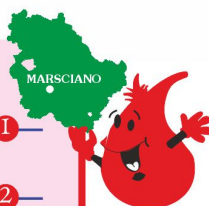




In questo numero...

ASSEMBLEA DEI SOCI - RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO	1
SALUTO DEL NUOVO PRESIDENTE	2
BANDO DI CONCORSO DOTT. ANGELO CAVALLETTI	3
5X1000 A FAVORE DELL'AVIS MARSCIANO	3
LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA	4
IL RISO FA BUON SANGUE	4



A TUTTI I SOCI E A TUTTE LE FAMIGLIE

Venerdì 30 Aprile in videoconferenza si è svolta l'Assemblea annuale dei soci della nostra AVIS, che ha visto la partecipazione di 30 soci e 4 non soci. Quest'anno l'Assemblea prevedeva anche il rinnovo del Consiglio (previsto ogni 4 anni) e sono stati eletti, come **Consiglieri**, per il quadriennio 2021/24 i seguenti soci:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • Benfatti Valentina | • Luciani Valentina |
| • Boulares Kadhém | • Lunghi Alfredo |
| • Cavalletti Carlo | • Marianeschi Giuseppina |
| • Ceccarani Maria Letizia | • Massetti Mauro |
| • Chioccoloni Nazzareno | • Moretti Gino |
| • Cintia Ilio | • Pinci Lorenzo |
| • Cintia Lucia | • Rosi Leonardo |
| • Federici Fabio | • Umbrico Mauro |
| • Jaku Edi | • Zucconi Paolo |
| • Luciani Massimo | |

Per il Collegio dei Revisori dei Conti:

- Bettini Daniela
- Cavalletti Emaunele
- Pinci Franco

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato all'Assemblea (un saluto al nostro socio più lontano Fausto Mescolini che si è connesso direttamente da Londra) con la speranza di poter tornare un giorno non molto lontano a fare le nostre Assemblee annuali in presenza.

Un ringraziamento per l'attività svolta va ai Consiglieri del Consiglio uscente che non si sono ricandidati.



LA NUOVA SQUADRA



DELL'AVIS COMUNALE MARSCIANO



È un onore per me salutarvi come Presidente di Avis Marsciano ed è per me un orgoglio rappresentare la comunità dei donatori del nostro territorio. Il mio auspicio per i prossimi quattro anni sarà quello di lavorare con umiltà e impegno per proseguire il percorso che la nostra associazione ha fatto fino ad oggi. Vorrei ringraziare il mio predecessore Mauro Umbrico per il grande lavoro svolto durante gli ultimi otto anni: cercheremo di portarlo avanti tutti insieme con la nuova squadra anche se il periodo che stiamo vivendo ci impedisce di svolgere molte delle nostre consuete attività.

Una donna alla guida di AVIS Marsciano non si vedeva dal 1987 quando Liliana Sdoga ha ricoperto, seppur per poco tempo, questa carica. Al mio fianco ci sarà come vice Letizia Ceccarani, storica presenza della nostra associazione: spero che questo tandem tutto al femminile possa stimolare il rinnovamento della nostra AVIS.

Con la speranza di essere giunti al termine della fase più critica di questa pandemia, vogliamo tornare in mezzo alla nostra comunità attivamente riproponendo eventi consolidati come ad esempio la pedalata ecologica o il torneo di volley, oltre a proporre di nuovi al fine di sensibilizzare sempre di più la popolazione sull'importanza della donazione di sangue. Vogliamo tornare presto nelle scuole a far conoscere la nostra associazione consapevoli che i bambini e i ragazzi sono fondamentali per costruire una comunità sensibile e solidale.

Lavorerò con questa nuova squadra per far sì che sempre più persone entrino a far parte della nostra famiglia, sia come soci che come semplici collaboratori. Abbiamo bisogno dall'aiuto di tutti e sarò disponibile ad ascoltare tutte le voci con la consapevolezza di rappresentare molte persone che si spendono per mettersi al servizio degli altri. Ringrazio sin da ora chi ci aiuterà durante questo percorso, ma anche chi non si troverà d'accordo con noi e apporterà suggerimenti e critiche costruttive che possano contribuire alla crescita dell'associazione.

Un saluto affettuoso
Lucia Cintia

Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo, a nome di tutti i soci Avisini, esprimono un ringraziamento particolare e affettuoso a tutti coloro che nell'anno appena concluso hanno voluto essere vicini alla nostra associazione con un gesto tangibile a sostegno della nostra attività, grazie a:

Comune di Marsciano
Coop Centro Italia
Brugnossi Daniela
Famiglia Santinato
Umbrico Claudio

Dipendenti delle aziende/ditte:
Comune di Marsciano
Comunità Montana O.N.A.T.
EMU GROUP S.p.A.
FBM Fornaci Briziarelli Marsciano SpA
Usl n. 1

E TUTTE LE DITTE E I PRIVATI CHE HANNO CONTRIBUITO ALLA RACCOLTA FONDI PER L'OSPEDALE DELLA M.V.T. DI PANTALLA



**Scadenza
31 Dicembre 2021**



*Per informazioni rivolgersi alla Segreteria dell'Istituto
o alla Sede Avis di Marsciano telefono 0758748916 aperta il Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 09,00 alle ore
11,00 e il Martedì e Giovedì dalle ore 17,00 alle ore 19,00.
Il Bando di Concorso con il relativo regolamento potrà essere scaricato direttamente dal sito
www.avismarsciano.it*

E' SEMPRE IL MOMENTO GIUSTO PER DONARE!
ANCHE ORA CON IL 5×1000 Codice Fiscale 94038740547

In base agli introiti, le AVIS formuleranno specifici progetti per il territorio di riferimento. Con questa iniziativa ogni donatore e/o dirigente associativo ha un'altra opportunità di aiutarci ad aiutare.

Se vuoi, basta una firma...

**QUEST'ANNO C'È LA POSSIBILITÀ
DI DEVOLVERE IL 5 PER MILLE
DELLE TASSE PAGATE ALLO STATO
ANCHE ALLE
ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO**

AVIS MARSCIANO (Pg)
Codice Fiscale 94038740547

I contribuenti possono destinare la quota del 5 per mille della loro imposta sul reddito delle persone fisiche, relativa al periodo di imposta dell'anno precedente, apponendo la firma in uno dei quattro appositi riquadri che figurano sui modelli di dichiarazione CUD, UNICO, come da fac simile qui accanto. È consentita una SOLA scelta di destinazione.

La scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille di cui alla legge n. 222 del 1985 non sono in alcun modo alternative fra loro. Per quanto riguarda l'anno in corso l'AVIS ha presentato domanda di inserimento negli elenchi predisposti dall'Agenzia delle Entrate con proprie strutture Comunali, Provinciali e Regionale.

È necessario indicare il Codice Fiscale dell'Associazione prescelta.

AVIS Marignano

Alla tua AVIS il tuo 5 per mille

[illegible]

La salute inizia dalla tavola *di Valentina Benfatti*



RICORDATI LA COLAZIONE!

La colazione è il primo pasto principale della giornata e dovrebbe apportarci il 20-25% dell'energia giornaliera.

Una colazione con buone caratteristiche quantitative e qualitative è molto utile per iniziare bene la giornata dopo il sonno della notte. Nonostante ciò, molti ancora non la fanno o la fanno male e questo implica scarsa efficienza fisica e mentale, in particolare l'ipoglicemia di metà mattina provoca svogliatezza, difficoltà di attenzione e di concentrazione e scatena un gran desiderio di mangiare dolci a metà

mattina e di fare un abbondante pranzo, con conseguente sonnolenza post-prandiale.

La giusta colazione dovrebbe apportare una piccola fonte di proteine e grassi (latte o yogurt o frutta secca ad esempio), una buona dose di carboidrati complessi (fette biscottate o cereali integrali o biscotti, meglio se secchi, o pane) e una piccolissima quantità di zuccheri semplici (frutta o marmellata o miele).

L'alternativa salata potrebbe essere pane con ricotta/prosciutto crudo o cotto e spremuta d'arancia.

Riassumiamo i benefici che si hanno nel fare colazione appena svegli:

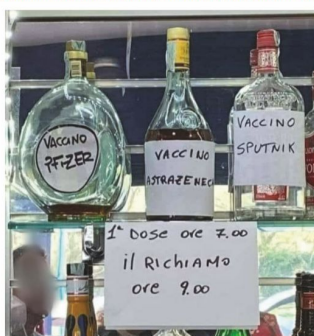
- Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che fare regolarmente una colazione equilibrata migliora specifiche capacità cognitive (memoria, attenzione, concentrazione) e allontana il rischio di obesità, malattie cardiovascolari e diabete;
- Contribuisce a garantire un migliore senso di sazietà e a modulare l'assunzione del cibo ai pasti successivi evitando eccessi che possono portare a sovrappeso/obesità e malattie metaboliche;
- I carboidrati complessi, contenuti nei cereali, influenzano l'attività di particolari ormoni quali grelina, incretina e colecistochinina che regolano il senso di sazietà dopo i pasti e i livelli di glucosio nel sangue;
- Anche le proteine e i lipidi contenuti nel latte e nei suoi derivati sono molto efficaci nel controllo dell'appetito grazie alle loro specifiche proprietà strutturali;
- Attraverso la colazione, le calorie assunte nell'arco della giornata vengono suddivise in modo più omogeneo, evitando di arrivare troppo affamati all'ora di pranzo.

E come deve essere la colazione nel giorno della donazione di sangue?

Innanzitutto non è consigliabile il digiuno ma una bella tazza di tè o un bel bicchiere di acqua + caffè + 2-3 biscotti secchi/fette biscottate. Dopo la donazione si può seguire un'alimentazione libera senza esagerare con i cibi solidi: assunti infatti in maniera eccessiva, provocano un importante richiamo di sangue dal sistema gastroenterico che, associato alla donazione appena avvenuta, potrebbe causare una brusca caduta della pressione sanguigna. Fondamentale l'idratazione aiutandosi con acqua ma anche con succhi e spremute non zuccherate.

**IL MISO FA
BUON SANGUE**

L'ANGOLO DI ALFREDO



**Per darci una mano
o per diventare donatore...**

seguici su



la nostra sede è in Via B. Buozi, 21 a Marsciano.
Siamo aperti il lunedì, il mercoledì, il venerdì e il sabato
dalle 9 alle 11, il martedì e il giovedì dalle 17 alle 19.

Tel. e Fax 075.8748916
www.avismarsciano.it
e-mail: marsciano.comunale@avis.it

Il centro di raccolta presso il nuovo Ospedale di Pantalla è aperto
tutti i giorni dal lunedì al sabato (escluso il mercoledì) ed ogni terza
domenica del mese (escluso il mese di agosto) dalle ore 7,45 alle ore 10,30.

è obbligatoria la prenotazione