IVREA-NOTIZIE

Periodico dell'AVIS Comunale di IVREA - Autoriz. Trib. Ivrea n. 119 del 18/12/85

NOVEMBRE 2023 - 2° SEMESTRE - ANNO XXXVIII - N° 2

Avis Ivrea: Solidarietà, cultura ed arte ....

di Sandro Ronchetti

La sezione Avis di Ivrea, con l'autorevolezza che le viene riconosciuta grazie alle sue migliaia di donatori e dei flaconi di sangue annui donati, si propone anche come punto di riferimento artistico e culturale per uno dei suoi più importanti compiti istituzionali: **la promozione del dono.**

Pur rischiando di apparire autoreferenziale, mi riferisco all'evento ed al concerto (assolutamente unico nel suo genere) che l'artista mio compaesano di Fabriano Diego Trivellini ha tenuto con la sua 'Fisorchestra' lo scorso 9 giugno 2023 nella suggestiva cornice della Chiesa parrocchiale di Strambino del 1764, Monumento Nazionale di Arte Barocca. dell'arch. Carlo Andrea Rana.

Il maestro fabrianese Diego Trivellini ha presentato ad un numeroso pubblico il suo vasto repertorio di musica classica, operistica e da film eseguito con la sua 'Fisorchestra' (uno strumento unico in grado di emettere oltre un centinaio di suoni di ogni genere, che lui stesso ha ideato, progettato e realizzato con i tecnici marchigiani grandi esperti del settore) ricevendo ripetuti e meritati applausi durante i cento minuti del concerto.

Tra il pubblico, rimasto affascinato dall'esecuzione, oltre al nostro presidente Fernando Giannini, c'era la sindaca di Strambino Sonia Cambursano, che non ha mancato di congratularsi con il musicista e con l'Avis per aver promosso l'evento artistico, e altri sindaci e amministratori del territorio, che hanno espresso l'auspicio di potar tornare ad ascoltare in Canavese un nuovo concerto del maestro Diego Trivellini.

Il presidente dell'Avis Fernando Giannini non ha escluso la possibilità di una replica del concerto di Diego Trivellini, in una nuova sede canavesana.

L'artista fabrianese Diego Trivellini, oltre ai vari riconoscimenti per le sue originali ed uniche performances musicali ed alle registrazioni del suo repertorio, oltre a Strambino, soltanto negli ultimi mesi di quest'anno 2023, si è esibito davanti a teste coronate di mezza Europa, più volte a Busseto, luogo simbolo del genio musicale del grande compositore italiano Giuseppe Verdi e persino davanti al cardinale Pietro Parolin, Segretario di Stato Vaticano di Papa Francesco.

Io ho avuto il piacere di ascoltare di nuovo Diego Trivellini nell'agosto scorso al mio piccolo paese: Collamato, dove si esibisce con grande successo da alcuni anni e dove ad ascoltarlo ed applaudirlo c'era quest'anno anche la sindaca di Fabriano Daniela Ghergo la quale, oltre ad invitare l'artista suo compaesano all'apertura dell'evento artistico culturale "Fabriano Carta e Cultura" dal 7 al 10 settembre 2023, ha assicurato di volergli presto offrire il palcoscenico fabrianese più ambito ed autorevole del Teatro Gentile. Un dovuto riconoscimento al maestro ed alla sua eccellenza artistica e musicale. Collamato, posto sulla collina a 506 metri sul livello del mare, è tra le più popolate tra le oltre trenta frazioni di Fabriano, uno dei comuni più estesi d'Italia con i suoi 269,61 chilometri quadrati che si estendono su una pittoresca vallata, circondata da colline, al di là delle quali si ergono il monte Fano (alto 889 metri), il monte Maggio (1.361 metri), il monte S. Vicino (1.479), il monte Cucco (1.566) oltre il quale svetta maestoso il monte Catria (1.701 metri di altitudine). Tra le varie attrazioni ambientali e turistiche, il territorio fabrianese, può contare sul suggestivo complesso carsico delle 'Grotte di Frasassi', uniche al mondo che, scoperte casualmente nel settembre del 1971, si snodano per chilometri alla profondità di 300 metri sotto l'Appennino marchigiano, nel comune di Genga, all'interno del Parco Naturale Regionale della Gola della Rossa e di Frasassi.

L'Avis di Ivrea, potrebbe proporre al maestro Diego Trivellini di tenere il prossimo concerto in Canavese, questa volta nella suggestiva cornice eporediese del Teatro Giacosa, in una sorta di gemellaggio di solidarietà e del dono e del connubio artistico musicale tra le due importanti realtà locali: quella Canavesana di Ivrea, nel secolo scorso patria dell'Informatica, nominata "Città Industriale del XX secolo" e quella marchigiana di Fabriano, molto conosciuta per la sua unica Carta a mano, insignita dal prestigioso titolo di "Città Creativa" dall'Unesco.

La Voce del Presidente

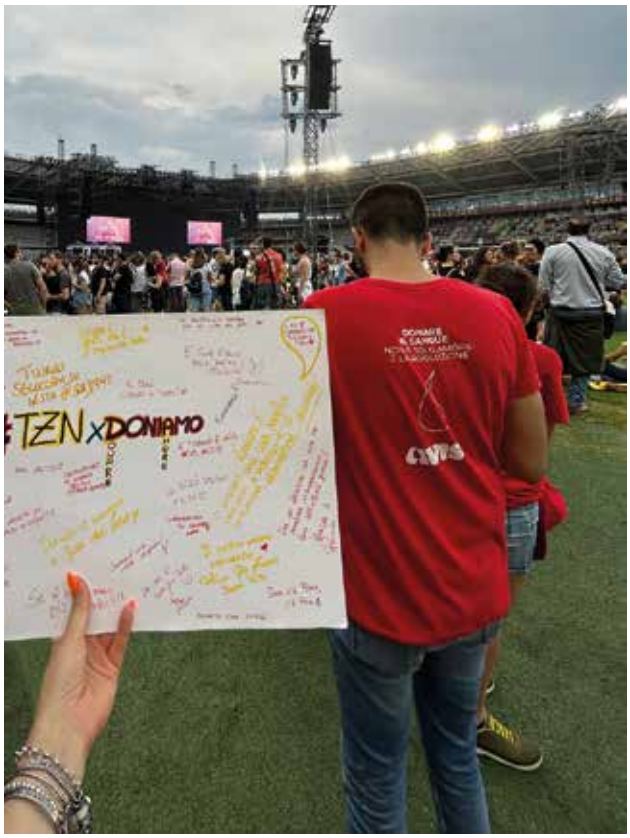
di Fernando Giannini

Cari amici Avisini,
ci apprestiamo a questa seconda parte dell'anno in cui mi fa piacere verificare che le donazioni continuano a mantenersi con numeri elevati, grazie al vostro contributo e al lavoro del Centro Trasfusionale, che nonostante i continui problemi di scarsità di personale, riesce a coordinarsi per far sì che la struttura Ospedaliera dia giornalmente la possibilità della raccolta ottimale.
Quest'anno abbiamo scelto come testimonial i ragazzi dell'Ivrea Canoa Club, credo che abbiate potuto apprezzare i manifesti che come sempre vengono esposti nel periodo estivo per ricordare alla popolazione l'importanza del dono del sangue soprattutto nei mesi in cui le vacanze fanno abbassare il tasso di raccolta di sacche ematiche.
Con i rappresentanti dell'Ivrea Canoa Club abbiamo passato una serata insieme agli atleti spiegando l'importanza di donare e scoprendo che all'interno del gruppo c'erano già diversi donatori e buona parte dei presenti erano comunque già informati dai loro amici. Non ci siamo fermati solo ai ragazzi dell'Ivrea Canoa Club, continuiamo a fare propaganda presso altre associazioni sportive dove i giovani sono la linfa vitale per dare un continuo ricambio alla nostra struttura associativa.
Ad inizio anno abbiamo posizionato intorno al Lago di Alice Superiore due panchine AVIS che sono state offerte dalla nostra struttura Provinciale ad un prezzo scontato del 50% a tutte le Comunali, la scelta del Lago di Alice è ricaduto dopo aver apprezzato il progetto del Polo Infermieristico che sta operando con varie iniziative di prevenzione in tutta la Val Chiusella.
Domenica 1° ottobre si è svolta l'inaugurazione ufficiale durante la 4° edizione di "Camminando e Degustando" alla scoperta dell'area protetta del Lago.
La passeggiata enogastronomica, iniziata alle ore 9, ha avuto un ottimo cicerone nella persona del vice sindaco Remo Minellono che ha illustrato a tutti i partecipanti la storia di Alice Superiore dal 1620 ai giorni nostri, anche la gastronomia locale a lasciato tutti più che soddisfatti della splendida giornata trascorsa nella natura.
Al termine della camminata, presso la zona del Pontile si è svolta l'inaugurazione di una targa ricordo a Vittorio Pasquario, che ha donato il terreno alla comunità di Val di Chy, presenti la moglie ed il figlio, che hanno apprezzato questo importante segno in ricordo del loro congiunto da parte della Comunità e del sindaco Michele Gedda; in seguito sono state inaugurate le nostre panchine.
A lato del Pontile, una struttura a carattere scientifico permette agli studenti, durante l'anno scolastico di poter analizzare la flora e la fauna locale e il percorso "Bordolago" ha nelle nostre panchine il punto in cui riposarsi e poter dialogare tra gli studenti e i visitatori.
Il pranzo, le caldarroste, i giochi e la possibilità di fare un giro in canoa sul lago hanno chiuso la stupenda giornata.
Da alcuni mesi, il piano superiore dove si trova la nostra sede sociale, è condiviso con la Squadra degli Aranceri dei Mercenari; in accordo con loro e con l'Amministrazione Comunale dopo il Carnevale 2024 inizieranno i lavori di sistemazione della facciata dello stabile.
I Mercenari hanno iniziato a sistemare l'area esterna, verso la Centrale Elettrica, che terminerà ad inizio del nuovo anno.
Devo dire che il rifacimento della facciata era un obiettivo a cui mi sono sempre interessato ed esserci riuscito nel mio ultimo anno di mandato e in occasione della festa sociale mi riempie di soddisfazione, sicuramente per i prossimi anni i donatori AVIS Ivrea avranno una sede ancor più accogliente e degna del lustro della nostra associazione sul territorio Eporediese e Regionale.
Mi auguro che le castagnate autunnali e le manifestazioni natalizie riescano a coinvolgere il maggior numero di donatori.

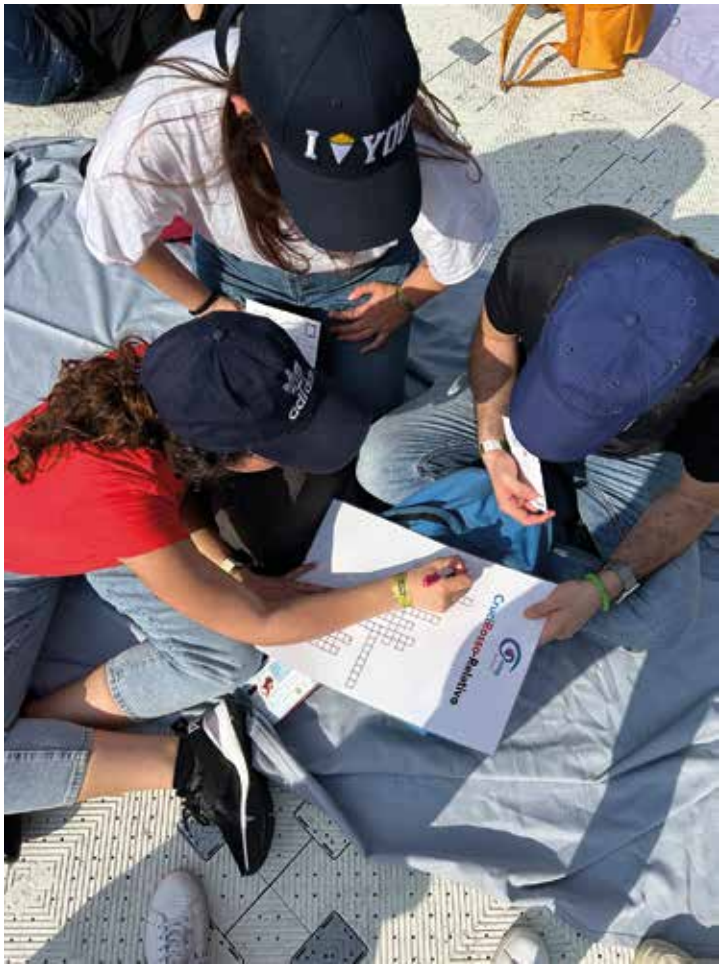
“Donare il sangue non è solo amore: è la rivoluzione”

di Simona Vairos

Ecco lo slogan che Avis e Tiziano Ferro hanno scelto per il tour del cantante di Latina che era inizialmente previsto per il 2020, ma che a causa della pandemia si è tenuto tra il mese di giugno e luglio scorsi.
Il cantautore italiano ha deciso di concedere ad Avis uno spazio all’interno della grande organizzazione dell’evento musicale per diffondere tra le migliaia di persone presenti il progetto Avis.
Domenica 11 giugno 2023, allo Stadio Olimpico di Torino, Tiziano ha infatti cantato le sue migliori Hit accolto da circa 40.000 persone tra cui diciotto ragazzi estratti tra gli iscritti ai gruppi giovani dei diversi Comuni della Regione.
I ragazzi di Avis Giovani Piemonte, tra cui 3 donatrici in rappresentanza di Avis Ivrea, hanno intrattenuto i fan del cantante prima del concerto con giochi di gruppo dedicati alla donazione di sangue, regalando gadget e momenti di condivisione.
L’appello a diventare donatore Avis è stato trasmesso in tutto lo stadio attraverso il maxischermo tra un video pubblicitario e l’altro, mentre i giovani volontari erano impegnati a coinvolgere le numerose persone in attesa del concerto.
Il lavoro di divulgazione dei Giovani ha permesso di raccogliere decine di adesioni e trasmettere il fondamentale messaggio di Avis tant’è che molte persone, soprattutto giovanissimi, si sono avvicinate allo stand per avere qualche informazione in più sulla donazione.
Tiziano Ferro è un grande sostenitore degli ideali di Avis sin dal 2006 e nel suo concerto durato due ore e mezza, carico di emozioni, ha saputo mostrare oltre al suo talento, la sua umanità e sensibilità: valori coincidenti con quelli di Avis.
E’ stata una giornata di condivisione, unione e divulgazione in cui anche Avis Ivrea ha portato il suo contributo ricordando sempre che “Donare il sangue non è solo amore: è la rivoluzione”.



SUZUKI
AVIS
Heineken
DONARE
IL SANGUE
NON È SOLO AMORE:
È LA RIVOLUZIONE
AVIS



SUZUKI
AVIS

Ivrea Canoa Club Testimonial Avis 2023

di Silvia Alberton

Foto di Massimo De Colle

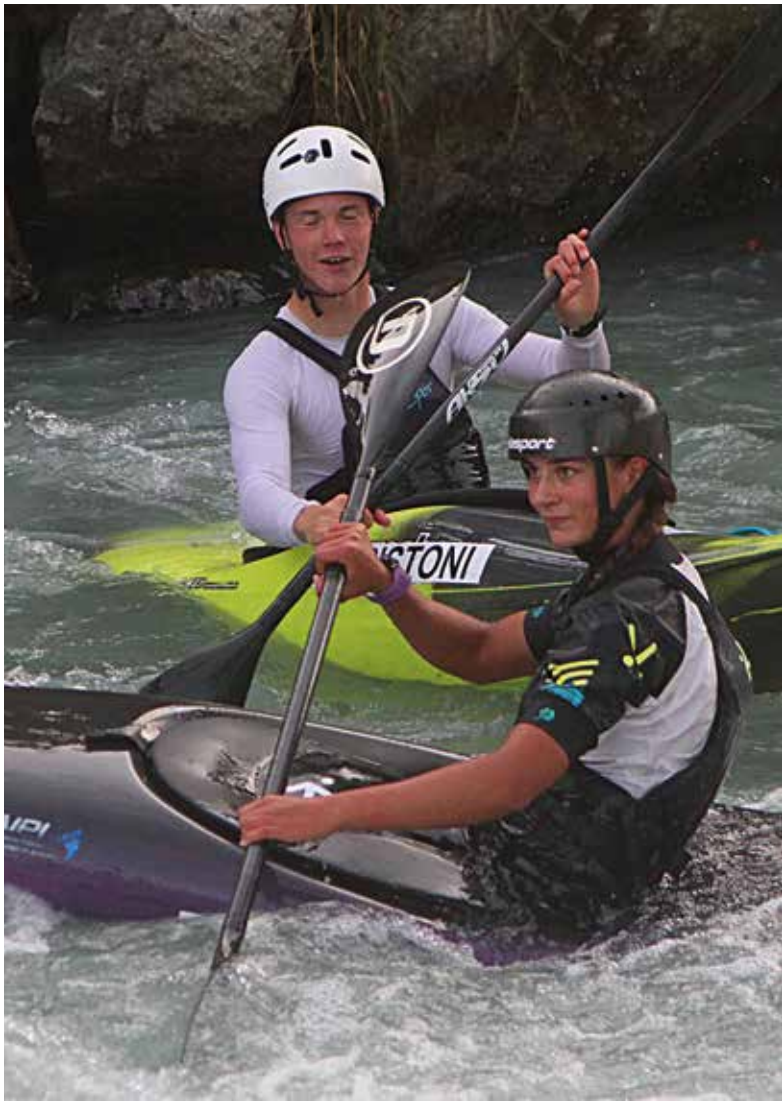
Ivrea Canoa Club, Testimonial scelto da Avis per l'anno 2023, è una realtà sportiva che negli anni ha acquisito sempre più popolarità e visibilità, diventando un'importante realtà del territorio, anche se forse, tenuto conto dei successi che fin dagli anni '70 ha conseguito a livello internazionale, la sua notorietà non le fa ancora abbastanza onore.
Anche "il canale" della Dora Baltea, quel tratto del fiume in cui le canoe discendono la rapida con maestria, leggerezza, ed eleganza, e nel quale gli atleti di questa associazione e non solo si allenano e gareggiano costantemente, è diventato sempre più prestigioso, tanto da essere oggi uno Stadio tra i più importanti al mondo.
La prima canoa a scendere lungo il corso della Dora fu quella di Giulio Valzolgher, che a fine anni '40, oltre ad essere un ragazzo che lavorava alla Olivetti, era anche un temerario che iniziò a pagaiare nel tratto eporediese del fiume un po' per gioco: non trascorse troppo tempo, e altri coraggiosi come lui lo seguirono, così che ben presto vedere delle canoe percorrere il fiume divenne una situazione abituale, o quantomeno frequente.
Nel 1952, insieme al collega Voltolina, Giulio intraprese la sua prima impresa: percorrere 700 km con una canoa biposto Aerius, partendo da Ivrea e lasciando le acque della Dora per tuffarsi in quelle del Po', fino a raggiungere La Serenissima.
L'Ivrea Canoa Club nacque così, la prima gara eporediese risale al 1956, nel 1960 entrò nella federazione italiana di canottaggio.
Inizialmente gli atleti eporediesi navigavano nella parte sinistra del fiume, non osavano addentrarsi nella rapida che il dislivello crea nella parte destra del canale: forse occorre ringraziare alcuni atleti jugoslavi che venuti ad Ivrea per insegnare la manovra dell'eskimo, dimostrarono al Club eporediese che quel tratto di fiume si poteva dominare.
L'Ivrea Canoa Club vanta nella sua compagine atleti prestigiosi, che hanno vinto molti titoli, partecipando a diversi campionati europei e mondiali.
Mario Di Stazio, attuale presidente, partecipò alle olimpiadi del 1972 assieme ai fratelli Giuseppe e Roberto D'Angelo, con Roberto che vanta nel suo curriculum 9 olimpiadi, vissute da atleta prima e allenatore poi, nonché autore del libro "La Canoa, una storia eporediese", pubblicato dal Club in occasione del Campionato del Mondo di discesa del 2008.
Mi trovo nei locali della sede del Club, di fronte a Matteo Cerrano, consigliere del Direttivo e responsabile dell'attività sportiva giovanile, e a Matteo Magotti, referente ufficio stampa e comunicazioni del club; mi raccontano con autentico entusiasmo la storia del Club: mentre le loro parole fluiscono, veloci come un fiume in piena, avverto la loro passione per questo sport, l'orgoglio verso una disciplina umile, perché fatta di grandi sforzi compiuti con semplicità, senza fare rumore, senza sfoggio di sé, tra tanta amicizia e voglia di stare insieme, verso uno sport di grande valore, che pondera con il giusto peso l'individualismo con cui si affronta la gara (ognuno è solo nella propria canoa a misurare se stesso tra le correnti del fiume) e il senso del gruppo, che ogni atleta ricerca e preserva come una necessità fondamentale.

Un gruppo che diventa una grande famiglia quando si allarga ai tanti genitori e simpatizzanti che danno una mano agli atleti e al club, nelle gare e nelle trasferte, senza i quali sarebbe veramente difficile farcela: c'è molto lavoro dietro ad ogni competizione, di preparazione e di accoglienza; la "famiglia" monta, smonta, accompagna, cucina, tifa, soffre e gioisce insieme agli atleti, aggrega: preparare anche solo un the caldo in una giornata umida, da offrire all'atleta infreddolito prima di entrare nell'acqua gelida, è una gran cosa, ma devi essere attrezzato per riuscire a gestirlo.
Il club è costituito da 225 soci, di cui 125 under 30 e 85 atleti under 18, dato quest'ultimo che contribuisce a rafforzarne il valore.
Certamente dopo il Mondiale del 2008 l'attività sportiva è cresciuta, il Mondiale è stato un'occasione per far conoscere ulteriormente la disciplina e lo stadio: sono seguiti diversi eventi, per citarne alcuni la prima coppa del mondo nel 2016, il mondiale junior e under 23 nel 2018.
Questi grandi eventi hanno anche permesso di far conoscere il canale agli atleti di tutto il mondo, che da allora vengono periodicamente ad allenarsi qui: per un canoista è importante prendere confidenza con il canale in cui gareggerà, per farsi trovare pronto a qualsiasi problematica. E lo stadio di Ivrea è uno dei più difficili al mondo, terzo grado di difficoltà nella prima parte, e quarto grado nella seconda parte in cui si snoda. ùE' diventato un canale artificiale dopo una serie di bonifiche, l'ultima realizzata nel 2016 dalla Whitewater Park International, che vanta la progettazione dei canali olimpici di Sydney, Londra e Rio de Janeiro.
In effetti sono tanti i ragazzi e le ragazze che si trasferiscono ad Ivrea, per allenarsi nella Dora; molti gli atleti della nazionale hanno preso casa ad Ivrea, per avere qui un punto di appoggio; gli stessi tecnici provengono da altre città di Italia, Brescia, Genova, Bologna.
Lungo la Riva destra della Dora, nei locali che durante la Seconda guerra mondiale erano adibiti a caserma, ha sede il Club: nelle strutture sono stati ricavati l'Ostello, che può ospitare sino a 25 atleti, una palestra, gli spogliatoi. Nel caseggiato che un tempo era sede di una scuola (l'Istituto Professionale IPSIA) ora è in programma la ristrutturazione per dare una nuova vita a tutto il complesso con la realizzazione di una nuova palestra, nuovi spogliatoi e ambienti di formazione tecnica e teorica, ma c'è ancora tanto lavoro da fare e tanti sforzi da compiere affinché gli spazi e le attrezzature possano essere davvero all'altezza di uno Stadio così importante, e gli sforzi sono prima di tutto economici.
Il Club si sostiene con le iscrizioni, con l'affitto del canale da parte degli atleti che vengono ad allenarsi, con alcuni progetti che propongono corsi e attività di vario livello, rivolti agli atleti ma anche ai simpatizzanti e a chi ha voglia di cimentarsi o anche solo di divertirsi un po' con una canoa o con un gommone.
Un anno fa e' nato il Centro rafting, diretto da Matteo Cerrano. L'attività è stata proposta prima alle scuole, come il liceo scientifico Gramsci di Ivrea e grazie alla risposta positiva che ne è derivata, alcuni atleti si sono formati per diventare istruttori e guide e oggi il Club vanta 13 tecnici della disciplina rafting.
All'interno del centro è quindi partita l'offerta commerciale che propone discese di Soft-rafting fruibile nei tratti più tranquilli della Dora. Ma ci sono anche pacchetti più intriganti e turistici come, ad esempio, discese al chiaro di luna, discese con guide naturalistiche, aperitivi sull'isola dei conigli, ai piedi del ponte vecchio: Simona Marra, guida naturalistica e Lorenza Boni archeologa, collaborano alla realizzazione di questi tour, per raccontare ai partecipanti dettagli che riguardano l'ambiente piuttosto che la storia Romana di Ivrea, prima e durante la navigazione in gommone.
Altro progetto finanziato da Sport e Salute è "Fiume di ragazzi", che ha lo scopo di creare piccoli equipaggi da 4 atleti ciascuno, per far sperimentare lo sport di squadra al canoista che abitualmente gareggia solo: questo aiuta a derimere certe debolezze o incertezze che può capitare di avere quando ci si trova da soli con la propria canoa, favorendo la pratica del così detto "team building".
Ivrea Canoa Club è dal 2017 Centro Federale di Alta Preparazione Olimpica per la canoa slalom e il kayak cross ospitando presso la propria sede e le proprie strutture il riferimento regionale per lo sviluppo dello sport ospitando atleti, allenatori e intere squadre nazionali.
Ho chiesto a tre giovani atleti del Club di lasciare una loro testimonianza.

Christian Biava, classe 2003, studia Scienze Motorie all'Università degli studi di Torino, nella sede di Asti.
"..sono un atleta e tecnico di Canoa Slalom per conto dell'Ivrea Canoa Club. Conosco questo sport da sempre in quanto cittadino di Ivrea, ma solo nel 2017 ho iniziato ad interessarmi sul serio a questa disciplina, quando la mia città è stata la sede ospitante di una tappa di Coppa del Mondo. Il fatto di vedere tutti questi atleti scendere le rapide del nostro canale con così tanta facilità ha scaturito in me la curiosità di provare ad emularli e così ho iniziato. Dal compimento di 18 anni ho preso la qualifica FICK di tecnico di base e quella FIRAFT da istruttore di Rafting, per poter iniziare anche a lavorare in questo campo. Il fiume è un ambiente bellissimo che consiglio a tutti di provare un giorno o l'altro, che sia in canoa, in gommone o con qualunque altro mezzo si voglia. Un altro consiglio che mi sento di dare, per fare del bene a sè stessi e agli altri è donare il sangue: è una cosa che ho sempre voluto fare e che sicuramente più avanti farò poiché aiutare le persone, sia con il divertimento che con un'altra buona azione, è la cosa più bella che ci sia".

Gabriele Ambrosino, classe 2003, pratica da 6 anni questo sport nel Club.
"..dopo aver concluso gli studi superiori al liceo scientifico sportivo ho iniziato un percorso formativo all'ITS di biotecnologie a Colleretto Giacosa arrivando però alla conclusione, al termine del primo anno, che ciò che stavo facendo e studiando non mi piaceva, non era quello il futuro che sognavo per me... Al compimento dei 18 anni ho seguito il corso della FICK per diventare tecnico base di canoa e poter insegnare la disciplina che tanto mi piace: mi ha sempre affascinato l'idea di poter navigare a pelo d'acqua controllando ogni singolo movimento della canoa e tutt'ora sto lavorando per migliorare tali capacità aprendo i miei orizzonti anche ad altre discipline sui fiumi, dalla classica discesa di un fiume naturale con la canoa in plastica fino ad arrivare al rafting, disciplina iniziata per scherzo circa un anno fa come "atleta" e che da maggio di quest'anno è diventata per me una vera e proprio possibilità di impiego: ho lavorato infatti come guida rafting ad Arnad e a Ivrea durante l'estate, acquisendo la consapevolezza di poter dare di più in questa bellissima disciplina... la donazione del sangue? Questo è un argomento un po' delicato per me, aiutare le persone in difficoltà è sempre un gesto che ci fa star bene ma purtroppo sono fortemente agofobico e perciò non ho mai donato e probabilmente mai donerò il sangue...Tuttavia non esiste solo la donazione del sangue come gesto per aiutare il prossimo, e io ho trovato il mio modo per fare la mia parte di "donazione": dal 2019 seguo un ragazzo non vedente, che ha una passione sfrenata per gli sport come corsa e nuoto; mi sono reso conto di poterlo aiutare proprio sul secondo donandogli la vista mentre nuota. Lo lego alla mia canoa con una corda, in modo tale che lui possa nuotare sapendo dove sta andando: in questi 4 anni abbiamo concluso non so quanti allenamenti insieme e anche una decina di gare.. piccoli traguardi personali per questo ragazzo, l'ultimo dei quali 10km filati in acqua a nuotare. Non sarò in grado di donare il sangue ma il messaggio che vorrei far passare è che ci sono infiniti modi per aiutare le persone meno fortunate di noi, bisogna soltanto trovare quello giusto per farlo".

Cecilia Marchegiano, classe 2004, studia Medicina e Chirurgia all'Università degli studi di Torino.
"..ho iniziato a vivere la canoa grazie ai miei fratelli, dapprima aiutando nelle gare organizzate dall'Ivrea Canoa Club, poi come atleta ed infine conseguendo il brevetto di tecnico della FICK per seguire i bambini ed i ragazzi e farli innamorare di questo sport e del fiume, facendo diventare questo piccolo mondo una costante fondamentale della mia vita . La canoa slalom mi ha affascinato sin dal primo momento poiché necessita certamente di una buona preparazione fisica ma soprattutto di un grande allenamento mentale ed emotivo, perché è necessario scontrarsi e mettersi alla prova non solo con sè stessi ma anche con le rapide insidiose del fiume e con tutte le paure che porta appresso. Sono sempre stata determinata rispetto alla mia scelta di voler diventare un medico per aiutare le persone e sono convinta che per curarle al meglio sia necessario tutto l'aiuto possibile, non solamente da parte del personale sanitario; per questo ritengo che la realtà della donazioni di sangue sia un ottimo esempio che dimostra chiaramente che ogni singolo gesto, per quanto piccolo possa sembrare, può essere essenziale per la nostra salute".



DA 1 a 100 è un attimo!

di Roberto Mario Broglio

Dalla mia prima donazione in quel lontano luglio del 1997, sono passati ben 26 anni ed oggi, ad agosto 2023, mi accingo a toccare la vetta delle 100 presenze, tra sangue e plasma.

A quel tempo ero un "giovane" e spensierato 32enne (diciamo non proprio giovane ed agli sgoccioli della spensieratezza) e decisi di seguire mio padre ad una sua donazione…. eh già, perché anche mio padre Lillio è stato un donatore di lungo corso, costretto poi ad abbandonare nel 2003 per malattia e scomparso nel febbraio del 2018.

E' stato un vero piacere quando Augusto mi disse che l'Avis avrebbe presenziato alle esequie con la bandiera del gruppo ed approfitto per ringraziare pubblicamente tutto il Direttivo.

Ricordo ancora l'entusiasmo con il quale mi presentavo alle chiamate ed il momento successivo dove il premio per i donatori era il mitico panino con la bistecca. Si andava alla mensa dell'ospedale e dalle 7.30 nell'aria si poteva assaporare il profumo di carne sulla piastra.

Un bicchier di vino, un caffè e via. Poi vennero gli anni dei panini con gli affettati, succhi di frutta e via dicendo per passare, come ai giorni nostri, al buono colazione da utilizzare nei vari bar convenzionati.

Dalla prima volta non ebbi mai né paura ne ripensamenti, nemmeno quando ho iniziato la nuova esperienza nel donare il plasma. In effetti, il pensiero di stare più a lungo sul lettino rispetto ai 10-15 minuti per il sangue mi aveva sempre creato qualche dubbio ma, una volta seduto lì, tra una risata e l'altra con il personale di sala, il tempo passa rapidamente.

Eh già, perché non bisogna dimenticare il personale che opera all'interno del Centro Trasfusionale: gentilissimi e disponibili a chiarire qualsiasi dubbio, rapidissimi nell'intervenire quando necessita ed infine, non per importanza, simpaticissimi ed aperti a dialoghi e battute…. questo aiuta molto quelli che si affacciano al mondo della donazione ed inizialmente hanno timore su cosa accadrà dal momento che prendono posto sulla poltrona.

Nulla, non accade nulla se non un grandissimo atto di altruismo con il quale altre persone potranno beneficiare del nostro tempo.

Un immenso grazie va anche al Direttivo dell'Avis di Ivrea che si adopera per realizzare in mille maniere per fare in modo che tutto sia gestito al meglio, dalle feste alle manifestazioni, agli incontri teatrali fino ad arrivare in ultimo alla recente realizzazione dell'APP che consente ai donatori di poter prenotare in assoluta autonomia oltre ad avere sempre sottomano la propria storia da avisino.

In ultimo, consentitemi un ringraziamento particolare ad Augusto Conedera che è di una gentilezza ed un disponibilità infinita e accompagna me da diversi anni nelle mie elucubrazioni mentali e mia moglie Simona da qualche anno da quando ha deciso di diventare donatrice….magari un giorno gli toccherà anche mio figlio Giacomo se deciderà diventare avisino.

Buon sangue a tutti.

La prima volta: un incontro durato una vita. Vittorio Broglio Racconto autobiografico

a cura di Barbara Broglio

Ogni vita può vantare innumerevoli prime volte, quei tanti primi momenti, esperienze ed emozioni che per l'intensità con cui vengono vissuti, restano per sempre scolpiti nella memoria e soprattutto nel cuore di chi li vive, in quanto espressione d'amore e passione, nel senso più profondo del termine. Così anche la mia!

Ed è di una prima volta assai particolare che vi voglio raccontare: quella in cui, inconsapevolmente e in punta di piedi, sono entrato in un mondo generoso, dove l'altro è al centro di ogni attenzione, senza interessi di lucro o di rumorosa riconoscenza.

Erano gli anni Settanta, ed eccomi giovane e aitante, con mille progetti, sogni da realizzare e ideali da sostenere; con un grande senso di appartenenza e di riconoscenza verso la grande famiglia Olivettiana, di cui da qualche anno ne ero orgogliosamente parte (obiettivo di molti ragazzi dell'epoca), realizzando così quel sogno del posto fisso in un ambiente come quello, in grado di dare molto di più della semplice retribuzione a chiunque l'avesse incontrato.

Non a caso inizio da questa appartenenza, perché proprio in quella dimensione, in una mattina di lavoro come tante altre, è avvenuto l'incontro con la solidarietà e il donare gratuito, valori che poi ho fatto miei, nella vita di tutti i giorni.

E' stato infatti quello il giorno in cui, per la prima volta e per caso, mi sono imbattuto nel mondo dei donatori di sangue, diventato da lì a poco anche il mio!

Quel mondo/famiglia alla quale mi sono legato, con una partecipazione attiva alla donazione, portata avanti con passione fin dopo i miei primi settanta anni.

Che fantastico viaggio nella solidarietà è iniziato quel giorno, lungo centinaia di donazioni, vissute con orgoglio non solo nella memoria, ma anche attraverso le tante onorificenze ricevute per i traguardi raggiunti, ancor oggi conservate, in primis nel cuore.

Mai incontro fu più passionale, accresciuto nel tempo, impossibile da dimenticare.

Ricordo ancora molto bene quella mattina, la mia prima volta: io giovane, poco più che trentenne, in servizio come ogni giorno, in uno degli stabilimenti della Olivetti, sede di Scarmagno, ove erano collocati i magazzini a cui ero stato assegnato.

Davanti ai capannoni, ben visibile, un grosso parcheggio su cui si affacciava il mio reparto. Galeotto fu uno sguardo fugace, curioso, seguito da stupore per un mezzo quasi sconosciuto, che stava parcheggiando nei pressi del nostro reparto.

Era una unità mobile, una emoteca già avanzata per l'epoca (...scoprì solo più tardi che quello era il nome di quel mezzo...), una strana e curiosa presenza, sconosciuta ai più che come me, si erano precipitati sul piazzale, consapevoli che doveva esserci un senso ben preciso, se "mamma Olivetti", ne aveva autorizzato l'ingresso negli spazi aziendali.

Fu sufficiente attendere qualche istante, e allo spalancarsi delle porte, ecco il senso!

Quello era il mezzo per realizzare un gesto concreto e solidale, principi su cui si fondava la filosofia Olivettiana, attenta alla salute dell'uomo, al benessere dell'altro, al bene sociale a tutto tondo.

L'invito era chiaro: chiunque poteva contribuire a far del bene, una donazione spontanea, gratuita, preziosa.

Quindi ...perché no!

Ero giovane in buona salute e ben disposto, e

come me, anche gli altri colleghi: eccoci!
Tutti in fila ad aspettare il nostro turno, con le maniche della camicia arrotolate, pronti a porgere il braccio a quei professionisti che con tanta dedizione e professionalità, ci stavano accogliendo, assaporando la nostra frenetica eccitazione per il rituale che si stava per compiere.
Quell'ambiente accogliente, quella passione, quella dedizione vissuta quel giorno, sono gli elementi che ho poi ritrovato nel tempo, una volta approdato alla famiglia Avisina (...eh già, quell'incontro non poteva non portarmi a breve nel mondo dei donatori Avis... che dono!).
Quel semplice gesto, durato davvero un solo istante, era in realtà riuscito ad accendere in me quel qualcosa che ancora oggi vivo, nonostante siano già tanti gli anni in cui sono stato messo a riposo, date le mie tante "primavere" (... ormai sono un giovane ottantaseienne che ancora si emoziona in merito...).
Quella prima volta mi aveva regalato una nuova sensibilità verso la sofferenza e verso quel mondo della medicina che, (in un'epoca dove tutto era molto più complesso rispetto alle conoscenze e alle possibilità di oggi), tendeva a non condividere pubblicamente la sofferenza e il bisogno di vicinanza, in una sorta di pudica riservatezza, fino a poi doverlo purtroppo affrontare senza difese, perché malato o perchè sostegno di una persona cara sofferente.
Ed era solo allora che capivi l'importanza della solidarietà, della vicinanza, della bellezza del donare una parte di te; solo in quell'istante capivi che "esserci per qualcuno", anche se a te sconosciuto, ti faceva vivere meglio, restituendo mille volte tanto, in mille forme diverse.
All'epoca era così, occorreva fare l'esperienza: oggi per fortuna i momenti di sensibilizzazione alla donazione, pensati soprattutto per le nuove generazioni sono davvero tanti, e i frutti già si raccolgono.
Purtroppo anche a me capitò di vivere per la prima volta la malattia, quella che ti imprime un segno indelebile di inadeguatezza: papà si ammalò.
La diagnosi infausta, il tanto dolore, la necessità di cure importanti, l'affidamento alla preghiera, la voglia di alleviare quella disperazione: da qui la consapevolezza che, come me, tanti altri figli, o padri o fratelli, potessero con un semplice gesto contribuire ad alleviare le sofferenze di tanti altri sconosciuti, attraverso un dono gratuito e anonimo.
E così, ancor di più, quella prima volta di tanti anni prima, vissuta con sana leggerezza nella spensieratezza dell'attimo, ha preso forma in quel momento difficile, ed è diventata una necessità di riscatto, un bisogno dell'anima, un forma di gratitudine, una ritualità, che si è poi consolidata nel tempo.
Ora ne ho consapevolezza: donare sangue, ha fatto bene a me, ha fatto bene agli altri e nel tempo, è diventato esempio: mia figlia minore, ha colto il dono, diventando ancor oggi lei stessa assidua e convinta donatrice.
Ritrovarmi socio AVIS è stato un attimo durato una vita; vivere l'appartenenza all'associazione è stato orgoglio fin da subito; ritrovare nuovi e vecchi amici agli appuntamenti periodici, scanditi dalle cartoline di chiamata che il postino puntualmente consegnava, è stato un modo per assaporare ogni volta la bontà del gesto.
La paura dell'ago? Mai avuta, o chissà...ma che importa...sicuramente le emozioni erano altre...e molto più gustose!
Essere donatore è diventato parte di me, una piacevole etichetta identificativa da mostrare con orgoglio e... bhe, non avrebbe potuto essere altrimenti!
La prima donazione non si scorda mai, questo è certo, ma uguale emozione mi hanno regalato tutte le altre: sapere che ogni goccia di quel sangue nel tempo, ha donato nuova vita, ha dato la possibilità a giovani mamme di crescere i propri figli o ancora ha permesso a bambini malati di vincere la propria battaglia per un futuro dignitoso, mi riempie il cuore.
E questo mi basta.
Donare è condividere la vita.
Non mi serve null'altro!

AVIS E AIDO svolgono attività di promozione del tema DONO di sangue, organi, tessuti e cellule nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.
Si tratta di un'attività di elevato valore sociale in quanto consente di garantire la disponibilità nel tempo di sangue e organi.

HAI DISPONIBILITA' DI TEMPO E VORRESTI UNIRTI AI NOSTRI VOLONTARI?

SAPPI CHE:
NON SARAI SOLO, i nostri volontari esperti ti faranno formazione e ti affiancheranno nell'attività presso gli istituti scolastici.
L'IMPEGNO è di circa 2 ore per incontro.
Gli incontri si svolgono, prevalentemente, nel periodo tra Dicembre e Maggio.

PER SAPERNE DI PIU'

- **Scrivi una mail a info@avis-ivrea.it indicando nell'oggetto "CANDIDATURA VOLONTARIO PER LE SCUOLE"**

- **Vieni a trovarci in sede il lunedì sera, in Via dei Cappuccini, 16 a Ivrea, dalle 21 alle 22**

- **Contatta MASSIMO SARTORIO al num. di cellulare 348 1580415**

Ti aspettiamo

Corriamo Ivrea

Di seguito le manifestazioni organizzate nella seconda parte dell'anno 2023 o in cui Avis è stata presente

Foto di Massimo Sardo

Ivrea Mombarone

Foto di Massimo Sardo

Pallavolo Montalto Dora

Foto di
Massimo Sardo

ASD Pallavolo Montalto, squadra che in occasione di tornei interregionali indossa la maglietta con il nostro logo.

Inaugurazione Pista Atletica

Foto di Massimo Sardo

Mercoledì 21 settembre 2022 presso il Campo Sportivo Alberto De Witt di Ivrea, si è svolta la 25ª edizione di Bambino&Bambina Sprint 2022, manifestazione scolastica aperta agli alunni delle scuole elementari di Ivrea e Canavese.

Organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Ivrea ha visto la partecipazione di 1134 giovani appartenenti alle scuole di Albiano d'Ivrea, Istituto Cagliero, Caravino, Cossano, Cascinette, Scuola Massimo D'Azeglio, Don Milani, Fiorana, Nigra e Olivetti d'Ivrea, Montalto Dora, Piverone, San Bernardo e Torre Balfredo.

Nonostante il tempo inclemente, i ragazzi hanno dato il meglio nelle varie discipline, contribuendo con tanta partecipazione ed entusiasmo alla perfetta riuscita della manifestazione che ha visto 9 classi di 1ª elementare, 16 di 2ª, 14 di 3ª, 15 di 4ª e 16 di 5ª per un totale di 70 classi presenti. Per le statistiche la scuola con più partecipanti è stata la Scuola Nigra con 167 alunni in gara.

Erano presenti alle fasi finali delle gare il sindaco d'Ivrea Stefano Sertoli, la Presidente Avis Atletica Ivrea Oriana Gorelli, la Vice Presidente Avis Atletica Ivrea Laura Palermo, la Direttrice Tecnica Avis Atletica Ivrea Solange Pont, il Presidente dell'Avis Atletica Canavesana Mario Emilio Tradardi ed in rappresentanza dell'Avis Ivrea, il segretario Augusto Conedera.

L'Avis Ivrea è da sempre molto vicina alle associazioni sportive giovanili e ben felice di dare il proprio contributo per far crescere nei giovani sportivi il valore dell'amicizia, del rispetto e della solidarietà e iniziare a far capire a loro quanto sia importante il dono del sangue per poter aiutare tante persone malate e bisognose di cure.

E' stata davvero una bella esperienza vedere più di un migliaio di ragazzi e ragazze partecipare con entusiasmo e gioia a questa riuscita manifestazione che da un quarto di secolo vede radunarsi così tanti piccoli atleti.

Ottobre Rosa ADOD

Foto di Massimo Sardo

Castagnata con i Mercenari

Corsa dei 5 LAGHI

Foto di Massimo Sardo

668
BOOM
586
639

1
211
176

6
404
8

587
628

149

Dibattito Donazione Organi Bollengo

di Federico Bona

Foto di Massimo Sardo

Innovativo, istruttivo e toccante: sono i tre aggettivi che meglio possono descrivere le due ore dedicate al tema del dono degli organi nel pomeriggio di sabato 21 ottobre nella sala "La nuova torre" di Bollengo, mentre nel paese e in quelli confinanti si svolgeva la 42ª edizione della "Fiaccolata della vita e della solidarietà".

"Non solo la vita che vivo ma anche quella che potrei donare" (questo il titolo dell'incontro) è stato un susseguirsi di interventi che – forse come non mai prima – ha esplorato il "pianeta donazione" in tutte le sue declinazioni, lasciando spazio anche all'arte.

In apertura le note di Marco Ghiringhello, noto chitarrista canavesano, intervenuto non solo come valente artista, ma anche per portare la sua testimonianza di trapiantato di rene. Lo ha fatto con la pacatezza che lo contraddistingue, ma senza mezzi termini: «Senza quel dono oggi probabilmente non sarei qui perché non sarei più in grado di fare tante cose. Il trapianto cambia completamente la prospettiva delle cose.

E' una sensazione molto molto particolare, perché assumi la consapevolezza della grandezza del dono che hai ricevuto e capisci

meglio quanto la vita e il tuo corpo siano beni da rispettare».

La donazione vista come momento di vita e non di morte: è questo il senso che ha voluto dare al suo intervento Paola Rabbione, presidente dell'Aido Eporediese: «Occorre soffermarsi su questo aspetto, quando si riflette sul proprio consenso alla donazione: un "Sì" è qualcosa che può fare la differenza per chi è in attesa di un organo, che può salvargli la vita o migliorarla in maniera significativa».

Prezioso come sempre il contributo dei medici: Grazia Delios, responsabile del centro trasfusionale dell'ospedale di Ivrea e Paolo Ramello, del reparto di rianimazione, hanno incentrato i loro interventi tanto sull'importanza del sangue nell'intervento di trapianto e sugli aspetti più etici del consenso, quel consenso che è una disponibilità del proprio corpo, della propria morte, ma che – se espresso da altri – può essere la speranza di vita per ciascuno di noi e per i nostri cari.

La disamina dei risultati conseguiti dai Comuni canavesani in termini di consenso alla donazione (di cui si legge a parte) è stata l'occasione per una riflessione sul ruolo degli enti locali in tema di sensibilizzazione. E sull'importanza della sensibilizzazione stessa, a tutti i livelli. Quella dell'Aido non vuole essere una crociata contro chi è contrario: un "No" convinto e motivato, per quanto non condivisibile, può e deve essere accettato. La campagna va condotta contro i "No" e le "non risposte" dettati da scarsa informazione (quando non sia malainformazione), pigrizia e superficialità: sono questi i veri nemici della diffusione della cultura del dono.

Oltre ala musica, spazio anche alla "settima arte": a Bollengo nel corso del pomeriggio è stato proiettato, quasi in anteprima, "Cuore segreto", il cortometraggio tratto dal romanzo omonimo di Luca Vargiu: un lavoro che ha come fulcro il momento del consenso, richiesto a chi sopravvive al donatore.

Momento che ha vissuto in prima persona un'altra ospite dell'incontro, Anna Rosa Farinola, mamma di Carmen Scivetti di Strambinello che a 15 anni, nel 2022, ha trovato la morte in un incidente stradale sulla Pedemontana. «Il "Sì" è stato spontaneo e immediato, pur in quel momento di indescrivibile dolore perché mia figlia stessa, anni prima, si era espressa in questa direzione, pur nella semplicità di una bambina o poco più. Oggi, per quanto il dolore della perdita sia e resti incolmabile, pensare che sette persone vivono grazie a lei ci aiuta ad andare avanti. E io e il suo papà vivremo per continuare ciò che Carmen aveva iniziato, vivremo generosamente in suo nome».

Da mamma a mamma, Anna Rosa ha passato la parola a Irene Mellano, la cui figlia, Sara

Cornelio era affetta fin da piccola da una grave forma fibrosi cistica che ne ha condizionato molti anni vita. Condizionato fisicamente, ma non moralmente: Sara ha sempre lottato per strappare alla malattia tutto ciò che poteva e il trapianto di polmoni, giunto nel 2016 le ha permesso di riconquistare appieno la sua vita di ragazza. Fino al febbraio di sei anni dopo quando un'infezione ai polmoni ha posto la parola fine alla sua vita.

Ma Sara nei suoi 23 anni di vita ha lasciato tante tracce di sé e un'importante eredità. Musica, libri, soprattutto un esempio di pienezza e di fede. Anche per questo mamma Irene ha voluto raccontare Sara e la sua vicenda proprio con le parole della ragazza «Penso sia un dono così grande sia troppo per una sola persona, perciò vorrei poterlo condividere con voi, che fate parte di questi immensi progetti di vita. È inimmaginabile la gratitudine mista alla soddisfazione nel momento in cui si raggiunge un qualcosa di tanto sperato ed io l'ho provato in cuor mio, insieme alle persone che amo.

A permettere tutto ciò è un dono, quel dono d'amore immenso che pervade ogni cosa di luce. Una donazione: si offre in modo spontaneo e senza ricompensa una parte di noi, qualcosa che ci appartiene. Quale miglior gesto se non questo, per dimostrare al mondo che l'amore guarisce?».

OLTRE IL DONO

Se siamo qui forse non è per caso in questo momento
Oltre alla convivialità ci sarà l'interesse per l'argomento
Questa serata è dedicata anche a te
Che puoi ricevere e donare come me
Noi tutti un dono abbiamo ricevuto
Tutti noi abbiamo qualcosa donato
Tante sono per un regalo le occasioni
Alle nostre ricorrenze riceviamo doni
Gli innamorati si scambiano promesse e doni
Complimenti regali si offrono ai bambini se sono buoni
Non tutti i regali si possono vedere o toccare
Tante sono le modalità che abbiamo di donare
La sua interpretazione ci ha offerto l'autore
Le sue composizioni ha cantato il cantautore
Dono è quello delle associazioni rappresentate
Dalle volenterose persone oggi qui impegnate
Anche voi che state ora ascoltando
Qualcosa di prezioso ci state donando
E' un vostro dono unico e personale
Che nessuno mai vi potrà restituire
Parlo del tempo attimi della nostra vita
Il tempo nostro non è una cosa infinita
E' esattamente la vita il tema della giornata
Unica e insostituibile come ci è stata data
Per regalare qualcosa sono tante le occasioni
A volte si tratta di ricevere in cambio altri doni
Ma il giusto modo per donare veramente è dare con il cuore senza aspettarci niente
Questa giornata è stata ideata per farci pensare
Che noi oltre la vita potremo avere vite da donare
Chi scieglie di fare all'AIDO iscrizione consapevolmente
Potrebbe essere l'oppotunità di vita in più per altra gente
Sperando che il tema ti abbia coinvolto e la cena gradita
Ti ringraziamo per aver condiviso con noi questa giornata
E se per caso fosse una coincidenza per te l'essere qui stasera
Considera che un gesto d'amore a volte vale una vita intera

Domenico Angela 21 ottobre 2023

Analisi adesioni nei comuni di Federico Bona

Fra le tante iniziative promosse dall'Aido epo-rediese occasione del suo 50ennale, ha un significato particolare la disamina dei risultati riscontrati sul territorio del progetto "Una scelta in Comune", lo strumento legislativo che ha individuato negli uffici anagrafe il principale punto di raccolta e di registrazione delle dichiarazioni di volontà in merito alla donazione di organi e tessuti. A tutti i cittadini maggiorenni, in occasione del ritiro o del rinnovo della carta d'identità, è offerta una modalità aggiuntiva con la quale esprimere il proprio consenso o diniego alla donazione.

Spesso di sostiene che i numeri siano freddi, come le analisi statistiche. Ma i numeri analizzati da Paola Rabbione e dai suo collaboratori disegnano un territorio e sono il termometro della sensibilità. Resta da definire di chi si questa sensibilità, ma lo vedremo più avanti.

I numeri riguardano il periodo 2015-2023, ossia da quando "Una scelta in comune" ha preso il via.

Quello che balza all'occhio è come sul territorio i dati sono molto disomogenei: si va dal record di Cascinette con l'87,4 % dei consensi alla "maglia nera" di Lusigliè (42,5); sotto il 50 per cento anche Cuorgnè (43,9), mentre a Chiesanuova il bilancio è in assoluta parità tra favorevoli e contrari. Al di sotto del 60 % anche Pont Canavese (54,4), Sparone (57,2), Rivara (57,8) e Busano (58,6).

Oltre a Cascinette (che nel 2023 ha visto il suo dato salire ulteriormente, fino al 85%) si attestano sopra l'80 per cento anche Montalto Dora (82,3), San Benigno (81,7) e Ceresole (81,3). Dati molto buoni anche per Salassa, Vistrorio e Samone (appaiati a 79,1), San Giorgio (78,4) e Barone Canavese (78,2).

Tra i centri più importanti Ivrea si attesta al 77,9, meglio di Caluso (76.8), Rivarolo (68,3) e Castellamonte (68).

Mediamente in Canavese il dato dei consensi è superiore a quello piemontese (68,6 % il dato regionale), ma lontano dalla provincia più virtuosa, quella di Trento, dove oltre otto cittadini su dieci si sono detti favorevoli al dono.

Scorrendo i risultati balzano agli occhi alcune anomalie: all'ottimo dato di Salassa (79,1) fanno da contraltare quelli decisamente basi di Rivara (57,8) e Busano (58,6); idem la differenza tra Colleretto Giacosa (82,6) e Fiorano (60,3), altissimo poi lo stacco che c'è tra Valperga (68.9) e il già citato comune di Cuorgnè: ben 25 punti percentuali di differenza.

Queste sbalzi di adesioni a pochi km di distanza fanno riflettere. Se è logico o perlomeno comprensibile che ci sia una sensibilità diversa, verso il dono, in regioni distinte o in aree geografiche distanti tra loro (sia geograficamente che culturalmente) è difficile immaginare che la sensibilità dei cittadini passa variare in maniera così significativa in comuni contigui e delle stesse dimensioni, speratati spesso da poche decine di metri di campi coltivati o da una roggia. Ecco allora che si torna alla domanda sulla disponibilità: appare più probabile che il dato vari significativamente in base alla sensibilità del personale preposto a porre la domanda. Di certo abbiamo si è notato che i consensi sono più alti laddove la presenza dell'associazione è più costante e questo ci spinge a intensificare la nostra azione di sensibilizzazione e propaganda. Un altro dato inequivocabile è la percentuale di consensi più alta nei comuni che hanno vissuto un'esperienza diretta di prelievo so di trapianto. Dove non vi siano queste condizioni, diventa fondamentale la collaborazione dei Comuni, tanto nella figura degli amministratori che in quella dei funzionari dell'anagrafe. E' questa una delle frontiere sulle quali l'Aido di Ivrea intende impegnarsi nell'avvio dei suoi secondi cinquant'anni.

Bassi e Fissi
SU CIÒ CHE CONTA, CI PUOI SEMPRE CONTARE
CONAD
IVREA - CORSO VERCELLI, 131

Ricordiamoli

Il 17 agosto ci ha lasciati il socio Luigi Frigeri. Nato nel 1942 era entrato a far parte dell'AVIS nel 1971 e qualche anno più tardi, insieme ad un gruppo di colleghi di lavoro era diventato collaboratore prendendo parte al comitato elettorale in occasione dei rinnovi del consiglio direttivo. Aveva altresì militato nella squadra di calcio "Veterani AVIS Ivrea" e collaborato durante lo svolgimento della corsa podistica "5LAGHI". Luigi, Gigi per gli amici, era sempre allegro e con le sue battute aveva la capacità di saper sdrammatizzare anche le situazioni più difficili.

Il consiglio direttivo porge alla famiglia le più sentite condoglianze.

Il 25 novembre 2023 è mancata Lidia Martinetti, nostra donatrice con 108 donazioni, insignita con la Croce d'Oro e per molti anni membro del Consiglio Direttivo Avis Ivrea; negli ultimi anni era stata Presidente del Collegio dei Sindaci, sempre in ambito avisino. Insieme a suo marito Giovanni Raschia, anche lui avisino deceduto nel 2015, era molto attiva e sempre presente nelle tante giornate passate insieme quando venivano organizzate le castagnate presso il mercato, vicino alla ex sede di Via Volontari del Sangue ad Ivrea. Sempre di buon umore e propositiva, ha prestato la sua opera, oltre che come donatrice, anche come preziosa collaboratrice presso il Centro Trasfusionale, dove si recava settimanalmente per convocare telefonicamente i donatori di plasma.
Ultimamente aveva diradato la sua presenza per motivi di salute, qualche volta si recava in sede con la nipote Renza, anche lei nostra donatrice e la sua simpatia e il buon umore che la contraddistingueva era contagioso.
Grande tifosa della Juventus, al lunedì sera quando c'incontravamo in sede per le convocazioni dei donatori, era sempre molto critica nei confronti della sua squadra se non giocava bene e ricordo i piacevoli sfottò con i tifosi del Torino in occasione dei tanti derby.
Ho contattato il personale del Centro Trasfusionale per dare questa brutta notizia, tutti hanno avuto parole di grande stima e rispetto per lei, in primis il dottor Mauro Girotto, ex Primario del Centro Trasfusionale e l'attuale Responsabile dottoressa Grazia Delios.
Riposa in pace con il tuo Giovanni, cara Lidia sarai sempre presente nei cuori di tutte le persone che hanno avuto la fortuna di conoscerti ed apprezzarti.

A.C.

Un pensiero speciale a tutti gli avisini defunti.

Santiago de Compostela in bicicletta 2012

di Massimo Sartorio

Dopo una pedalata con Beppe, Franco e Renzo qualcuno ha proposto di percorrere il Camino de Santiago in bicicletta, l'idea è stata accolta con entusiasmo e abbiamo iniziato a organizzarci.

Abbiamo optato per il camino francese il più classico, la strada è ben segnata, ogni pochi km c'è un posto tappa e ovunque ci sono ristorantini che offrono il menu del peregrino. Ci siamo procurati le credenciales (una sorta di pagellino con i timbri dei luoghi dove si passa, indispensabile per dimostrare di aver fatto il pellegrinaggio e per dormire negli hostal convenzionati) e avendo solo 10 giorni a disposizione abbiamo deciso di partire da Burgos riducendo il percorso da 900 a 550km.

Il 12-9-2012 ci ritroviamo per smontare le bici e caricare la macchina e il giorno dopo, viaggiando tutta la notte alle 17.30, arriviamo a Burgos.

L'albergue del peregrino è pieno ma troviamo un modesto hostal in centro, vicino a Plaza Mayor e al parcheggio dove lasceremo l'auto.

Scarichiamo e rimontiamo le bici, ce le portiamo in camera e andiamo a vedere la cattedrale che è molto bella. Visto che sono l'unico che mastica un po' di spagnolo vengo inviato a supplicare un frate, nonostante l'ufficio sia già chiuso, di timbrarci le credenciales.

14-9 Sveglia alle 7, partenza col buio e un freddo cane. E' abbastanza difficile trovare la via per uscire dalla città ma fortunatamente ci sono tanti pellegrini da seguire.

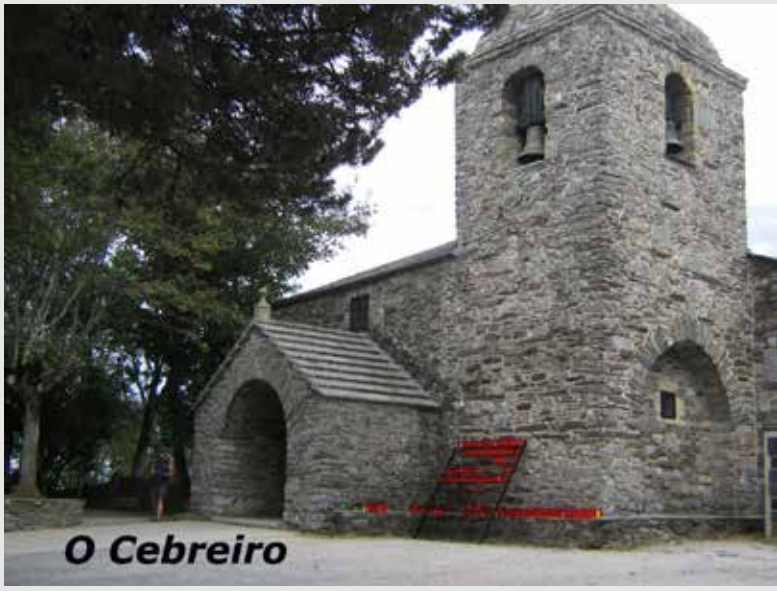
Ad un certo punto Franco per evitare di essere travolto da un gruppo di ciclisti investe una pellegrina francese a piedi. Ci spaventiamo tutti molto, per fortuna né la signora, né Franco, né la bici si sono fatti male, solo un grande spavento; ci scusiamo con quello scarso francese che conosciamo, ci auguriamo reciprocamente "buen camino" e riprendiamo la ricerca di un bar per fare colazione. Eh si perché noi si parte presto ma qui difficilmente si trova qualcosa di aperto prima delle 9, quindi si pedala per un paio d'ore a stomaco vuoto e poi altro che brioche e cappuccino, ci si mangerebbe anche il tavolo!

Finalmente troviamo un alimentari aperto che ci prepara dei bocadillos (panini) extra large con

jamon Serrano. Renzo è sconvolto dalla dimensione del panino. Dopo esserci fatti timbrare la credencial dal negoziante (per fortuna non si timbra solo nelle canoniche…) ben rifocillati riprendiamo la pedalata.
Il percorso si snoda in buona parte su ottimi sterrati tra campi di grano e di girasoli ormai secchi, zona piatta e piuttosto arida. Attraversiamo qualche borgo con costruzioni medievali e costeggiamo per un tratto il canal Castilla. Ci sono pellegrini ovunque, il paesaggio è bello ma piuttosto monotono. Troviamo una dura salita sterrata dove gli altri tre scendono (dicono per non sprecare le forze...), io invece insisto e con la lingua sotto i piedi riesco a farla tutta senza mettere il piede a terra, ne sono molto orgoglioso, mi siedo e aspetto i miei soci; la discesa è altrettanto ripida e consumiamo in abbondanza i freni, per fortuna non ci sono altre salite-discese estreme nel resto della giornata. Dopo circa 100 km alle 17.40 ci fermiamo a Calzadilla.
Cena con menu del peregrino 9€ (prezzo fisso in tutto il percorso) nell' unico ristorante del paesello.
15-9 Il gestore alle 5.30 accende le luci e ci sbatte giù dalla branda.
Manutenzione alla bici (lavaggio catena e oliatura che diventerà un rito giornaliero anche perché Beppe altrimenti ci sgrida) e alle 6.45 si parte con la frontale accesa e un freddo terribile. Sbagliamo anche strada ma ce ne rendiamo conto subito perché i peregrinos vanno tutti in senso contrario.
Colazione in un bel baretto con terrazza, la cameriera propone le tortillas e Renzo entusiasta pensa già alla crostata di mele e ordina per tutti, ci sbellichiamo dalle risa quando si vede portare una specie di frittata di patate e la mangia col cappuccino, poi pranzo a Leon a fianco alla bella cattedrale con panini e birra, ambedue di dimensioni esagerate, ci fermiamo alle 18 in un alberguetto ricavato da una vecchia cascina.
Anche oggi oltre 100 km, il paesaggio è simile a ieri, si è visto anche un po' di mais. Abbiamo percorso in due giorni 200 km in mezzo a piatti campi di grano, mais e girasoli, paesaggisticamente bello la prima mezz'ora poi una noia mortale; quelli a piedi che come minimo ci mettono una settimana come faranno a resistere?
16-9 Ho una gomma a terra per cui si inizia la giornata cambiandola, partiamo verso le 7.30 e alle 11 siamo a Astorga che ha una gran bella cattedrale, segue una tremenda salita fino a Foncebadon (siamo oltre i 1300 mt) dove arriviamo sudatissimi e vista l'ora ci concediamo un meritato pranzo e qualche jarra de cerveza (bicchierone di birra).
Ancora salita fino alla Cruz de Hierro dove per tradizione i pellegrini lasciano una pietra

portata da casa (Renzo lo sapeva e ne lascia una di Lessolo) poi lunghissima e ripida discesa che mette a dura prova i freni delle bici (arriviamo a toccare i 55 km/h) fino a Ponferrada. Dormiamo all' albergue S.Nicolas (enormi cameroni, chiesa interna, possibilità di cucinare, offerta libera). Laviamo le bici con la pompa e dopo aver sistemato "i cavalli" e esserci lavati anche noi andiamo a cena e scopriamo l'importanza dell'alcool nell' apprendimento delle lingue: Beppe dopo qualche birra si lancia a parlare Espanol con la camarera e si capiscono benissimo!
Oggi circa 85 km, il percorso si è fatto più vario e interessante: begli sterrati, montagna, boschi di pini ginestre e piccoli lecci. Peccato che in Spagna le montagne siano tutte in salita.
Le temperature sono inclementi si parte col buio e al freddo poi nel primo pomeriggio si arriva a sfiorare i 30 gradi, per fortuna c'è l'entusiasmo che ci sostiene.
Abbiamo conosciuto dei ragazzi spagnoli anche loro in bici e facciamo un tratto di strada assieme chiacchierando e scherzando fino a quando incontriamo tre belle pellegrine, anche loro in bici, decisamente troppo giovani per noi ma di certo non per gli spagnoli che subito ci lasciano.
17-9 Partenza in salita e sempre con la frontale. Molti nidi di cicogne su campanili e lampioni, vigne basse come nel nostro sud, ottima l'uva. Molto freddo fino a quando non esce il sole, dopo la pausa colazione ci attende una lunga e dura salita. Ci dividiamo fra chi vuole soffrire a ogni costo (Franco e Renzo) e chi prova a soffrire meno (Beppe e io) nel senso che loro insistono su sterrati quasi impraticabili e noi proviamo l'asfalto dove comunque vista la pendenza spingiamo la bici per un paio di Km. Bel percorso tra castagni noci e vegetazione da media montagna. Finalmente arriviamo in punta alla collina a O Cebreiro (circa 1300 mt) e pochi minuti dopo ci raggiungono anche gli altri due. Beppe per la gioia di essere arrivato

accende un cero nella chiesetta dove un suggestivo gioco di ombre triplica il Cristo dell'altar maggiore. A pranzo uno splendido pulpo alla Gallega e varie jarras de cerveza ci ripagano della fatica.
Lunghissima discesa fino a Triacastela dove troviamo sistemazione presso un privato che ci dà anche l'uso del pero che viene ovviamente saccheggiato. Anche oggi circa 85 km.
18-9 Il meteo prevede pioggia e attrezziamo le bici coprendo le borse chi con copri zaini chi più modestamente con grandi sacchi della spazzatura, saremo pero' fortunati la pioggia durerà si e no 15 secondi.
Facciamo colazione con una focaccia ripiena di spezzatino con cipolle e peperoni: l'abbiamo comprata pensando ci fosse crema e o marmellata ma la sorpresa è stata piacevole per tutti eccetto che per Renzo che dopo aver visto il ripieno non si associa e ordina una brioche!
Il percorso, sempre in salita tra boschi di pini querce e ginepri, ci porta a Portomarin dove c'è una bella chiesa. Siamo costretti anche ad un rallentamento imprevisto perché il sentiero è completamente occupato da una mandria di mucche con tanto di pastora in quad al seguito.
Attorno a mezzogiorno superiamo la pietra miliare del "Santiago -100 km", iniziamo a vedere castagni e eucalipti. Decidiamo di portarci il più vicino possibile a Santiago e proseguiamo fino alle 19 quando, stremati, ci fermiamo a Arzua . Oltre 100 km anche oggi.
19-9 Si riparte e attraversando bei boschi di eucalipti, querce, ginestre, ginepri passiamo dal monte do Gozo dove c'è un monumento al peregrino e poi, verso le 13 arriviamo a Santiago e facciamo il nostro trionfale ingresso nella plaza de la Catedral con sottofondo di musica celtica (siamo nella zona, qui vicino c'è il villaggio di Milladoiro da cui prende nome un famoso gruppo). L' emozione è grande, ce l'abbiamo fatta, la piazza è piena di pellegrini in piedi, seduti per terra, in ginocchio che pregano. C'è un attimo di panico perché uno di noi, forse per il calo di tensione nervosa, il caldo, la stanchezza ha un mezzo svenimento e si stende per terra, per fortuna si riprende subito.
Una simpatica signora ci propone una stanza lì vicino e lasciate le bici, lavati e vestiti da persone civili ce ne andiamo prima di tutto a pranzo da Manolo (non dimenticate questo nome ne vale davvero la pena), e poi a visitare la cattedrale e il centro, a fare shopping, a farci rilasciare la Compostela cioè l'attestato che abbiamo percorso il Camino. Passiamo poi a affittare le auto per andare a Finisterre perché la proposta di Franco di fare anche questo ultimo tratto in bici è stata accolta da un eloquente e gelido silenzio. Oggi circa 42 km.
20-9 Smontate e caricate le bici partiamo per Finisterre dove arriviamo in un paio d'ore. Il posto è molto turistico a parte la punta dove i pellegrini lasciano chi una scarpa chi il bordone e la conchiglia, chi una foto o un indumento chi una preghiera; ci sono negozietti di souvenir e tantissimi ristoranti dove si mangia un ottimo pesce. Fatte le foto e lanciata nell' oceano la pietra di rito (Renzo naturalmente ne ha un'altra sempre di Lessolo) ci dedichiamo a degli ottimi calamari e poi via fino a Sahagun dove ci concediamo una lussuosa cena a base di calamares-chipirones e pulpos (calamari-seppie-polpi) per festeggiare il successo dell'avventura.
21-9 Ripartiamo al mattino presto per poter consegnare in tempo le auto a Burgos, recuperiamo la nostra, traslochiamo le bici e rientriamo a Ivrea.



Lo scisma di Montalto Dora

di Giovanni Trovati

La folla segue tutto il clero « ortodosso primitivo». Da notare la fascia rossa che ha premiato Vittorino Gottardi (a sinistra) e le sospirate fibbie argentate (nel particolare). Santo Pace (a destra) ha ancora la fascia nera, invece

Sono passati ormai 65 anni dalla morte di monsignor Giorgio Cavallo parroco di Montalto Dora e dunque non molti ricordano, oppure non conoscono, il cosiddetto "Scisma di Montalto Dora".

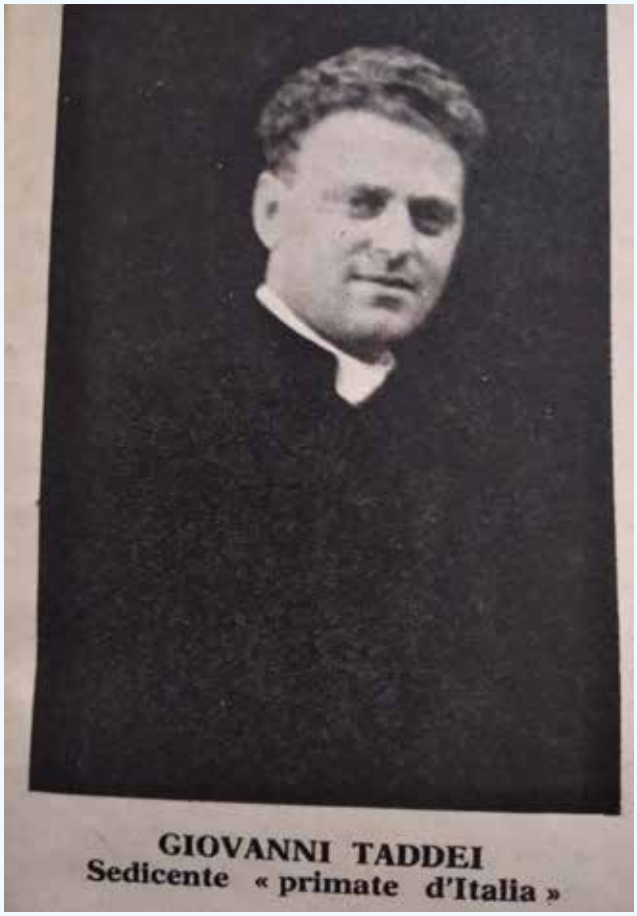
Accade che, dopo 48 anni di sacerdozio il 2 ottobre 1958 il sacerdote muore e, come sempre accade in queste occasioni, la popolazione, dopo il giusto momento di commozione, si interroga sul nome del successore.

Tutti sono concordi nell'indicare don Nicolino Averono come nuovo parroco, già conosciuto e benvoluto dalla popolazione. Montalto è una delle poche parrocchie in cui al tempo vigeva il diritto di patronato concesso a un signore del luogo, il conte Perrone di San Martino. Sulla base di un antico privilegio, il nobile avrebbe potuto presentare al Vescovo una terna di nomi fra cui scegliere il nuovo parroco. Questo diritto, in questo caso, non viene esercitato, per rispetto nei confronti della Curia eporediese che, con gran sorpresa dei montaltesi, il giorno 11 febbraio 1959 nomina parroco don Giacomo Torasso che vi rimarrà sino al 2007, anno della sua morte.

I fedeli non accettano questa nomina e, malgrado i tentativi di don Averono di farli desistere dalle proteste, decidono di trascurare le funzioni domenicali presso la parrocchia. Viene recitato un estemporaneo rosario dinanzi alla tomba di monsignor Cavallo e poi successivamente si inizia a celebrare la messa con veri e propri riti ortodossi.

Questa forma di protesta porta il piccolo centro canavesano alla ribalta della stampa nazionale. Sicuramente anche la Curia eporediese in questa occasione commette un grave errore diplomatico. Il giorno dell'insediamento di don Torasso, temendo incidenti, richiede l'intervento della forza pubblica. Questo fatto sicuramente non depone a rasserenare gli animi. Alcune centinaia di fedeli, in segno di protesta, decidono di staccarsi dalla Chiesa cattolica. E' lo scisma. Orchestrato da Giovanni Taddei, sedicente vescovo ortodosso che, anni dopo, sarà processato a Roma come truffatore. Tra quanti aderiscono alla Chiesa ortodossa vi è anche il proprietario del fondo sul quale si decide di edificare la chiesa dove dedicarsi al nuovo culto. La chiesetta di sant'Egidio viene costruita in via Bard. Un piccolo stabile composto da un campanile e alcune finestre. Rimane da capire come sia avvenuto l'avvicinamento di una parte della popolazione a monsignor Giovanni Taddei, fantomatico arcivescovo e primate d'Italia della chiesa ortodossa primitiva. Il tramite sembra sia stato Carlo Falconi che, negli anni Cinquanta, abbandona gli abiti talari per una crisi nient'affatto spirituale. Taddei ha due soli seguaci: gli ex seminaristi Santo Pace e Vittorino Gottardi.

Quest'ultimo è nominato parroco ortodosso di Montalto Dora, proviene da Serramannu e viene



immediatamente consacrato monsignore.
Contemporaneamente, la vera Chiesa ortodossa patriarcale in Europa occidentale tramite il Patriarca Alessio VI, chiarisce che non ha alcuna responsabilità sui fatti di Montalto e deplora l'operato e la dottrina che professa Taddei. Precisa che: "… le autentiche Chiese ortodosse non approfitterebbero mai di un dissidio interno e di ordine puramente amministrativo di una Diocesi della Chiesa di Roma per inserirsi violentemente ed installarsi. L'ortodossia ha uno stile di vita inconfondibile e nutre un profondo rispetto e venerazione nei confronti della grande Chiesa sorella d'Occidente".
La protesta della popolazione montaltese negli anni rientra; molti fra il 1964 e 1965 riabbracciano la Chiesa cattolica e anche gli irriducibili rientrano negli anni Settanta. La chiesetta viene venduta nel 2012. Nel marzo del 1973 il vescovo Luigi Bettazzi celebra una messa a sancire la riappacificazione nella chiesa di Sant'Egidio. Il tutto suggella un lungo lavoro di mediazione. Come solo Bettazzi poteva fare.
La storia però non finisce qui. L'effetto "scisma" ha un'onda lunga. Il 26 dicembre 1968 a Montaner in provincia di Treviso si celebra la prima messa ortodossa. In questo piccolo centro veneto, come a Montalto, sorgono dei problemi sulla nomina del nuovo parroco da parte del vescovo Albino Luciani, colui che diventerà Papa Giovanni Paolo I. Il contatto avviene tramite una donna montanerese che per motivi di lavoro si era trovata in Canavese. Il pastore inviato si chiamava padre Claudio, al secolo Bruno Vettorazzo, nativo di San Zenone degli Ezzelini, che si stabilisce definitivamente a Montaner tra il giugno e il luglio del 1969. Le prime funzioni vengono celebrate in un garage e successivamente in una casa privata.
Dopo qualche tempo viene edificata la chiesa, una cinquantina di metri sotto quella cattolica. L'edificio è consacrato il 7 settembre del 1969 alla presenza dell'arcivescovo di Seurog, Antonio Bloom, esarca in Europa occidentale per il patriarcato di Mosca. La realizzazione dello stabile segna definitivamente la divisione del paese. Il 2 novembre 1969, per la celebrazione in onore dei defunti, in cimitero avviene l'incontro - scontro tra la processione cattolica e quella ortodossa. Sono costrette a intervenire anche le forze dell'ordine al fine di evitare incidenti.
Padre Claudio, malgrado il suo cammino religioso incerto e incoerente, riesce ad attirare nella nuova chiesa gran parte del paese e a farsi amare e rispettare. Come a Montaldo Dora, inizialmente, l'adesione alla nuova chiesa è vista quasi come una necessità di rinnovo e cambiamento, ma col passare del tempo, anche a causa dell'instabilità della neonata comunità, gli entusiasmi si raffreddano e gran parte della popolazione ritorna o all'antica fede, quella cattolica, o smette di praticare.
Negli anni del ministero pastorale padre Claudio viene affiancato o sostituito spesso da sacerdoti di molteplici nazionalità, quali cileni, rumeni e tedeschi, ma mai da russi. Nei primi anni Settanta parte per gli Stati Uniti e ritorna, vescovo di una chiesa assira di rito nestoriano.
Dal 1988 la chiesa montanerese è sotto la giurisdizione polacca, Chiesa autocefala di Polonia, con padre Fanurio Vivan, originario di Gorgo del Monticano. Essa si dota finalmente di un consiglio parrocchiale, composto da un rappresentante del popolo, il parroco e quattro consiglieri, eletti dalla comunità. La sensibilità dimostrata in campo liturgico da don Fanurio non è, però, compensata dal suo operato: nel 1994 viene arrestato per possesso e spaccio di stupefacenti. Lo scandalo provoca numerosi abbandoni tra la popolazione. Nel 1998, grazie all'azione di alcuni fedeli, la comunità montanerese viene accolta all'interno della chiesa ortodossa greco-bizantina, sotto la giurisdizione di Venezia, alla quale ancora oggi appartiene.
Un'ultima annotazione merita Giovanni Taddei che, prima della sua morte, avvenuta nel 1979, viene riaccolto nella Chiesa cattolica romana da Papa Paolo VI come un vescovo ausiliare.
Una storia ormai d'altri tempi che partita da Montalto ha attraversato tutto il nord Italia, che ha sollevato scalpore e curiosità, con protagonisti sedicenti sacerdoti che purtroppo hanno approfittato della buona fede e del malcontento della gente.

LA CORSA (parte 2)

di Alex Alex Guglielmetti
Osteopata, massofisioterapista, chinesiologo,
specializzato in terapie manuali, ipopressiva, master in osteopatia dello sport

Di nuovo insieme con questo secondo articolo sulla corsa, per tutti i runners appassionati e per gli amatori che decidono di cimentarsi in questa splendida attività motoria per stare in forma e dimagrire.
Come dicevo nell'articolo scorso la corsa, pur essendo un gesto semplice e alla portata di quasi tutti, presenta comunque dei rischi di infortunio da sovraccarico. Vedremo in questo articolo cosa fare quando si presentano e come prevenirli.
Avevo già accennato che per stare in forma basta correre non più di tre volte la settimana per una media di 8 km, circa un'ora di allenamento, anche meno se si corre più velocemente. Questo permette ottimi livelli di dimagrimento, si perde grasso e non si incide troppo sulla perdita di massa magra, ossia il muscolo, la fornace brucia grassi del nostro corpo. Preservare il muscolo è importante, invecchiando se non lo alleniamo in modo corretto tendiamo a perderne troppo. Altro aspetto interessante del correre all'aperto soprattutto per boschi è il fatto che questo contribuisce ad abbassare lo stress, soprattutto per chi lavora in ufficio davanti ad un computer molte ore al giorno, i nostri occhi sono dei recettori posturali e come tali incorrono anche loro a problematiche anche posturali. Stare all'aria aperta, campo visivo largo Vs computer campo visivo stretto e convergenza oculare ravvicinata, crea problemi, sia di stress da luce blu, sistema nervoso ortosimpatico, sia posturali per il campo di azione visivo troppo ravvicinato per troppe ore al giorno. Perciò che corriate o meno, state ogni giorno all'aperto, possibilmente nei boschi e respirate gli oli essenziali che rilasciano le piante. Se siete dediti a pratiche New Age potete anche abbracciarle, se vi fa stare meglio….
Leggendo un libro di un autore australiano mi sono imbattuto in una storia simpatica che riguarda la Big Race da Sydney a Melbourne, una gara di 875 km, la vicenda in questione riguarda l'edizione del 1983.

Esercizio per arti inferiori foto 1.

Quell'anno uno sconosciuto corridore di 61 anni, tale Cliff Young, proprietario di una fattoria, partecipò alla gara facendosi subito notare, sia per gli abiti poco tecnici, scarpe, magliette e pantaloncini non in linea con gli altri atleti professionisti e per il fatto che poco dopo la partenza era già ultimo, e restò ultimo fino a che non vinse la gara.
Si simpaticamente un signore con scarse qualità, vinse e diventò famoso, venne intervistato e divenne celebre. Come poté vincere una gara di 875 km contro tanti atleti? Inventò in Australia il metodo che noi utilizziamo per il Tor des géants, ossia mentre gli altri atleti riposavano circa sei ore al giorno, Cliff non si fermava mai, andava avanti come un treno merci, giungendo primo. Gli altri atleti erano abituati ai riposi, lui essendo completamente estraneo a questo tipo di gare, fece a modo suo. Quando lo intervistarono disse che per mantenere la forza mentale per non fermarsi immaginava di dover seguire il suo bestiame al pascolo, tagliò il traguardo per primo pensando di perdere il suo prezioso bestiame se si fosse fermato. Trovo che la storia sia divertente e mi andava di raccontarla. Oggi correre gare lunghe con tempi di riposo ridotti al minimo è quasi normale, 40 anni fa in Australia, per lo meno, non lo era, fu lui a dare il via a questa pratica.
Ora un breve excursus sulle principali patologie o problematiche inerenti la corsa.
Come già ribadito nell'articolo scorso un dei primi motivi per cui ci si infortuna è la mancanza di riscaldamento o un riscaldamento troppo breve e poco efficace; la mattina se si fa sport in modo deciso servono almeno trenta minuti, la sera, pomeriggio tardi, dieci, quindici minuti.
Altro fattore importante è mantenere le anche libere, non rigide, per non sovraccaricare ginocchia e bassa schiena, nel momento in cui si hanno ernie alla schiena o infiammazioni tendinee importanti alle ginocchia poi bisogna curarle. Evitare di rovinare i menischi con dei carichi posturali eccessivi, classico di chi ha muscoli extrarotatori molto forti come i calciatori, con le ginocchia in varo eccessivo, cioè ad "arco", tipo i cow boy per intenderci, in quel caso il menisco interno viene "schiacciato" troppo, poi si deve ricorre all'artroscopia nel caso di fratture.
Fascite plantare. (foto 3) Si sviluppa nella regione sotto mediale del piede, origina dal calcagno e si irradia spesso all'interno dell'arco longitudinale del piede mediale. È considerato un problema meccanico e degenerativo, colpisce anche le persone di mezza età in sovrappeso o sedentarie. Si possono sviluppare speroni calcaneari, perciò lo sperone è secondario ad una fascite, raccomando di curare entrambi, molti curano solo il dolore da sperone ma non la fascite. I fattori che possono aggravare i sintomi possono essere: dismetria degli arti, ortostatismo prolungato, obesità, traumi pregressi, retropiede pronato. Si ha

Tecar foto 2.

dolore vivo nei primi passi della giornata, durante il giorno dolore forte e lancinante nella regione plantare e nel tallone, la sera dolore sordo, costante diffuso. Di notte diminuisce. Riposo, elevazione dell'arto e massaggio al piede possono ridurre il dolore. Esami clinici per la spina calcaneare si fanno le RX.
Trattamenti:
- Riposo, scarpe idonee, crioterapia;
- Stretching, FANS, infiltrazioni;
- Manipolazioni, Tecar (foto 2), ultrasuoni;
- Onde d'urto per lo sperone calcaneare.

Lesioni da usura del ginocchio. Si identificano in base ad età del paziente e localizzazione del dolore. Ne cito solo alcune: negli anziani artrosi e cisti di Becker (dietro al ginocchio); negli adulti tendiniti, lesioni meniscali, borsiti, lesioni ai legamenti condromalacia femoro tibiale; nei giovani tendiniti rotulee, instabilità rotulea, Osgood Slatter.
Periostite tibiale. Interessa la membrana connettivale del periosto nella regione della tibia. Può essere acuta o cronica. Traumi diretti, problemi posturali, sovrappeso, salti (basket, pallavolo), scarpe non adatte, piede cavo pronato (simil piatto) che con l'aumento del carico crea infiammazione. I sintomi, durante la palpazione circa a 10 cm sopra la caviglia nella zona della tibia.; dolore alla flessione plantare delle dita e del piede; nei casi più gravi calore, gonfiore tumefazione.
Trattamenti:
- Riposo, scarpe idonee;
- Crioterapia, stretching;
- FANS;
- Trattamenti manipolativi, Tecar.

Tendinopatia dell'achilleo. Nella fase acuta il dolore viene descritto maggiormente nelle fasi finali o iniziali dell'attività, col riposo poi diminuisce. Nella fase cronica il dolore coinvolge il quotidiano del paziente, l'attività fisica e anche dopo la cessazione degli esercizi. Si possono sviluppare anche borsiti. Le persone più a rischio sono gli sportivi che corrono e saltano.
Diabete, ipertensione, iperlipidemia creano ipovascolarizzazione 1/3 medio del tendine; riduzione del ROM (range di movimento) del primo dito, della articolazione sottoastragalica, della flessione dorsale del tibio tarsica, creano una funzione alterata della zona; sovrappeso, retro piedevalgo, avampiede varo/supinato, creano una struttura alterata. Il tendine in base alla fase può essere edematoso, gonfio, dolente, arrossato, avere noduli, maggiore densità. Il tendine può arrivare a rottura se non curato adeguatamente. Ecografie e Risonanze magnetiche vengono utilizzate per le diagnosi.
Trattamenti:
- Riposo, crioterapia;
- FANS;
- Rinforzo del tendine di Achille (foto 1);
- Plantari, solette;
- Infiltrazioni.

Sindrome della bandelletta ileo tibiale. frequente nei corridori e ciclisti, è causata da un overuse e problemi biomeccanici, dolore nella porzione laterale del ginocchio che può riferire fino all'anca. Tipicamente il dolore inizia durante o dopo la corsa, se troppo irritata i sintomi si manifestano anche a riposo. Il dolore è aggravato dal correre in discesa.
Trattamenti:
- Riposo;
- FANS;
- Crioterapia;
- Manipolazioni, tecar.

Altre patologie: pubalgia, stiramento, strappo, contratture, distorsioni di caviglia.
Prevenzione: riscaldamento adeguato, mantenimento, buona elasticità e forza muscolare, corretta alimentazione e integrazione, rispetto dei tempi di recupero, protocolli sport specifici di prevenzione.
Ovviamente ho citato solo alcuni aspetti delle patologie e cure per motivi di spazio e per non annoiarvi troppo. È importante avere chiaro che se sorgono dei problemi bisogna curarli, capire il perché si sono presentati, ed evitare che riaccadano in futuro. Il lavoro si svolge in equipe: medico (diagnosi e farmaci), terapisti (osteopati per la prevenzione, fisioterapisti per la riabilitazione), preparatori atletici, chinesiologi, personal trainer per la riatletizzazione, massaggiatori per il recupero post gara e allenamento. Gli esercizi sono fondamentali per la prevenzione, il recupero, la fisioterapia, la riatletizzazione.
Buona corsa a tutti senza infortuni, e se vi succede, curatevi subito e ripartite alla grande.

Fascite-plantare foto 3.

La musica non ha scadenza

di Alex Armuschio

Immaginate un luogo in cui tutta la Musica dal vivo è vietata. Quella stessa Musica che ci ha fatto ridere e sognare, piangere e divertire, ricordare e volare con l'immaginazione.
Ecco, non si può più né ascoltare né tantomeno suonare.
Questa è la realtà in cui vivono gli abitanti di Luogo Comune, una ridente cittadina in provincia di sé stessa in cui non ci sono più le mezze stagioni e si stava meglio quando si stava peggio. Tutta colpa del sindaco
Donato Caval (a cui nessun dentista è mai riuscito a guardare in bocca) che è arrivato ad essere la maggiore carica del paese anche e soprattutto grazie a questo impoverimento culturale: niente Musica dal vivo, solo musica elettronica e DJ. Chi si ribella viene emarginato o peggio sequestrato dai DJ al servizio di Donato. In questa atmosfera tutt'altro che fiabesca, Marochius De Solarans è il proprietario del bar Toltevigo che è sempre stato baluardo di cultura e aggregazione e ora si ritrova ad essere un normalissimo bar in cui regna il silenzio e la tristezza. Una sera, mentre Marochius è assorto in questo tipo di pensieri, qualcuno bussa alla porta del Toltevigo: è uno straniero venuto da lontano di nome Silvano Garrè.
È un cantautore, viaggia con la sua chitarra sempre in mano e un plettro che non lascia mai andare; suona e vende il suo unico possedimento, il suo CD, in cambio di un tozzo di pane.
Non sa nulla di Donato, di Luogo Comune, del Toltevigo, del divieto della Musica dal vivo e quando arriva al bar di Marochius è stanco e affamato e per avere dei tozzi di pane da mangiare comincia a suonare causando il panico nel proprietario del locale. Silvano Garrè, però, risveglierà l'animo di Marochius e di molti suoi amici che si chiederanno se poi è davvero giusto vivere in un paese in cui è stata proibita una delle forme d'arte più belle che esistono, la Musica.

"La Musica non ha scadenza" è il titolo di un libro scritto da me, Alex Armuschio, e pubblicato a Giugno 2023 da BeStrong Edizioni.
Ci sono due significati alla base di questo titolo: il primo è strettamente musicale. La Musica ha un suo linguaggio, delle sue frasi, una sua punteggiatura.
La "cadenza" è una di queste e dire che la Musica non ha scadenza è un modo per dire che non deve mai essere ingabbiata, etichettata ma deve avere la libertà di volare e di contagiare più anime possibili.
Il secondo, più spensierato ma non meno importante, è che la Musica non può scadere: non è un cartoccio di latte che lasciato in frigo va a male! È un regalo che i musicisti e i compositori fanno al mondo e dura per sempre. Questa stramba idea viene alla mia band Ossi Duri parecchi anni fa per poter dare un'ambientazione ad un disco strumentale in uscita. Il disco si chiamerà, appunto, Scadenza Perfetta e verrà pubblicato nel 2009 (si trova sul sito degli Ossi Duri e su tutte le piattaforme digitali).
Da quel momento ho cominciato a pensare che la storia di Silvano Garrè e di Luogo Comune fosse molto più interessante di un semplice contorno per un album strumentale e ho deciso che avrei scritto la storia per intero, sviluppando personaggi, luoghi e avventure. Dal 2009 al 2021 ho scritto le prime 40-50 pagine più e più volte, rimanendo bloccato in un loop infinito che si è risolto a maggio 2021 quando, probabilmente per volere di Silvano Garrè, sono rimasto coinvolto in un incidente motociclistico che mi ha costretto a letto per 3 mesi, da solo in ospedale (per via delle restrizioni dovute alla pandemia di Covid-19) con molto tempo a disposizione e con la sola fantasia a potersi muovere fuori da quella stanza.
È stato così che le 40 pagine sono diventate 264 e la storia di Silvano Garrè ha fatto breccia nei cuori di una casa editrice appena nata a Vercelli, la BeStrong Edizioni di Eleonora Marsella. Il 21 giugno 2023, Giornata Internazionale della Musica, il romanzo ha visto la luce.
"La Musica non ha Scadenza" è un romanzo distopico, che affronta temi attualissimi nel mondo della musica come ad esempio l'eterna divisione tra la musica dal vivo e la musica elettronica, ma anche sociali come la lotta tra la libertà e l'oppressione, la voglia di rivalsa e la voglia di potere. Considerato il mio passato artistico (e quello degli Ossi Duri) il libro è intriso di umorismo e risate perché da sempre sono un convinto sostenitore che essere seri è diverso dall'essere seriosi: si possono affrontare argomenti importanti anche con il sorriso, basta averne bene in mente il rispetto che necessitano. Silvano Garrè mi ha insegnato molto più di quello che potevo pensare e mettere per iscritto la sua storia mi ha dato modo di capire molte cose. Ad esempio: a chi piacciono davvero le tartine al carciofo?
A chi fosse piaciuta la sintesi e la narrazione di questo romanzo, lo può trovare sul mio sito (www.alexarmuschio.com), sul sito della casa editrice (www.bestrongedizioni.it) oppure sui soliti Amazon, IBS, ecc. Se siete un po' curiosi di sapere come va a finire, questo è l'unico modo.

SOLDATI MERCENARI

di Marinella Boita

Mercenari svizzeri Bad war di Hans Holbein il Giovane.

Abbiamo sentito parlare su tutti i mezzi di comunicazione dei mercenari del Gruppo Wagner, che, dopo la morte del loro capo Prigozhin, si stanno ricompattando.
La nascita del Gruppo risale al 2014, come brigata composta da soldati che sono una compagnia militare privata, con servizi di natura militare, formazione ed addestramento al servizio di Vladimir Putin, garantendo una forza ausiliare che permette a Mosca di prendere parte a operazioni militari nel mondo, senza forze armate regolari e, quindi, di non dover giustificare il proprio coinvolgimento.
La presenza di soldati non rispondenti a una patria e pagati per il loro servizio come una professione qualsiasi non è nuovo nella storia.
Già nell'antico Egitto le cronache parlano dell'uso di combattenti prelevati dalla Sardegna, allo stesso modo greci, romani e cartaginesi, nelle varie guerre si sono serviti di soldati prezzolati per farli passare dalla propria parte.
Il periodo in cui i soldati mercenari hanno avuto più peso nella storia avviene dall' XI° secolo, con i Normanni che conquistarono l' Italia meridionale, per poi continuare nei secoli XIV° e XVI°con i soldati a pagamento per la distruzione della città francese di Albi, nella crociata contro gli eretici, per assistere poi alle gesta dei famigerati e feroci Lanzichenecchi tedeschi, arruolati dagli imperatori Massimiliano I° e Carlo V e artefici del sacco di Roma nel 1527.
I guerrieri che combattevano a pagamento, si rivelavano più sanguinari dei soldati che volevano difendere la propria patria, erano avidi di guadagni e quindi saccheggiavano e derubavano senza pietà. Nel momento storico in cui in Europa la nobiltà feudale, abituata alla pratica delle armi, perse il ruolo di classe dominante, soppiantata dalla borghesia, impegnata nelle attività commerciali, tra il XIV° e il XV° secolo, le truppe mercenarie finirono per soppiantare la milizia cittadina.

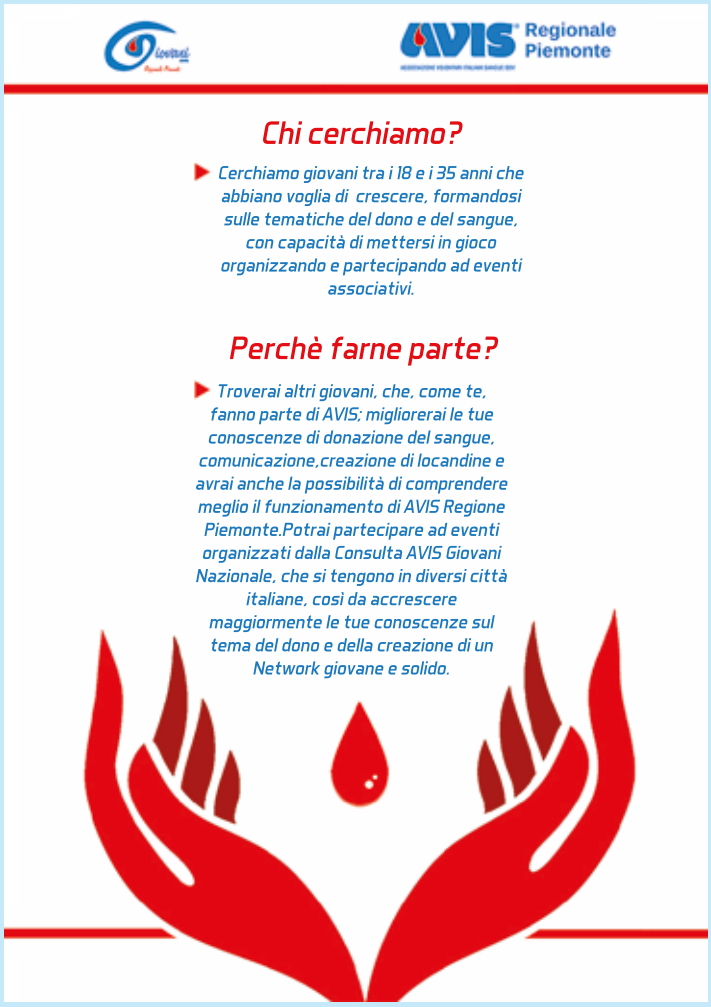
John-Hawkwood-ventura.

Colleoni

Gattamelata

Soldati di diverse nazioni e classi sociali si organizzarono nelle cosiddette "Compagnie di ventura", nelle quali il comando era affidato a un capitano scelto per il suo valore, che radunava fino a diecimila soldati, tra cavalieri, arcieri, e balestrieri.
I nemici catturati in battaglia venivano fatti prigionieri per poter chiedere il riscatto, le compagnie si mantenevano con saccheggi, e taglieggiamenti, seminando il terrore tra la popolazione.
Stipulavano un contratto con il committente chiamato "condotta", cosa che li fece passare alla storia come condottieri.
Dato che per loro la vita dei loro soldati era un bene prezioso, capitani schierati su fronti opposti si accordavano per ridurre al minimo i rischi, e non di rado tradivano chi li aveva assunti per passare al servizio di un maggior offerente.
I più famosi condottieri furono Facino Cane, Erasmo Gattamelata, Giovanni dalla bande nere, Bartolomeo Colleoni.
Quasi tutti sono stati glorificati per i loro servizi con monumenti equestri, statue o mausolei, ne è un esempio l'elegante mausoleo del Colleoni a Bergamo, la statua a cavallo del Gattamelata a Padova, realizzata in bronzo da Donatello.
Alcuni più scaltri politicamente si innalzarono a Signori delle città, pretesero un titolo nobiliare e crearono delle vere e proprie dinastie, tra i quali Francesco Sforza a Milano, dando vita al ducato che governò la città fino al 1535.

Il faraone combatte contro i nubiani cofanetto del tesoro di tutankhamon



CONVENZIONI

Azami
libreria indipendente

Via Quattro Martiri, 1 - 10015 Ivrea (To)
Tel. 0125 225780 - Cell. 339 6051492
mail azamilibreria@gmail.com
instagram azamilibreria
facebook libreria azami
tiktok azamilibreria

PRESENTANDO LA TESSERA AVIS SI APPLICA LO SCONTO DEL 5%

www.esteticameti.it

ESTETICA METI

di CODA GRAZIANA

Via Torino, 38/b - 10015 Ivrea (TO)

Per maggiori informazioni visita il nostro sito:
www.estetica-meti.it
O contattaci al fisso **0125 641313**
Oppure al numero di cellulare **392 6667670**

Sconto 10% sui trattamenti

Valorizzazione e Promozione del Canavese

ESCURSIONI A PIEDI, IN EBIKE, A CAVALLO, IN CARROZZA, VOLI IN PARAPENDIO BIPOSTO E DISCESE IN GOMMONE

INFO@ENJOYCANAVESE.COM

10% DI SCONTO AI DONATORI PRESENTANDO LA TESSERA AVIS

WWW.ENJOYCANAVESE.COM

+393286639523

EMOZIONI DA VIVERE E DA RACCONTARE

NATURA, CULTURA, STORIA ARTE ED ENOGASTRONOMIA

A tutti i SOCI AVIS sarà riservato un maggior sconto del 10% sulla fornitura dei serramenti

Via di Vittorio, 9
10015 IVREA (TO)
Tel. 0125.627094
Fax 0125.649821
www.omecatella.it

Il volo in biposto che effettuiamo dalla Cavallaria e con istruttore nazionale offre un dislivello di 1200 metri sulla pianura canavesana, il parco dei cinque laghi e le due serre moreniche ai lati. La condizione fisica di normale e sana costituzione senza certificato medico è più che sufficiente. - Prenotazioni dei voli:
Scuola Sparavel Claudio Aimone - www.sparavel.it
claudio.aimone@sparavel.it - Cell. 335 7046541
Ai soci AVIS Ivrea che si presentano con la tessera sociale, sarà praticato uno sconto del 20% sui voli biposto.

SCONTO DEL 5% O IL 10% AI SOCI AVIS
Contattare al cellulare 347 8940320 o all'indirizzo e-mail

A tutti i SOCI AVIS sarà riservato uno sconto del 20% susedute di 60 minuti.

La dr.sa Alessandra Marchesi laureata in Medicina e Chirurgia e specializzata in Odontostomatologia mette a disposizione di tutti gli iscritti Avis, che vorranno rivolgersi al suo studio, la sua professionalità' ed esperienza ventennale con un trattamento di favore per quanto riguarda il costo delle terapie dentarie.
La visita preliminare del tutto gratuita presenterà' al paziente l'eventuale programma delle cure, i pagamenti personalizzati ed finanziabili, e lo sconto del 10% per tutti i soci e i loro familiari.
Si eseguono anche cure ortodontiche e implantari oltre ai problemi legati al russamento notturno, fenomeno spesso sottovalutato ma in alcuni casi con ripercussioni anche gravi nelle ore diurne con episodi di colpi di sonno.
Le cure che pratica lo studio sono indirizzate sia ad un paziente adulto che in eta' pediatrica e adolescenti.
Lo studio si trova in via Circonvallazione 56/f a Ivrea nella praticissima piazza del mercato, con ampio parcheggio a disposizione.
I nostri recapiti sono 0125281421 - 3420334035 dr.a.marchesi@gmail.com

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Direttore responsabile: Sandro Ronchetti
Capo redattore: Paola Rabbione
Vice Capo redattore: Silvia Alberton
Il Presidente: Fernando Giannini
Alex Armuschio
Marinella Boita
Federico Bona
Barbara Broglio
Roberto Mario Broglio
Augusto Conedera
Simona Vairos

Le rubriche:
APPUNTI DI VIAGGIO di Massimo Sartorio
STRATEGIE DEL BENESSERE di Alex Guglielmetti
GOCCE DI MEMORIA di Gianni Trovati

Direzione, redazione e amministrazione
Via dei Cappuccini, 16
10015 IVREA (Torino) - Tel. 0125.641298
Invio gratuito ai Soci

Singoli scritti di vari autori non impegnano necessariamente la direzione.

I testi possono essere riprodotti liberamente citando la fonte.

Progetto grafico e stampa:
GRAFICA 360 di Menaldo Mauro
BUROLO (To)
Tel. 327 1939330
E-mail: grafica360burolo@gmail.com

Sede AVIS - AIDO IVREA
Via dei Cappuccini, 16

Orario apertura sede:

LUNEDI': dalle ore 20,30 alle ore 22,30

MERCOLEDI': dalle ore 17,30 alle ore 18,30

Sito Internet: http://www.avis-ivrea.it
E-mail: info@avis-ivrea.it

AIDO:

Tel. 0125.641298 segr. telef.

ivrea@aido.it