ammalato per visite, prelievi, medicazioni, terapie antibiotiche e per il dolore, chemioterapie e colloqui psicologici.

I **Moduli di Respiro**, come dice la parola stessa, danno respiro alla famiglia (mamma e papà) per andare insieme a teatro o in pizzeria o anche solo per riposare senza pensieri, sapendo che il loro bimbo è a casa seguito da un'infermiera/e specializzato o con un educatore, il quale oltre a prendersi cura del bambino ammalato, si prende in carico anche i fratelli e i genitori stessi.

Sosteniamo questi progetti con le donazioni che vengono erogate tramite bonifici bancari su conto corrente intestato a Ail Pordenone.

Vi è poi anche il progetto dell'alloggio sociale a Marsure di Aviano, grazie al quale gestiamo tre appartamenti per ospitare gratuitamente i malati e i loro accompagnatori che risiedono in regioni lontane dalle nostre e sono in cura al Cro di Aviano. Inoltre tutte le persone che si sentono vicine ad Ail, soci e non, possono organizzare eventi di qualsiasi genere per raccogliere fondi a favore di Ail Pordenone.

Non mancano nemmeno i nuovi progetti avviati più di recente, come la convenzione con i reparti di Ematologia e Pediatria dell'ospedale civile di Pordenone per permettere ai nostri volontari di collaborare con medici ed infermieri nell'occuparsi dell'ammalato durante la degenza in ospedale, fare compagnia, leggere un libro o quant'al-



Personale dedicato ai "Moduli di Respiro" che Ail Pordenone ha incontrato per gli auguri di Natale

tro sia necessario per rendere le sue giornate leggere.

È anche prevista una figura psicologica sia in reparto che a casa durante e dopo la malattia. Senza dimenticare le nostre campagne nazionali di raccolta fondi di Natale, con le stelle in fiore e di cioccolato, e di Pasqua, con le uova di cioccolato e le focacce, che impegnano molti volontari sulle piazze a regalare sorrisi. Gli impegni per portare avanti gli obiettivi associativi, come detto, sono molti ed è per questo che Ail Pordenone è sempre in costante ricerca di nuovi volontari. Non esitare e contattaci, più siamo, più raccogliamo e più persone aiutiamo.

Poi se hai voglia di viaggiare in internet ci trovi nella nostra pagina www.ailpordenone.com dove troverai tutto quello che abbiamo fatto in questi 25 anni di associazione.

Seguici anche su Facebook e Instagram.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO INFORMA... IN BREVE



Seduta del 20 gennaio 2025

Il Consiglio, alla luce delle linee di gestione del Servizio sanitario Fvg per il 2025 – che tra l'altro prevedono la riscrittura del Piano Regionale Sangue e Plasma – prende in considerazione gli aspetti fondamentali che, dal punto di vista associativo, dovrebbero trovare posto nel Piano. Si occupa quindi delle azioni da avviare per promuovere l'ingaggio di giovani in Servizio Civile Universale e degli obiettivi di donazioni da assegnare a ciascuna Sezione per il raggiungimento del contributo che la programmazione regionale richiede alla nostra associazione.

Seduta del 10 febbraio 2025

Il Consiglio delibera in merito all'acquisizione di attrezzature per attività promozionali e relativa domanda di contributi regionali, nonché della richiesta di volontari in Servizio Civile del bando 2026. Prosegue con l'esame di varie proposte di attività per il periodo estivo, iniziative del Gruppo Giovani e collaborazioni con enti e aziende private per l'inclusione di volontari in attività promozionali. Infine valuta l'opportunità di organizzare un corso di aggiornamento per gli informatori associativi, la cui "storica" attività sarà "ufficializzata" con una convenzione con ASFO.

Seduta del 10 marzo 2025

Serata dedicata essenzialmente all'adozione dei bilanci consuntivi e preventivi ed all'organizzazione dell'assemblea ordinaria che si terrà a Maniago il 12 aprile. Visti anche i risultati del concorso "A scuola di dono" e dei recenti sondaggi online rivolti a donatori e volontari.

Seduta del 31 marzo 2025

Il Consiglio prende in esame alcune proposte di modifica dei regolamenti organizzativo e contabile, da sottoporre all'approvazione dell'assemblea generale del 12 aprile. Vengono inoltre definiti i contorni della tradizionale campagna promozionale estiva della donazione di sangue, da svolgere in collaborazione con Avis e ASFO.

Seduta del 5 maggio 2025

Il Consiglio analizza l'andamento dell'assemblea generale del 12 aprile, esprimendo una valutazione complessivamente positiva rispetto alla partecipazione delle sezioni. In considerazione delle novità introdotte con il nuovo regolamento, programma delle sessioni di aggiornamento rivolte ai volontari che si occupano di contabilità associativa. Delibera l'acquisizione di attrezzature destinate ai volontari del Servizio Civile ed infine si sofferma su alcuni aspetti inerenti all'organizzazione del Congresso Nazionale Fidas 2026 che si terrà a Pordenone.



Burraco natalizio con AIL

L'AGENDA IN PILLOLE

@ AFDS Pordenone – Sede Provinciale www.afdspn.it



14 giugno: inizio campagna estiva di invito alla donazione e sani stili di vita

5 luglio: Torneo calcio saponato tra Federate FIDAS e premiazione "Coppa Dono" a Maron di Brugnera

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

5 ottobre: Congresso Afdsp Pordenone a Tamai di Brugnera



DONA SANGUE, PROMUOVI LA VITA.

**DAL 14 GIUGNO
AL 21 SETTEMBRE**

Ogni donazione
è un passo verso la salute!



Dona al centro trasfusionale
o in autoemoteca



Ricevi in omaggio
la sacca sportiva



Scopri 10 stili di vita
per stare bene e donare meglio

**VIVI L'ESTATE 2025
CON UN GESTO
CHE SALVA LA VITA.**



AFDS

370 3264339 - 0427 51472 - info@afdspn.it - www.afdspn.it

[@afdspordenone](https://www.facebook.com/afdspordenone) - [afdspordenone.sedeprovinciale](https://www.instagram.com/afdspordenone.sedeprovinciale)



PRONTO AVIS

388 6593238 - 0434 247508 - prontoavis@avisfriuliveneziagiulia.it

www.avisfriuliveneziagiulia.it/prontoavis - [@prontoavis](https://www.facebook.com/prontoavis)