



CONVOCAZIONE - Invito per tutti i soci ed amici a partecipare

ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA DEI SOCI

VENERDÌ 15 APRILE 2016

in prima convocazione ad ore 19.00 e in seconda convocazione ad ore 20.00

presso la **Sede della Lega Pasi Battisti in via S. Sighele, 3 - Trento**
avrà luogo l'annuale **Assemblea ordinaria e straordinaria dei soci.**

Si ricorda che: "l'Assemblea sarà valida in prima convocazione con la presenza di metà più uno dei soci; in seconda convocazione, che potrà avvenire un'ora dopo quella fissata per la prima, qualunque sia il numero di soci presenti..." (art.6.1 Statuto approv. 17/4/2010).

ORDINE DEL GIORNO:

1. nomina del Presidente dell'assemblea e del segretario verbalizzante;
2. presentazione dei candidati per l'elezione del nuovo Consiglio direttivo e Collegio revisore dei conti. Definizione data per rinnovo incarichi;
3. approvazione Bilancio 2015;
4. varie ed eventuali.

(in quarta pagina delega votazione per assemblea, ammessa una per socio)



CARE SOCIE, CARI SOCI,

il **15 aprile** ci troveremo, spero numerosi, per l'**Assemblea della nostra associazione** che prevede, tra l'altro il **rinnovo degli organismi dirigenti**. Si tratta di un appuntamento importante, direi vitale, per la nostra realtà che in effetti si trova di fronte ad un vero e proprio bivio: o riusciamo a crescere, ad estendere il numero dei nostri associati e, di conseguenza,

il nostro apporto in termini di donazioni oppure rischiamo tra non molto di dover affrontare l'interrogativo della continuità della Lega Pasi Battisti. Voi tutti comprenderete che si tratterebbe di una sconfitta di tutti e, soprattutto, di quei valori di giustizia, libertà uguaglianza che nel lontano 1947 ha indotto Livia Battisti a dare vita alla prima associazione per la donazione nel Trentino: una prospettiva che, insieme, dobbiamo e possiamo scongiurare.

Serve l'impegno di tutti nel far conoscere gli ideali di solidarietà che sono alla base del nostro impegno e, innanzitutto, promuovere una diffusa attività di proselitismo e di reclutamento che rafforzi e interpreti nel nostro tempo lo spirito che ha animato per quasi sette decenni di anni intere generazioni di donatori. Abbiamo bisogno di più forza per affrontare i problemi, né pochi né di poco conto che abbiamo di fronte, a partire dal rapporto con la Banca del sangue che giudichiamo, non da oggi, come non soddisfacente. Ma per questo abbiamo bisogno di dare più forza e più credibilità alla nostra voce!

Vi aspetto, vi aspettiamo tutti!!!

Il presidente **Enrico Paissan**

AIUTARCI

NON COSTA NULLA

Puoi contribuire alla nostra attività devolvendo il 5 per mille della tua dichiarazione dei redditi alla Lega M.Pasi

G. Battisti volontari del sangue



Nella tua Dichiarazione dei Redditi scegli di destinare il tuo 5 per mille alla Lega M.Pasi G.Battisti Volontari del Sangue di Trento

C.F. 80018000226

A PROPOSITO DI DONAZIONI...

Come è noto a molti di voi, da alcuni mesi abbiamo avuto problemi con la Banca del sangue in relazione alle modalità della donazione. Infatti, sin dallo scorso anno, le indicazioni del direttore hanno determinato una sensibile diminuzione della donazione per aferesi e una contemporanea crescita di quelle di sangue intero: il tutto senza una adeguata informazione alla nostra associazione e, per conseguenza, ai soci della Lega Pasi Battisti. Infatti si sono verificati numerosi e spiacevoli episodi, che hanno visto in più occasioni i sanitari richiedere ai donatori regolarmente convocati dalla nostra segreteria per una concordata seduta di aferesi di effettuare invece una donazione di sangue intero, con motivazioni - documentabili - quantomeno singolari, quale, ad esempio, quella per la quale la dona-

zione per aferesi avrebbe comportato l'introduzione nell'organismo di sostanze pericolose. Come Lega abbiamo già avuto occasione di sottolineare come la donazione mediante aferesi sia assolutamente sicura e non comporti pericolo o danno alcuno per la salute del donatore, come confermano le linee guida della SIMTI (la Società Italiana di Medicina TrASFusionale e Immunoematologia) che, inoltre, considerano l'aferesi come la procedura più adeguata per la produzione del plasma. Nessuno, sia chiaro, mette in discussione il potere dei responsabili della struttura di indicare le linee "politiche" e le priorità della donazione, ma un corretto ed elementare rapporto di collaborazione esige ed esige tutt'ora che si fosse chiarita innanzitutto la natura e le conseguenze della presunta pericolosità dell'aferesi e,

insieme, che tra la segreteria della Banca e quella della Lega si fosse stabilito un rapporto di informazione adeguato ad evitare le situazioni di disagio e di incomprendimento con i donatori, con il rischio di incrinare e pregiudicare i rapporti tra l'associazione e i donatori che rappresentano il patrimonio prioritario ed irrinunciabile dell'intero "pianeta sangue". Abbiamo avuto modo di rappresentare, alla Banca del sangue attraverso comunicazioni scritte questa situazione senza risposta alcuna. Riproponiamo ora le criticità riscontrate, con la richiesta di un incontro urgente che affronti in termini concreti e risolutivi il problema di ripristinare un rapporto "normale" e corretto tra la Banca e la nostra associazione e, per suo tramite, i nostri soci.

Enrico Paissan

12 giugno 2016 GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE in piazza del Duomo a Trento

"Blood connect us all": il sangue ci mette tutti in relazione. È questo il tema scelto per la Giornata Mondiale del donatore di sangue 2016. Lo slogan si focalizza sul ringraziamento ai donatori e sottolinea la dimensione della condivisione e del collegamento tra donatori e pazienti. Inoltre, è stato aggiunto anche lo slogan **"Share life, give blood"** (Condividi la vita, dona sangue).

In Trentino la **Giornata Mondiale del Donatore verrà festeggiata domenica 12 giugno**, con due giorni di anticipo rispetto alla canonica data del 14 giugno. I motivi sono giustificati dal fatto che gestire l'evento di domenica è più facile che gestirlo in un giorno ferialo, ma in più c'è anche il fatto che per sabato 11 è prevista la corsa non competitiva "Lucciolada di S. Vigilio", organizzata dall'associazione "Vivi lo Sport" assieme all'AVIS di Trento e altre 5/6 associazioni di volontariato. Per la gestione di questo evento, che porterà

in piazza Duomo 1500/2000 persone, la P.A.T. provvederà ad allestire nella piazza 5 gazebo. Questi stessi gazebo saranno disponibili nei giorni dedicati all'iniziativa nel mese giugno per l'AVIS provinciale, per la **Lega M.Pasi G.Battisti volontari del sangue**, per l'AIDO e l'ADMO nell'ambito della Giornata Mondiale del Donatore. Sarà cura di ogni associazione personalizzare il proprio stand, con striscioni, manifesti, palloncini, gadget, ecc. L'apertura del "villaggio del donatore" avverrà alle ore 10.00 della domenica. Da questo momento le quattro associazioni si adopereranno per diffondere il materiale informativo sulla donazione del sangue e degli organi (predisposto dalla PAT o stampato in proprio) alla gente che si troverà a passare per piazza Duomo. Anche se questo sarà un momento divulgativo sulla cultura della donazione, non sarà vietato fare

tante nuove iscrizioni. Nell'ambito della manifestazione è prevista (probabile) la messa a disposizione di una installazione gonfiabile, come quelle che si trovano nei parchi gioco dei bambini. È inoltre previsto l'invito dei volontari della Croce Rossa e/o della Croce Bianca per effettuare dimostrazioni di primo soccorso ai passanti interessati al problema.

Vale lo stesso invito lanciato per la nostra Assemblea: **donatori della LPB partecipate numerosi nel nostro stand!!!**

Maurizio Passerotti



“La salute è uno stato di benessere fisico mentale e sociale, non semplicemente l'assenza di malattia (Organizzazione Mondiale della Sanità)”

“VECCHIETTO” A CHI !?

La previsione che la popolazione di persone con più 65 anni nel 2030 sarà più del 20% del totale rende sempre più importante la conoscenza, oltre che delle condizioni di salute, delle possibilità di prevenzione ed in particolare delle possibilità di incremento della qualità della vita di queste popolazioni. Una delle più accreditate classificazioni delle età adulte suddivide le fasce in: prima età adulta (22-39 anni), seconda età adulta (40-59 anni) e terza età adulta (60-75 anni). In un recente convegno, uno dei relatori, utilizzava come sinonimo per la fascia della terza età il termine “Super Senior”. Non so se l'autore di questo termine volesse essere “politically

correct”, o intendesse ciò che riscontro io in quelle parole, ma questo è sicuramente il termine che preferisco! Mi piace pensare a una sorta di supereroe nascosto dentro ognuno di noi, che si fa spazio quando l'età avanza e decide di rallentare l'invecchiamento biologico, ignorando quello anagrafico, grazie ad un 'arma segreta'... l'attività fisica!

Prima però dobbiamo sconfiggere il suo peggior nemico, ovvero il concetto che la società ha dell'anziano e che ci condiziona. Una concezione fin troppo comune vede i “nonnini” in una situazione statica, priva di stimoli e di attività motoria.

Walter Fugatti



“Non si smette di fare sport perché si invecchia, ma si invecchia perché si smette di fare sport”.

ELENCO DI “MAGAGNE”

Anche in un adulto sano, privo di patologie pre-esistenti, con l'avanzare dell'età, il corpo va incontro a una lenta ed inesorabile involuzione. In primis avviene la graduale diminuzione della massa muscolare, detta sarcopenia. A questa si associa una ridotta funzionalità di pompa-muscolare per il ritorno venoso e la diminuzione del letto di capillari dei tessuti. Simultaneamente diminuisce la nutrizione dei tessuti per scarso apporto ematico di ossigeno, glucosio e acidi grassi. Ovviamente in questo modo diminuisce anche la richiesta metabolica per il sostenta-

mento energetico. Il problema legato a questa ridotta esigenza energetica è che le nostre abitudini alimentari difficilmente cambiano, e, alla lunga, introduciamo più calorie di quelle che ci servono. La somma di questi fattori porta con sé il rischio di malattie dismetaboliche quali ipertensione, obesità e diabete di tipo II (insulino-resistente).

La perdita di tessuti muscolari fa diminuire la forza meccanica esercitata da questa sul sistema scheletrico determinando un minor ricambio di tessuto osseo ad opera degli osteoblasti e anche un minor numero

di trabecole ossee per mancata rigenerazione. Ciò da luogo a gravi forme di osteopenia tramutabili in osteoporosi. La fragilità dell'apparato locomotore, a livello comportamentale, determina pesanti modificazioni dell'atteggiamento posturale. Si tenderà a stare ricurvi in avanti, enfatizzando la chiusura anteriore degli arti superiori e del capo a ridosso della cassa toracica che renderà più difficile la respirazione per via dell'impossibilità di sfruttare appieno il volume polmonare e la funzionalità del diaframma. Si tenderà a ridurre l'ampiezza dei passi sia per diminuire

i rischi di caduta che per il "visus" puntato in basso. Ciò comporta una minor stimolazione dei muscoli estensori e flessori della coscia e della gamba e degli stabilizzatori del tronco che perderanno tono, in più ci sarà il blocco della articolazione tibio-tarsica.

Questo elenco di "magagne" potrebbe riempire intere pagine. È comunque evidente che si tratta di una spirale, una sorta di 'loop' negativo, legato all'ipocinesi! **Quindi è evidente che anche i super-senior devono allenarsi per mantenere un certo livello di forza.** Il miglior sistema per il mantenimento della forza è il così detto allenamento con i sovraccarichi che, secondo molti autori (Typton, Holloszy e Fiatarone) è anche il miglior sistema per contrastare la sarcopenia.

Rubrica a cura di Walter Fugatti (dott. in scienze motorie – Zone Certified Instructor Responsabile centro Smalville – Trento)



**DONARE.
SENZA SENTIRE IL BISOGNO
DI RICEVERE IN CAMBIO.**

La solidarietà del genere umano, ci suggerisce Immanuel Kant, non è solo un gesto bello e nobile, ma una necessità pressante, un 'essere' o 'non essere'. Una questione di 'vita o di morte'.



INVITO A REINGRESSO. VUOI RIPRENDERE A DONARE?

Hai sospeso le donazioni da qualche anno per impegni di lavoro, maternità, per mancanza di tempo e vari impedimenti? Godi di buona condizione fisica ed ora vuoi riprendere? Con un semplice esame di controllo c/o la Banca del sangue o Punto prelievo (sempre a digiuno dalla mezzanotte) potrai riprendere! Contattaci info@legapasibattisti.it

Io sottoscritto/a _____ nato/a _____ il _____

residente in via _____ Città _____ CAP _____

Documento d'identità n. _____ rilasciato da _____ il _____

DELEGO

il/la sig./sig.ra _____ nato/a _____ il _____

residente in via _____ Città _____ CAP _____

Documento d'identità n. _____ rilasciato da _____ il _____

a rappresentarmi nell'assemblea ordinaria e straordinaria dei soci della **Lega M.Pasi G.Battisti volontari del sangue** che si terrà il giorno **venerdì 15 aprile 2016** alle ore 19 in prima convocazione e in **seconda convocazione ad ore 20 presso la sede via S.Sighele 3 a Trento.**

Si ricorda che: "l'Assemblea sarà valida in prima convocazione con la presenza di metà più uno dei soci; in seconda convocazione, che potrà avvenire un'ora dopo quella fissata per la prima, qualunque sia il numero di soci presenti..." (art.6.1 Statuto LPB approvato dd. 17/4/2010) sull'ordine del giorno:

1. nomina del Presidente dell'assemblea e del segretario verbalizzante;
2. presentazione dei candidati per l'elezione del nuovo Consiglio direttivo e Collegio revisore dei conti. Definizione data per rinnovo incarichi;
3. approvazione Bilancio 2015;
4. varie ed eventuali.