

Nel numero 121 de “La Voce” è uscito un articolo dal titolo “Che fine ha fatto la campana di San Rocco?”. Da quelle stesse pagine è stato lanciato un invito per conoscerne la sorte, ma nessuna segnalazione ufficiale ci è giunta a riguardo: la tesi più accreditata è che sia stata rubata.

Il Consiglio direttivo dell’AVIS, dopo aver sentito il parere di molti donatori, ha deciso di provvedere all’acquisto di un antico “bronzo” da installare sul campanile a vela della chiesina di San



**AVIS Sorano presente all’infiorata per il Corpus Domini 2015**

Rocco in modo che possa nuovamente chiamare i fedeli alla preghiera. Questo progetto è stato proposto perché crediamo fermamente che la nostra associazione debba, non solo concentrarsi nell’aiuto a chi ne ha bisogno, ma anche, impegnarsi in altre utili attività sociali che generano a nostro avviso un impatto favorevole sulla nostra gente.

Queste iniziative possono sembrare fuori luogo in quanto non rientranti nelle normali attività istituzionali dell’AVIS ed è per questo che a volte vengono velatamente criticate. La nostra convinzione però è che queste siano utili non soltanto per valorizzare e recuperare il patrimonio artistico del nostro territorio, ma anche per far conoscere l’Associazione da una platea di persone la più ampia possibile, al fine di invogliare qualcuno a diventare socio donatore.

Se riusciremo nel nostro intento vorremmo far benedire e inaugurare la nuova campana il giorno 16 agosto prossimo venturo in concomitanza con la tradizionale festa di San Rocco.

Ovviamente il piacere e l’onore di ridare alla Chiesa una nuova campana lo vogliamo condividere con quante più persone possibili. L’AVIS non si offenderà affatto se qualche associazione o privati cittadini vorranno contribuire alle spese con una piccola offerta in denaro che sarà possibile effettuare tramite bonifico bancario sul c/c dell’AVIS avendo cura di specificare nella causale: “contributo campana di San Rocco”. Approfitto per ricordare che la Filiale di Sorano del MPS permette di effettuare versamenti in favore della nostra AVIS senza commissioni di spesa. Vista la generosità dimostrata dalla nostra gente in altre analoghe circostanze (vedi il restauro dell’edicola Mariana del Cotone), siamo convinti che l’opera sarà realizzata senza alcuna spesa aggiuntiva per la nostra associazione. Colgo l’occasione per ricordare che anche l’iniziativa del “Monumento al donatore” sta andando avanti, vi terremo informati nei prossimi mesi sugli sviluppi.

Ma a fronte di tutto ciò, non dimentichiamoci mai che tutte le attività messe in campo dall’AVIS sono finalizzate alla ricerca di nuovi donatori perché ci siano sempre più sacche di sangue a disposizione dei tanti malati. Nei primi mesi di quest’anno c’è però purtroppo un leggero calo nel numero di nuovi iscritti. Quindi concludo rivolgendo un appello ai potenziali nuovi donatori.

Ai nostri associati va un ulteriore ringraziamento, anche a nome di tutti coloro che hanno potuto godere del loro prezioso “DONO” e una richiesta di aiuto perché si attivino per sensibilizzare nuove persone verso la solidarietà del “donare”.

## Destina il 5 x 1000 a AVIS Sorano

**Le persone fisiche che anche quest'anno desiderano destinare il 5 x 1000 a AVIS Sorano dovranno indicare il codice fiscale 93000730536 e apporre la propria firma nell'apposito modello della dichiarazione dei redditi (vedesi fac-simile). Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio commercialista o CAAF.**



Fai un atto d'amore,  
**DONA IL 5 x 1000**  
**all' AVIS di Sorano**  
 Scrivi: **93000730536**

### SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA .....

*Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

**9 3 0 0 0 7 3 0 5 3 6**

### CONSIGLI UTILI PER I NOSTRI DONATORI

#### Giorno precedente la donazione

- evitare sforzi fisici maggiori del solito (es. allenamenti intensi) che potrebbero determinare possibili aumenti delle transaminasi;
- evitare pasti abbondanti e soprattutto limitare vino e alcolici.

#### La mattina della donazione

Non è necessario il digiuno completo: **E' consigliabile fare una leggera colazione prima della donazione** con tè, caffè, succo di frutta, qualche biscotto o fetta biscottata, pane non condito, frutta, marmellata e miele, ma **senza latte e derivati del latte**, quindi niente latte, yoghurt, cappuccino, paste alla crema, burro, uovo e cibi contenenti grassi in genere.

#### Dopo aver donato

- Assicuratevi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, funga sicuramente da tampone. Se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornate in sala prelievi per il necessario intervento.
- Controllate che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo. Slacciate per qualche minuto colletto e cintura, se li sentite stretti: respirerete meglio!
- Evitate di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione.
- Evitate bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto a in piedi e viceversa).
- Non sostate fermi in piedi subito dopo aver donato, ma passeggiate.
- Fate colazione seduti, e possibilmente all'ombra. Subito dopo la donazione non bevete alcolici e non consumate cibi troppo impegnativi per la digestione.
- Non fumate per almeno un'ora!
- Non portate pesi con il braccio che è stato utilizzato per il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc.).
- Evitate una eccessiva sudorazione e/o traspirazione dovuta ad ambienti chiusi, caldi o affollati.
- Il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero, anche se energetico.
- Bevete più liquidi del solito sia durante il pasto che durante la giornata.
- Nella giornata della donazione evitate attività fisiche intense, lavori faticosi, attività sportiva, lunghi viaggi in automobile.

**Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita**