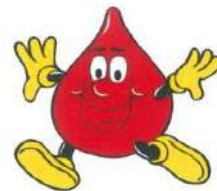


# La newsletter



**FIDAS**  
MILANO

**ASSOCIAZIONE  
DONATORI  
SANGUE ONLUS**

**Sezione di  
Peschiera Borromeo  
Novembre 2018**

**Anno 3, Numero 6**

Editoriale di Giuseppe Iosa  
Presidente della sezione  
di Peschiera Borromeo

## **Serve un patto generazionale**

Tre eventi importanti negli ultimi due mesi: la festa delle associazioni, il nostro 40esimo, la raccolta straordinaria.

Se dovessimo spiegare chi siamo, cosa facciamo e cosa ci anima

**continua a pagina 2**



## **I nostri primi 40 anni**

Il 7 di ottobre la nostra associazione ha festeggiato il 40° anniversario della sua fondazione.

Una ricorrenza importante che ci ha visti protagonisti impegnati sul territorio della nostra città per testimoniare il nostro impegno costante e gratuito nella promozione delle donazioni del sangue.

**Continua da pagina 3**

## L'editoriale — continua dalla 1ª pagina

basterebbero questi tre eventi ,di cui trovate alcune foto in questo numero e tutte le altre sul nostro sito internet.

**Ma festeggiare non è più sufficiente** sebbene sia piacevolissimo constatare quanto si possa realizzare impegnandosi un po'.

I dati sulle donazioni degli ultimi cinque anni certificano un calo consolidato e costante in tutta Italia con periodi estivi di seria difficoltà. Il sistema trasfusionale tiene botta grazie alla collaborazione tra le regioni più virtuose e alcune meno.

**Quello che serve è un patto generazionale con i più giovani** per coinvolgerli nella vita associativa e per avvicinarli alla donazione.

Il sangue non si fabbrica, viene naturalmente prodotto dal nostro organismo e per una persona sana non c'è pericolo alcuno affinché lo doni. Noi a Peschiera constatiamo che i giovani che si avvicinano alla donazione sono coloro che ne hanno uno in casa, un amico già iscritto, un esempio all'interno della cerchia di conoscenze.

**La scommessa per il nostro futuro passa solo da loro e dalla collaborazione che Fidas può creare con altre associazioni del territorio, con**

**l'Amministrazione Comunale con le scuole.**

Ma non si tratta solo di educare i giovani a donare il sangue. Si tratta di scommettere su di loro, ascoltare le loro esigenze, capirne le aspettative, trovarne le risposte.

E' un obiettivo decisamente più grande di noi **perché si tratta di collaborare per creare cittadini capaci di prendersi cura della Res Pubblica, di quello che non è né mio né tuo ma nostro e proprio per questo è un bene assolutamente necessario da tutelare.**

E' per questo che Fidas Peschiera è presente nelle scuole da anni con il progetto "Un mare di gocce", è per questo che crediamo e collaboriamo ad ogni iniziativa che sia rivolta ai più piccoli.

**Agli adulti che ci leggono chiediamo molto di più di allungare un braccio per una donazione.** Chiediamo di prendersi in carico un passaggio di consegne tra noi e i più giovani. Prendiamoci l'impegno di far avvicinare un giovane a Fidas. Oltre a trovare un donatore avremo collaborato a farne un cittadino maturo e consapevole.

Buona lettura!

**Giuseppe Iosa**



Perché non formiamo una sezione di donatori a Peschiera”?

Quella fu la scintilla che diede inizio a questa meravigliosa avventura con la costituzione del primo consiglio direttivo del 15 settembre del 1978 dell'ALA donatori di sangue di Peschiera Borromeo

Tanta la strada percorsa e la storia continua grazie ai tanti donatori che si sono succeduti in questi anni con umiltà e senso di altruismo.

**A loro la nostra riconoscenza ed a loro questa commemorazione per ricordarli e dare un segnale forte di continuità.**

Innegabile che questo evento ha profuso un grande impegno da parte di tutti noi del direttivo ma la sera del 7 ottobre, eravamo tutti contenti e rilassati perché la festa è andata oltre le più rosee aspettative

Per questo ci è doveroso ringraziare le tante persone che ci hanno offerta la loro collaborazione e spero di non dimenticare nessuno

**Al nostro Don Zaccaria per la bella funzione religiosa, agli Amici del Terzo Mondo per l'impeccabile servizio, alle signore che hanno addobbato la chiesa e la stele del volontariato, a Katia per l'addobbo dello spazio della sede, a Ketty per la fantastica torta, al gruppo del For You, alla signora Ortenzia e Mario**

**Un ringraziamento particolare al sindaco signora Molinari e tutta la sua Amministrazione presente, agli amici delle altre sezioni ed al nostro Presidente che con il suo bellissimo discorso, chiamando per nome ogni singolo esponente del direttivo, ha voluto dire loro**

**GRAZIE**

**Salvatore Di Tucci**

## Pubblichiamo un articolo di Caterina Molinari Sindaco di Peschiera Borromeo

*Il Sindaco Molinari  
in occasione della Festa  
della Repubblica e dei  
neo 18enni*



## 40 anni di Fidas, 40 anni di noi

Chi c'era sicuramente ha un ricordo vivido e indelebile della Peschiera del 1978. In quegli anni la popolazione non raggiungeva i 12.000 abitanti, la metà degli attuali, tra Bettola e Zelo c'era la campagna, molte delle frazioni per come le conosciamo oggi non esistevano ancora.

Era forte però la voglia di comunità, la voglia di crescere, di accogliere nuovi peschieresi. Da lì a pochi anni il piccolo centro rurale dell'hinterland milanese si sarebbe trasformato in una città.



***Il Sindaco Molinari  
con alcuni volontari e  
donatori Fidas.***

Molti di noi nel 1978 non c'erano, io sarei nata e arrivata a Peschiera solo 5 anni dopo, ma Fidas già c'era. **È stata testimone oculare dell'evoluzione della nostra città, ha accompagnato la comunità di Peschiera attraverso i decenni con costanza e pazienza, senza mai rinunciare a trasmettere il proprio messaggio: l'importanza di un gesto che salva la vita.**

È difficilissimo per un'associazione sopravvivere brillantemente per 40 anni, troppo spesso le associazioni subiscono la personalizzazione dei presidenti e direttivi che si susseguono, e arrancano quando ne rimangono orfane.

**Se Fidas, dopo 40 anni, è ancora attiva e in crescita, lo dobbiamo innanzitutto alla lungimiranza di chi con umiltà e dedizione l'ha guidata finora, in ultimo l'attuale Presidente Giuseppe Iosa.** Ma sicuramente questo risultato è stato possibile perché da sempre Fidas si è fatta carico di trasmettere un ideale e un valore talmente universale da risultare ineludibile.

Con forme e modi diversi negli anni, ha profuso nei nostri cittadini, fin dall'età scolare, l'importanza del gesto della donazione, la cultura della gratuità che in un'epoca così segnata dalla materialità e dal risultato a ogni costo, rappresenta un barlume di speranza al quale non possiamo rinunciare e del quale dobbiamo essere infinitamente grati.

**Continua a pagina 6**

***Non so per chi, ma so perché*** è lo slogan scelto per l'ultima campagna di donazioni.

Uno slogan semplice ma grandioso, capace di far cadere con una purezza disarmante tutti i muri che la quotidianità ci impone.

Non serve sapere che percorso farà il mio sangue, chi lo gestirà, chi lo utilizzerà, ma serve semplicemente sapere che è indispensabile per qualcuno e che ciascuno di noi, se in condizioni fisiche e d'età, è chiamato a fare la propria parte, senza aspettare nulla in cambio.

Buon Compleanno allora, cara Fidas.

Non posso che augurarmi, per il bene di questa comunità, che tu possa camminare al nostro fianco anche nei prossimi 40 anni, e oltre.

**Perché sono certa che è anche grazie al contributo dei tuoi volontari e dirigenti che oggi Peschiera è un luogo accogliente e sensibile**, una città fatta da una comunità consapevole che ognuno debba fare la propria parte, anche con un gesto concreto, per rendere questo mondo migliore di come lo abbiamo trovato.

**Caterina Molinari**

**Sindaco di Peschiera Borromeo**

**Donatrice di sangue di Fidas Peschiera**



*Sembrava ieri quando la Fidas, allora ALA, aveva aperto i battenti ... guarda un po', sono già passati 40 anni.*

*Insomma diciamo che di preziose gocce ne abbiamo viste correre da quel piccolo tubicino e tutte andavano alla meta .*

*Con tutte queste gocce abbiamo fatto felice i cuori di tante persone e quindi mi rivolgo anche a te che oggi sei qui a festeggiare i nostri 40 anni.*

*Non perdere tempo vieni da noi alla Fidas e fai questo meraviglioso gesto: diventa donatore.*

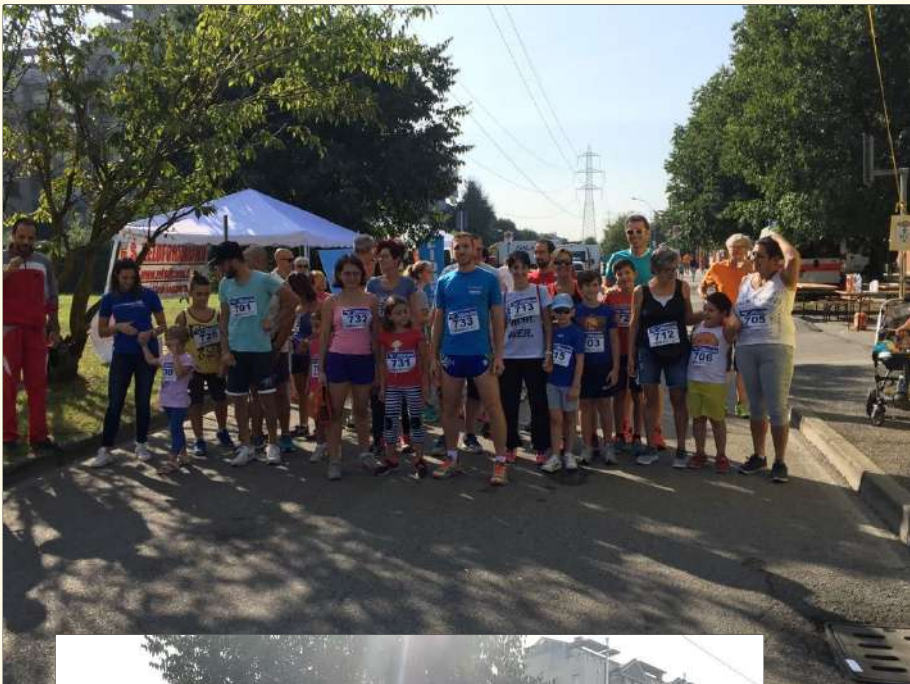
*Ne sarai molto fiero di vedere che le tue meravigliose gocce possono raggiungere in tutta fretta la meta.*

*Gocce su gocce abbiamo formato un mare.*

*Adesso mancano le tue.*

**Gianmario Locatelli**

# 23 settembre. 1°Corsa dei donatori, Festa delle Associazioni





# 7 ottobre Festeggiamenti per il 40esimo









## La storia del capitano Todaro e la civiltà che vale più di ogni tweet

**Un fatto di guerra, un racconto tra storia e ricordi scritto da un  
componente storico del nostro direttivo  
Una occasione su cui riflettere**

La rievocazione del leggendario comandante siciliano Salvatore Todaro, che durante la seconda guerra mondiale affondò una nave da carico belga la “ Kabalo” il 10 ottobre del 40 per poi salvarne l’equipaggio.

Mise a rischio i suoi uomini, per salvare la vita di 26 persone che furono presi a rimorchio per due giorni in atlantico, ma a seguito della rottura del cavo di traino e con avverse condizione di mare, decise di tenerli a bordo.

Furono sistemati in coperta ma in caso di immersione sarebbero annegati. Così non fu e raggiunta la costa spagnola vennero sbarcati.

Nel ringraziarlo. il comandante belga con le lacrime agli occhi disse: **“Ho dimenticato di dirle che ho quattro bambini se non vuole dirmi il suo nome per mia soddisfazione personale accetti di dirmelo perché i miei bambini la possano ricordare nelle loro preghiere!”**

La risposta fu: **“Dica a suoi bambini di ricordare nelle loro preghiere un marinaio.”**

Una storia commovente che ci fa capire l’importanza della vita in mare, una regola



Il rispetto della vita, soccorrere chi è in difficoltà e rischia di morire è frutto di una lunga cultura umanistica dove la persona è al centro e nulla importa che sia pescatore o turista o migrante.

E' una persona e tanto basta.

Conosco da tempo questi episodi della vita del comandante Todaro raccontati anche in un film di Duilio Coletti "La grande speranza" uscito nelle sale italiane nel 1954 ma che è possibile vederle su you tube.

La torretta del sommergibile che nel film rappresentò il "Cappellini" è stato recuperata e da alcuni anni è esposta a Gaeta, all'ingresso della città, dove la locale sezione dell'ANMI lo ha voluta a perenne ricordo degli oltre 90 sommergibili che non fecero più ritorno

**"Vi è un eroismo barbaro ed un altro davanti al quale l'animo si mette in ginocchio, questo è il vostro. Siate benedetto per la vostra bontà che fa di Voi un Eroe non soltanto per l'Italia ma per l'umanità"**

**Salvatore Di Tucci**

## Alcune immagini della Raccolta Straordinaria





# Alimentazione e stili di vita: la dieta SmartFood

*Un estratto da un interessante articolo di NOIFidas, il trimestrale di Fidas Nazionale*



SmartFood è un progetto alimentare volto a realizzare una dieta scientifica che favorisca una vita più sana e longeva.

Il progetto SmartFood, diretto dal prof. Pier Giuseppe Pelicci e promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano, che ha l'obiettivo di realizzare una dieta alimentare a base scientifica che favorisca una vita più sana e longeva. In altre parole **una ricerca che mira alla scelta di alimenti che influiscano in maniera positiva sulla salute.**

Gli alimenti selezionati sono stati al centro di numerose ricerche, le quali hanno effettivamente dimostrato gli effetti positivi che questi hanno sul nostro fisico: essi infatti, contengono molecole, che in caso di assunzione, attivano processi benefici nel nostro organismo.

Al momento sono trenta gli alimenti che possiedono questa speciale caratteristica e possono essere suddivisi in due categorie: **quelli che favoriscono la longevità e quelli che proteggono dall'insorgere di malattie.**

## ALIMENTI PER LA LONGEVITÀ



Arance rosse



Asparagi



Cachi



Capperi



Cavoli rossi



Ciliegie



Cioccolato fond.



Cipolle



Curcuma



Fragole



Frutti di bosco



Lattuga



Melanzane



Mele



Peperoncino



Prugne nere



Paprika piccante



Patate viola



Radicchio



The verde



The nero



Uva

## ALIMENTI PROTETTIVI



Aglione



Cereali integrali



Erbe aromatiche



Frutta fresca



Frutta a guscio



Legumi

Olio extravergine  
di olivaOlio di semi  
spremuti a  
freddo

Semi oleosi



Verdura

## Abbiamo visto lontano



Il logo della iniziativa lanciata da Fidas Nazionale in occasione del 60esimo dalla fondazione. Si tratta di un progetto che come Fidas Peschiera sosteniamo perché da tempo lo facciamo molto simile nelle nostre scuole.

“Negli ultimi anni abbiamo promosso una serie di iniziative rivolte ai giovani per sensibilizzarli alla cultura del dono volontario”

**Aldo Ozino Caligaris, presidente nazionale FIDAS**



3272297506 3917793173



<http://fidaspeschiera.weebly.com/>



FIDAS Peschiera Borromeo



peschieraborromeo@fidas-milano.it  
Piazza Paolo VI, 4 Peschiera B.

Edificio Polifunzionale “S. Pertini”



Tutte le domeniche dalle 10 alle 12

FIDAS - Donatori di  
sangue

Sezione di Peschiera  
Borromeo

*“La Newsletter”*  
Pubblicazione non  
periodica

Redazione: Il Direttivo  
Grafica e  
impaginazione:  
Giuseppe Iosa

Giornale chiuso il:  
26/10/2018