

GLOBULO

www.aviscassanomagnago.it

UN ANNO VISSUTO INTENSAMENTE

Periodico di informazione della sezione AVIS di CASSANO MAGNAGO (VA) - Anno VIII - Numero 18 - Novembre 2015



INAUGURAZIONE MONUMENTO AVIS CASSANO M.



MAX PISU A TEATRO

Un anno avisino vissuto davvero in maniera intensa con tutti gli appuntamenti messi in campo del consiglio direttivo per festeggiare degnamente i primi 50 anni della sezione AVIS di Cassano Magnago.

Abbiamo cominciato con la musica del RAP Avisino scritto dal nostro Matteo Barra e finiremo con la musica del Maestro Federico De Biase che ci allieterà con uno splendido concerto di pianoforte in Villa Oliva il 12 Dicembre prossimo.

A divertirci con le loro gag 2 mostri sacri del cabaret come Giancarlo "Pino dei Palazzi" Kalabrugovic e Max "Tarcisio" Pisu che si sono rivelati all'altezza della loro fama intrattenendo il folto pubblico intervenuto al Teatro Auditorium "costringendolo" a fragorose risate.

Ci sono state anche le occasioni ufficiali del 7 giugno con le inaugurazioni del Monumento Avis e della Passeggiata del Donatore entrambi situate nel Parco della Magana, la Santa Messa con tutte le Avis Consorelle ed il pranzo sociale nella splendida location di Villa Buttafava, autentico gioiello dell'architettura cassanese.

Vi aspettiamo quindi negli orari di apertura sede per gli auguri natalizi per concludere questa splendida annata, pronti a ripartire il prossimo anno per trasmettere il nostro messaggio di solidarietà ancora per i prossimi 50 anni e più.

In conclusione nota dolente, nello scorso mese di no-

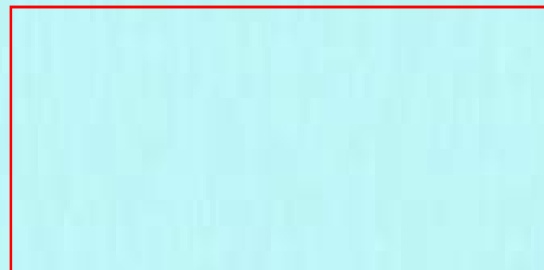


PRANZO SOCIALE IN VILLA BUTTAFAVA

vembre ci ha lasciato l'amico Livio Bonaldi di Avis Curtarolo che era stato presente al nostro pranzo a giugno. Ai parenti e a tutti gli avisini di Curtarolo un grosso abbraccio dagli amici di Cassano Magnago.

Buon sangue a tutti
Luca Basile

1965 - 2015
50^o AVIS
CASSANO MAGNAGO



CAMMINARE E' TUTTA UN'ALTRA VITA!!



GRUPPO AVIS CASSANO ALLA CAMMINATA AISM

Camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. Praticare in modo costante e regolare esercizio fisico, influisce positivamente sui sistemi: respiratorio, cardiovascolare, endocrino-metabolico, immunitario e locomotore. Per contro, va ricordato che la sedentarietà contribuisce in modo significativo alla morbilità e alla disabilità.

L'esercizio fisico è in grado di contribuire e rallentare i cambiamenti dovuti all'età, al declino delle capacità funzionali dell'organismo e all'adattamento delle esigenze socio-ambientali quotidiane. Un'adeguata attività fisica regolare, produce benefici sia a breve che a lungo termine a molti distretti del nostro organismo; quali: il Sistema Cardiocircolatorio, Metabolico, Muscolo-Scheletrico, inoltre, contribuisce al miglioramento del Sistema Psicologico ed aiuta a mantenere un regime di vita quotidiana Attiva.

Camminare immersi nella natura rappresenta una opportunità di salute che va ben oltre il semplice recupero della forma fisica. Camminare in mezzo al verde, oltre ad essere un'attività piacevole ed utile per il nostro fisico, può aiutare a relativizzare le preoccupazioni ed i problemi e può favorire i modi di pensare "positivi".

Anche se solo di tanto in tanto oppure solo nei fine settimana, camminare in mezzo al verde può diventare una importante fonte di Benessere in cui i benefici del contatto con la natura si sommano ai benefici più strettamente legati al movimento.

I percorsi tracciati scelti, danno anche l'opportunità ai partecipanti di conoscere alcune aree poco conosciute e/o poco frequentate.



Inoltre l'attività di cammino in gruppo offre altri molteplici vantaggi:

- 1 - E' a disposizione di tutti semplice ed accessibile
- 2 - E' facilmente praticabile
- 3 - NON richiede particolari abilità
- 4 - E' economica perché non richiede strutture sportive
- 5 - Favorisce l'interazione Sociale

All' interno del gruppo di cammino ci sono dei Volontari (chiamati "Walking Leaders") che hanno il compito di guidare nella gestione del gruppo durante tutto il percorso, farsi carico di tutti i partecipanti, creare ed incoraggiare lo spirito di gruppo ed una coesione fra tutti i partecipanti.

Il Gruppo AVIS Cassano Magnago, con il patrocinio di Regione Lombardia e della ASL Gallarate, condividendo questo progetto di promozione di uno stile di vita sano ed attivo sul nostro territorio Comunale partecipa a varie manifestazioni tra cui ricordiamo:

A Giugno 2015, ha partecipato con una nutrita squadra (vedi foto) alla camminata non competitiva, "Camminiamo con AISM" organizzata dal gruppo Maratoneti Cassano, in occasione della inaugurazione della nuova sede AISM in via Kennedy.

Il 29 Novembre ha partecipato alla "1^Camminata di Natale" organizzata dal GRUPPO DI CAMMINO con il Patrocinio di ASL Gallarate, in collaborazione con AISM, Lega Ambiente, Bikers di Gallarate, Coop, ed altre associazioni operanti nel nostro territorio.

Fabrizio Ferrarese
(Walking Leader- Gruppo di Cammino)

GLOBULO

Periodico di informazione e cultura
di AVIS Cassano Magnago ONLUS

Anno VIII, n° 18 Novembre 2015

Registrazione Tribunale
di Busto Arsizio (VA) n° 12 del 13.07.2009

Direttore Responsabile

Massimo Cavallin

Direttore Editoriale

Luca Basile

Redattori

Elena Mapelli

Matteo Barra

Vanessa Squizzato

Segreteria e Direzione

AVIS Cassano Magnago - via Buttafava 15

Cell. 347.2213966

Email: cassanomagnago.comunale@avis.it

www.aviscassanomagnago.it

Stampa

Azienda Grafica Q-Print - Gallarate (VA)

Tiratura

500 copie

Chiuso in redazione il 15 Novembre 2015

Stampa associativa a copia gratuita
E' vietata la riproduzione, anche parziale, del materiale
pubblicato senza autorizzazione dell'editore

AVIS E MUSICA

E siamo così giunti al gran finale di questo splendido ed intenso anno di festeggiamenti per il 50° anniversario di fondazione della nostra sezione AVIS Cassano Magnago e siamo ancora ospiti in Villa Oliva, ringraziando per questo l'amministrazione comunale, con un concerto di pianoforte del nostro amico il maestro Federico De Biase che dopo averci allietato con il RAP Avisino per tutto l'anno ci dimostrerà la sua bravura anche con un repertorio classico.

1965 - 2015 1965 - 2015 1965 - 2015 1965 - 2015
50° AVIS 50° AVIS 50° AVIS 50° AVIS 50° AVIS
CASSANO MAGNAGO CASSANO MAGNAGO CASSANO MAGNAGO CASSANO MAGNAGO

CONCERTO DI PIANOFORTE CON FEDERICO DE BIASE



INGRESSO GRATUITO

Con il Patrocinio
del comune di
Cassano Magnago



SABATO
12
DICEMBRE 2015

VILLA OLIVA
Via Volta 15 Inizio Ore 21:00
www.aviscassanomagnago.it

APERTURE NATALIZIE SEDE

Come di consueto vi aspettiamo in sede per scambiarci gli auguri natalizi ed eventualmente segnalare qualche proposta/critica che vogliate fare sull'operato del Consiglio.

VENERDI' 11 DICEMBRE 2015

DALLE 20.30 ALLE 22.00



SABATO 12 DICEMBRE 2015

DALLE 15.00 ALLE 18.00

DOMENICA 13 DICEMBRE 2015

DALLE 9.30 ALLE 12.00



VISITE MEDICHE

Informiamo tutti i nostri donatori che, dopo un paio d'anni di visite a singhiozzo e talvolta eseguite presso AVIS Gallarate, abbiamo ripreso ad organizzare le visite mediche periodiche presso la nostra sede in via Buttafava 15. Grazie alla disponibilità del Dott. Castelli siamo rapidamente recuperando l'arretrato dei donatori che non effettuavano visite dal 2012 e ci stiamo mettendo a regime per riuscire a far fare a tutti i soci la visita medica con cadenza biennale. Per questo chiediamo la vostra collaborazione nel rendervi disponibili quando verrete contattati da Massimo ad effettuare le visita nel più breve tempo possibile negli orari che vi vengono proposti, generalmente il martedì e il giovedì nel tardo pomeriggio e sera, in modo da rendere più semplice il lavoro di chi deve organizzare i turni ed offrire un servizio migliore per il mantenimento di un alto standard qualitativo delle vostre donazioni a tutela della salute dei donatori stessi ed ovviamente dei riceventi le sacche di sangue. Grazie in anticipo per la vostra disponibilità.



<https://www.facebook.com/AVISCassanoMagnago>



Per essere sempre informati ed aggiornati su tutte le iniziative della tua sezione AVIS di Cassano Magnago clicca e fai cliccare tutti i tuoi amici "Mi Piace" sulla nostra pagina facebook