

# DONA PER UNO DONA PER TUTTI

**AVIS**  
COMUNALE IVREA ODV

[www.avis-ivrea.it](http://www.avis-ivrea.it)  
[info@avis-ivrea.it](mailto:info@avis-ivrea.it)



Circolo Scherma  
Giuseppe Delfino  
- since 1968 -



**AVIS**

**IVREA-NOTIZIE**

Periodico dell'AVIS Comunale di IVREA - Autoriz. Trib. Ivrea n. 119 del 18/12/85  
MAGGIO 2024 - 1° SEMESTRE - ANNO XXXIX - N° 1



# Innovazione telematica e continuità solidale del dono

di Sandro Ronchetti

“Avis Ivrea Notizie - 4.0”: questo primo numero del 2024 del nostro periodico, a 38 anni dalla sua nascita nell'ormai lontano 1986, rappresenta una vera rivoluzione tecnologica, telematica, della tradizione cartacea nella usuale fruizione, della trasmissione on line e lettura delle notizie avisine. All'inizio invieremo ancora le copie cartacee agli Over 50, che sono 1.717 sul totale delle 3.500 copie stampate fino ad ora ed inviate a 3.272 avisini e 136 lettori esterni, tra i quali i medici ed i sindaci del nostro territorio. Le copie stampate scendono così a 2 mila 2.200 al massimo, per metterle a disposizione di quanti continuassero a volere in questa forma il Notiziario. Con la nuova 'Avis Ivrea Notizie 4.0', che in prospettiva dovrà diventare la regola, la nostra diventa pure l'inizio di una vera rivoluzione ecologica.

Oltre alla annunciata 'rivoluzione tecnologica', sono tre i temi ai quali vorrei brevemente accennare in questo intervento di apertura del nostro nuovo Periodico del primo semestre 2024: da ora "Avis Ivrea Notizie 4.0".

Il primo naturalmente è quello dell'ottimo risultato che gli oltre 2.400 avisini canavesani effettivi, sugli oltre 3.100 complessivi, con il loro consolidato impegno solidaristico a favore dei più deboli, nell'anno 2023 hanno sfiorato il traguardo delle circa 5.500 (precisamente 5.498) donazioni, contro 5536 del precedente comunque positivo anno 2022.

Non è certo un risultato da poco, frutto delle diverse iniziative promozionali promosse dal gruppo dirigente della sezione Avis di Ivrea.

Iniziative promozionali del dono del sangue e non solo, programmate in diversi settori ed in varie realtà della vita sociale del territorio canavesano anche per quest'anno 2024, alla vigilia del rinnovo del Direttivo nel 2025.

Tra le varie iniziative promozionali del 'dono', come promesso, la Sezione Avis di Ivrea, dopo il successo registrato nel 2023, ha confermato il Concerto del maestro Diego Trivellini con la sua 'Fisorchestra' (con oltre 100 diversi suoni), da lui ideata, realizzata e suonata, in programma nel pomeriggio del 2 giugno 2024 nella suggestiva cornice verde del parco del Castello di Strambino in occasione della Festa della Repubblica Italiana.

Ma, a proposito di solidarietà e di volontariato sociale, non penso di andare fuori tema se in chiusura di questo intervento accenno all'attività solidale di un

uomo impegnato negli ultimi decenni nella vita associativa dell'Avis, non solo di Ivrea: l'ex presidente Elidio Viglio, pensionato di 70 anni.

Al ritorno, dalla sua settimana 'Missione' in Africa, dal 13 novembre 2023 al 6 febbraio 2024: a Gambo, a Shashamanne, 250 KM circa a sud-ovest di Addis Abeba a Boditti e Mokonissa, due missioni nella regione del Wallaita in Etiopia, Elidio Viglio ha testimoniato la povertà assoluta di quelle popolazioni alle quali si può cercare di alleviare il grave stato di indigenza con l'impegno continuo di volontariato come quello profuso per sette anni, ed il proposito di ripeterlo a fine 2024, dell'avisino canavesano.

Elidio Viglio è tornato di nuovo dal 13 novembre 2023 fino al 6 febbraio 2024 a lavorare con i volontari del GAOM (Gruppo Amici Ospedalieri Missionari) di Castelnovo né Monti Reggio Emilia. L'associazione gestisce la Casa Famiglia (che assiste una cinquantina di ragazzi orfani da 3 a 18 anni) fondata nel 2012 da Padre Silvio Sordella, con la quale aveva già lavorato nei precedenti viaggi a Gambo in Etiopia. Il pensionato volontario canavesano aveva raccontato le prime sue difficili esperienze in Africa nel ponderoso libro diario di 518 pagine 'Un ponte per l'Etiopia', edito nel 2022 da 'Atene del Canavese', presentato in diversi comuni del Canavese, con il ricavato devoluto al progetto 'Mariam' del Gaom, il cui obiettivo è quello di aiutare una ventina di ragazze e giovani mamme nello studio e nella formazione per l'avviamento ad una professione.

Al suo ritorno, dalla sua settimana missione in Africa: a Gambo, a Shashamanne, 250 chilometri circa a sud-ovest di Addis Abeba a Boditti e Mokonissa, due missioni nella regione del Wallaita in Etiopia, Elidio Viglio di nuovo ha testimoniato la povertà assoluta di quelle popolazioni alle quali si può cercare di alleviare lo stato di assoluta indigenza con l'impegno continuo di volontariato come quello profuso per sette anni, con il proposito di ripeterlo, da parte del volontario avisino canavesano.



# La Voce del Presidente

di Fernando Giannini

Cari amici Avisini, il 2023 da poco concluso ci ha visti mantenere l'ottimo numero di donazioni annuali che si attesta a 5498 sacche.

Nell'elogiarvi per il risultato che continuiamo a mantenere, vi ringrazio anche per la vostra partecipazione alle manifestazioni che organizziamo per promuovere "il dono del sangue" e per la collaborazione, che sicuramente dà il risultato maggiore, sulla propaganda che voi fate con i vostri familiari, amici e conoscenti. Un ringraziamento va anche ai collaboratori e donatori che quest'anno ci hanno lasciati nel corso del 2023.

Oltre al Testimonial annuale, l'Ivrea Canoa Club, abbiamo partecipato a parecchi incontri con i ragazzi di vari gruppi sportivi dove oltre alla sempre ottima accoglienza abbiamo trovato un buon numero di donatori già presenti e di molti ragazzi che ricordano gli interventi dei nostri collaboratori nelle scuole medie e superiori.

Voglio rendervi partecipi di alcuni dati che mi hanno fatto riflettere, dalla prima donazione ufficialmente registrata, effettuata nel lontano 1935, ad oggi sono ben 273.672 le sacche raccolte, un altro dato che mi piace evidenziare è che dal 1935 al 1979 (44 anni) abbiamo tesserato 2410 soci

mentre dal 1980 al 2023 (43 anni) abbiamo portato i tesseramenti da 2411 a 9771 (285 nuovi soci nel 2023); l'industrializzazione (Olivetti, Cotonifici ecc.) e tutta la tecnologia intervenuta nella nostra vita, ha contribuito ad aumentare l'informazione, di conseguenza l'aumento di donatori e donazioni e va evidenziato anche il grande passo fatto dalla medicina nell'utilizzo mirato del sangue. Questi dati assieme al numero di donazioni attuali che da 11 anni superano le 5000 sacche, mette in evidenza che questo è il numero ormai stabilizzato, per ASLTO4 e permette la corretta gestione ospedaliera; l'evidente calo del personale, ben visibile a tutti noi, ha portato una mole di lavoro sicuramente superiore agli addetti attuali. Medici e infermieri oltre a essere dipendenti sono diventati operatori di volontariato, grazie alla loro coscienza e al loro buon umore ci permettono di continuare ad effettuare le donazioni.

La mancanza di medici e infermieri è il problema imminente che dovremo affrontare e non solo a livelli di organi superiori associativi, non possiamo più aspettare molto per trovare una soluzione ad un problema che rischia di bloccare completamente la sanità nazionale.

*Assemblea annuale AVIS COMUNALE IVREA*



# LA RELAZIONE DEL SEGRETARIO

di Augusto Conedera



Porgo un cordiale saluto ai componenti del Consiglio Direttivo, ai collaboratori e a tutti i donatori presenti. Vorrei commentare i dati relativi al 2023 dove si nota un saldo negativo di 38 donazioni, 5498 nel 2023 contro le 5536 nel 2022; un saldo negativo per le donazioni di sangue intero (-86) con 4568 donazioni nel 2023 contro le 4654 nel 2022, un buon incremento di plasmateresi (40), 823 nel 2023, contro le 783 nel 2022 e un piccolo aumento di donazioni di piastrinoaferesi (9) con 107 prelievi nel 2023 contro i 98 nel 2022. Tutto sommato una buona annata, anche se leggermente inferiore alle aspettative.

Le donazioni effettuate dai soci eporediesi sono state in totale 4253 di cui 3508 di sangue, 663 di plasma e 82 di piastrine.

Vorrei sottolineare il sostanziale equilibrio delle donazioni avvenuto da parte dei soci appartenenti alle ex sottosezioni presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale d'Ivrea nel corso del 2023, 1245 donazioni rispetto alle 1243 del 2022, quindi un + 2.

I soci della zona di Strambino hanno effettuato 709 donazioni, +5 rispetto al 2022, (704 nel 2022), di cui 608 di sangue intero (609 nel 2022), 93 di plasma (85 nel 2022) e 8 di piastrine (10 nel 2022).

In Valchiusella 252 donazioni, -14 rispetto al 2022, (266 nel 2022), di cui 205 di sangue

intero (221 nel 2022), 34 di plasma (36 nel 2022) e ben 13 di piastrine (9 nel 2022).

Nella zona di Vestignè 145 donazioni, uguale al 2022, (145 nel 2022), 123 di sangue intero (131 nel 2022), 19 di plasma (14 nel 2022) e 3 di piastrine (nessuna nel 2022).

Nella zona di San Giorgio C.se 139 donazioni, +11 donazioni rispetto al 2022, (128 nel 2022), 124 di sangue intero (119 nel 2022), 14 di plasma (4 nel 2022) e 1 di piastrine (5 nel 2022).

Questi risultati sono da considerarsi soddisfacenti in rapporto ai problemi di raccolta che esistono a livello nazionale e anche nella nostra regione; anche quest'anno abbiamo provveduto all'aggiornamento degli archivi associativi e un sentito grazie a Piera Ollearo e Maria Grazia Paghera, sempre puntuali e disponibili a convocare i donatori per le donazioni di plasma e piastrine. Purtroppo devo segnalare la scomparsa di Lidia Martinetti, avvenuta il 25 novembre 2023, per molti anni nostra donatrice, membro del Consiglio Direttivo, Presidente dei Revisori dei Conti e anche collaboratrice presso il Centro Trasfusionale come Piera e Maria Grazia. Grande collaborazione e disponibilità da parte dei responsabili del Centro Trasfusionale, nella persona della dottoressa Grazia Delios, Direttrice del Servizio Trasfusionale ASLTO4, molto attenta e presente nei rapporti con la nostra associazione e della Responsabile Tecnica Sabrina Ondeì sempre pronta a risolvere qualsiasi tipo di problemi che possono presentarsi quotidianamente con i donatori, nonostante i molti problemi di organico. Abbiamo avuto un numero inferiore di nuove adesioni, -37 (285 nel 2023 contro le 322 nel 2022), aumentate le cancellazioni, 61 (249 nel 2023 contro le 188 nel 2022) e una forte diminuzione nel recupero degli ex-soci: 103 nel 2023 contro i 179 nel 2022.

Nel corso del 2023 abbiamo avuto un buon numero di donatori che hanno prenotato la donazione con il cellulare grazie all'applicazione AVISNet; per quanto riguarda la possibilità di poter



scaricare i referti medici, c'è stato un brusco rallentamento dovuto all'improvvisa scomparsa dell'amministratore unico di Caleidoscopio, la società che gestisce l'applicazione. Speriamo vivamente che nei primi mesi del 2024 venga ultimata anche questa procedura.

I donatori che non hanno effettuato donazioni nel corso del 2023 sono stati 390 contro i 315 nel 2022.

Il numero dei soci è passato da 3147 a 3181, un incremento di 34 unità rispetto al 2022, i soci effettivi sono 2429, in leggera flessione (-28) rispetto ai 2457 nel 2022; aumentate di 11 unità le domande di adesione in corso (99 nel 2023 contro le 88 nel 2022).

I 752 soci che non donano il sangue vengono così suddivisi:

- 292 sono i soci emeriti, non donano più il sangue per motivi di salute o per raggiunti limiti d'età e dovrebbero essere cancellati, come stabilito durante la 62esima Assemblea Nazionale a Vieste, in provincia di Foggia nel maggio 1998 "i soci che non donano più per motivi di salute o per raggiunti limiti d'età e non partecipano alla vita associativa devono essere depennati".

Questi soci comunque non vengono inseriti nelle statistiche di fine anno. Il Consiglio Direttivo aveva deliberato all'unanimità di non cancellare i donatori con almeno 100 donazioni, che sono 152 e verificare tra i rimanenti quelli che comunque collaborano nell'ambito della nostra sezione.

Questa verifica alla fine non è stata fatta e vedremo di effettuarla nel corso di quest'anno, ultimo anno prima del rinnovo del Consiglio Direttivo che avverrà entro la fine del 2024.

- 42 sono i soci collaboratori, la maggior parte ex donatori che collaborano attivamente alla vita associativa e alcuni collaboratori non donatori.
- 390 soci che non hanno effettuato donazioni nel corso dell'anno 2023.
- 28 soci sospesi per motivi di salute, per viaggi in zone dove viene richiesta una sospensione dalle donazioni o altre motivazioni (donatrici in maternità).

Possiamo ritenerci soddisfatti di questi

numeri, in quanto la raccolta a livello nazionale ha subito diversi momenti di crisi e la nostra sezione è sempre riuscita a far fronte alle richieste.

Da sottolineare l'impegno profuso dal Consiglio Direttivo, dai collaboratori e dai responsabili delle ex sottosezioni, per organizzare le manifestazioni che hanno caratterizzato l'anno appena concluso, la festa dello sport di Montalto Dora, il concerto di Diego Trivellini con la sua Fisiorchestra a Strambino, la CamminatAvis, Corriamo Ivrea, l'Ivrea-Mombarone, La Corsa dei 5 Laghi, la castagnata con i Mercenari e le castagnate a Vestignè, San Giorgio, Strambino ed infine la 42<sup>a</sup> Fiaccolata della vita e della solidarietà.

Purtroppo risulta sempre più problematico il ricambio generazionale, a cui cercheremo di porvi rimedio inserendo dei nuovi consiglieri per il quadriennio 2025-2028.

Un grazie da parte mia al Presidente Fernando Giannini, ai componenti del Consiglio Direttivo e ai collaboratori che hanno lavorato per ottenere questi buoni risultati.

Vi ringrazio per l'attenzione.

**29-12-2023 ore 9,15**

**Buon anno 2024 da Marcella '75**

*Per chi non lo sa è tensione  
Per chi lo fa di routine è prestazione  
Ma che cos'è la donazione?  
E' una cosa che fa bene a me e a te  
come percezione..  
E' come scaricare una sudata  
Che non fa male, ma ti ha aggraziata..  
Anzi ci si sente più attivo  
E pensa a quanti grazie, da chi è per un pelo vivo..  
Quanta delicatezza  
Le infermiere pare ti facciano una carezza  
L'humor trascende  
Rende tutto sorprendente  
E se in silenzio pensi di stare  
Povero illuso, qui il cuore inizia a palpitare..  
Radio Zeta è con te  
Sai Perché?  
Con la sua dimensione  
Crea un sacco di emozione.  
  
Da una donatrice abituale;  
fatelo, è un gesto che vale.*

# AVIS Giovani

di Gloria Marchini

Ripartire dalle sezioni comunali per diffondere eventi e momenti di formazione destinati ai volontari avisini più giovani, aumentando la loro partecipazione attiva al volontariato di Avis: è questo l'intento del Coordinamento Avis Giovani Piemonte che nei mesi scorsi ha diramato, fra diverse sezioni comunali piemontesi, un questionario sul coinvolgimento della componente under 35 nel contesto delle singole realtà locali. Al questionario, composto da cinque domande, hanno risposto 123 sezioni comunali: i risultati mostrano uno scenario poco rassicurante, sul quale è necessario intervenire non solo nell'interesse del Coordinamento Avis Giovani Piemonte, ma anche di Avis stessa, per salvaguardare il prosieguo delle attività di volontariato anche nei prossimi anni.

Solamente il 3,2% delle sezioni interpellate ha affermato che la componente under 35 supera il 50% dei soci iscritti; ben il 66,7% ha dichiarato che i giovani costituiscono una percentuale di volontari che si attesta solamente tra il 10% e il 30% del totale.

Per quanto riguarda l'organizzazione di eventi e manifestazioni, l'11,4% delle sezioni ritiene i giovani molto attivi; al contrario,

ben il 31,7% sostiene che l'impegno sia poco, mentre un ulteriore 31,7% mostra come la partecipazione giovanile sia nulla.

Un dato incoraggiante è costituito dal 74% di sedi che sono a conoscenza del Coordinamento Avis Giovani Piemonte.

A seguito del questionario, il Coordinamento ha ritenuto di fissare, a margine dell'assemblea regionale, due momenti di ritrovo al fine di far conoscere le attività portate avanti dal gruppo e per costituire la Consulta Giovani Regionale.

Pertanto, saranno individuate le possibili date, presumibilmente dopo il periodo estivo, cui verrà data comunicazione ufficiale nel corso delle prossime settimane.

La prima giornata riguarderà le sezioni comunali che hanno partecipato al questionario, mentre per la data successiva, l'invito sarà esteso ai giovani di tutte le provinciali e comunali che hanno voglia di avvicinarsi alla Consulta Giovani. Contestualmente, i presidenti provinciali saranno chiamati ad individuare almeno un giovane avisino in rappresentanza dalla provincia, in vista della costituzione della Consulta

*I giovani AVIS all'assemblea AVIS Regionale 2024.*



# “STARE BENE”, L’INIZIATIVA DI AVIS PIEMONTE E AIDO PIEMONTE PER PROMUOVERE SALUTE E PREVENZIONE TRA GLI STUDENTI

di Giordana Gai



Nella cornice della sede dell’Avis Comunale di Torino, è stata presentata l’iniziativa “Stare Bene”, una collaborazione tra **AVIS Piemonte** e **AIDO Piemonte**. Questo progetto, focalizzato sulla promozione della salute e della prevenzione, si rivolge direttamente agli studenti delle scuole superiori, evidenziando l’impegno di AVIS Piemonte e AIDO Piemonte nel contribuire attivamente alla sensibilizzazione dei giovani su temi di fondamentale importanza per il benessere individuale e collettivo. Il cuore dell’iniziativa è rappresentato dalla realizzazione di materiale informativo, attentamente elaborato per offrire agli studenti strumenti preziosi di conoscenza e consapevolezza. Il progetto “Stare Bene” nasce dalla collaborazione tra AIDO e AVIS Piemonte e si prefigge l’obiettivo di sensibilizzare i giovani, studenti delle scuole secondarie di secondo grado, sull’importanza della salute e della prevenzione. Attraverso un approccio proattivo, il progetto

mira a contrastare le cattive abitudini, promuovere stili di vita salutari e ridurre i fattori di rischio che possono compromettere la salute e la possibilità di diventare donatori di organi e sangue.

Una componente fondamentale del progetto è la distribuzione di una brochure informativa che affronta temi cruciali per il benessere individuale, quali dipendenze, alimentazione e malattie sessualmente trasmissibili. La brochure integra anche un QR code che indirizza gli studenti a una pagina web dedicata, offrendo l’opportunità di approfondire gli argomenti di maggior interesse e di ottenere informazioni dettagliate sulla donazione di sangue e organi.

Un ringraziamento speciale va al team di professionisti - Paola Ghiazza, Anna Abbona, Nadia Biancato, Irene Testa e Mauro Berto - per il loro impegno e dedizione nella realizzazione del progetto, insieme al Vice Presidente regionale di Aido Piemonte Fabio Arossa, coordinatore dell’attività, che esprime forte soddisfazione, insieme al team presente, ricordando che prendersi cura di sé stessi è un importante gesto che possiamo fare nei nostri confronti e nei confronti dell’intera comunità; ringrazia inoltre Cristina Bunino, presente in sala, per la collaborazione nello sviluppo della parte digitale.

L’incontro tra i coordinamenti regionali di Aido e Avis è stato utile per rinnovare gli impegni reciproci riprendendo il protocollo di intesa nato nel 2017. Valter Mione, Presidente Aido Piemonte, si esprime così: “un lavoro importante, fatto da professionisti interni, che rende merito all’impegno che le due associazioni hanno preso solo qualche anno fa ma che intendono proseguire a favore di un supporto reciproco nei confronti della donazione degli organi e del sangue”. Anche Luca Vannelli, Presidente Avis Piemonte esprime soddisfazione: “è fondamentale dare seguito a ciò che il mio predecessore Giorgio Groppo aveva siglato, ora attualizzato e reso concreto con un progetto volto a promuovere principi cardini delle due realtà associative coinvolte”

A suggellare l’importanza dell’incontro e del lavoro svolto vi erano le Istituzioni locali: la Città di Torino rappresentata dall’Assessore Jacopo Rosatelli e dal Consigliere Pietro Tuttolomondo insieme a Sara Razzetti della Circostrizione 7, Monica Canalis Consigliera della Regione Piemonte, la dott.ssa Anna Guermani del CRP Piemonte/VdA. Un grazie sentito anche ai volontari presenti e Vol.To ETS - Centro Servizi Volontariato Torino ETS, presente il Consigliere Marco Bani, per il supporto e la partecipazione attiva. Aido e Avis Piemonte, in concerto con i partner e collaboratori del progetto, ribadiscono l’importanza dell’educazione alla salute e della prevenzione, elementi chiave per la promozione di una società più consapevole e responsabile.

**“Nei prossimi numeri di questo periodico svilupperemo i vari argomenti trattati dal progetto”.**

## In amore ci vuole testa

Non ci dobbiamo dimenticare che per la nostra salute e per quella del nostro partner è fondamentale evitare comportamenti rischiosi nella sfera affettiva e sessuale.

Infatti batteri, virus e funghi sono portatori di malattie sessualmente trasmissibili: attraverso qualsiasi tipo di rapporto. Gonorrea, sifilide e HIV sono le più conosciute e interessano milioni di persone, di tutte le età, in tutto il mondo.

Possiamo volerci bene in modo intelligente, tramite semplici accorgimenti come l’uso del preservativo.

## Non buttar via la vita

Oltre al fumo e all’alcool c’è un forte pericolo che si nasconde dietro l’utilizzo di sostanze stupefacenti come cannabis, eroina, ecstasy e altre droghe. In Italia sono più di 2 milioni i consumatori, per lo più giovani adolescenti.

Spesso il consumo deriva dalla “volontà” di conformarsi al gruppo, per provare piacere, ma il salto da un uso sporadico a quello abituale è facile e frequente. Il consumo di droghe ha un forte impatto sul tuo fisico, sulla tua salute mentale e può arrivare a coinvolgere anche le persone intorno a te: rispetta te stesso e chi ti circonda. Pensaci!

## Per saperne di più

Inquadra questo qr code



### Stare bene prendiamoci cura di noi

La prevenzione e l’educazione alla salute fanno parte di quei comportamenti che ognuno di noi può mettere in atto verso sé stessi per stare bene.

Intervenire per tempo sulle cattive abitudini e adottare stili di vita virtuosi è importante per ridurre quei fattori di rischio da cui potrebbero derivare problemi di salute.

Aido Piemonte e Avis Piemonte vogliono accompagnarti in un percorso che conduca a volersi bene.

La prevenzione è un gesto d’amore nei nostri confronti e verso gli altri.



# Circolo Scherma Giuseppe Delfino - Testimonial Avis 2024

di Silvia Alberton

Foto di Massimo Sardo



..di nuovo Testimonial, questa è la volta del Circolo Scherma Giuseppe Delfino di Ivrea.

Nasce nel 1968 da un'idea di Paul Welter, originario del Lussemburgo, che allora si trovava ad Ivrea per motivi di lavoro: è stato infatti dirigente della grande azienda eporediese Olivetti. In gioventù Paul era stato campione universitario di scherma e poiché la passione per questo sport non lo ha mai abbandonato, nel '68 ha provato a trasmetterla ad un gruppo di ragazzini eporediesi.

E' successo così, iniziando un po' per gioco, che il gruppo allora composto dal figlio Paolo, da Marco Bermond des Ambrois, il fratello Alessandro e alcuni altri coetanei diede vita a quello che oggi è il Circolo scherma Delfino Ivrea. Attualmente Marco fa parte dello staff tecnico e il fratello Andrea ne è il presidente.

E' di fatto l'associazione sportiva eporediese più longeva che, sebbene con alti e bassi, ha allevato negli anni generazioni di atleti di eccellenza.

Agli inizi degli anni '80 Giuseppe Delfino, campione olimpico Roma 1960, originario di Torino e trasferitosi a Palazzo Canavese, ha dato un significativo impulso alla Scherma di Ivrea. Delfino nel 1960 vinse l'oro individuale nella spada, facendo il bis nella prova a squadre, dopo aver già vinto l'oro a squadre nella precedente olimpiade del 1956.

Nell'edizione dei Giochi di Tokyo 1964, Giuseppe Delfino chiuse la carriera agonistica con il bronzo a squadre. Sotto la sua direzione Andrea Bermond des Ambrois nel 1983 vinse la Coppa del Mondo under 20 individuale, nel 1987 due medaglie d'oro alle Universiadi di Zagabria e nell'anno successivo partecipò alle Olimpiadi di Seoul in Corea (quarto posto a squadre).

Il notevole impegno che i campionati di scherma richiedono ha spinto la società eporediese a fare la scelta di concentrare le sue energie su un solo tipo di arma, la spada, dando così continuità alla tradizione dei suoi storici campioni olimpici Giuseppe e Andrea.

Incontriamo il Circolo nella sua sede di Piazza Mascagni, a Ivrea, in una porzione dei locali che un tempo in città erano conosciuti con il nome di Meeting Point: di fatto un capannone industriale riadattato, in cui oggi si trova una delle palestre di scherma più grandi in Italia,





che conta dieci pedane sulle quali piccoli e grandi atleti si allenano ogni giorno insieme, e che è omologata per svolgere attività paralimpiche. Ma i primi atleti del Circolo, per tirare di scherma si recavano sul colle Bellavista, dove allora si trovavano la sede dell'ITIS, l'Istituto Tecnico Industriale Statale Camillo Olivetti (oggi I.I.S. Olivetti) e quella del Liceo Scientifico Gramsci: migliaia di studenti salivano ogni giorno su quel colle per dare forma e sostanza al loro sapere e sviluppare le loro attitudini, mentre taluni ragazzi e ragazze lo raggiungevano la sera per alimentare un altro tipo di stimolazione, quella di tirare di spada.

Successivamente dal Colle Bellavista la Scherma di Ivrea si spostò prima in Via S. Nazario e poi, nove anni dopo, a causa di un incendio che la rese inagibile, si trasferì in Piazza Mascagni.

Chi ci sta raccontando tutto ciò è Marco Bermond des Ambrois, membro dello staff tecnico, che si occupa principalmente degli atleti più piccoli, ma non solo.

Fanno parte dello Staff anche Atos Petrossi, preparatore atletico, Filippo Casalegno, istruttore e soprattutto il maestro Francesco Campagna, tra i migliori tecnici di scherma in Italia: è grazie a lui se negli ultimi anni il Circolo è notevolmente cresciuto e con lui il livello degli atleti.

Francesco è stato allievo del maestro Pietro Gnisci, tecnico della nazionale negli anni d'oro '80 e '90, e ancora oggi impegnato nel circuito nazionale. Quella di tramandare, di generazione in generazione, l'arte dell'insegnamento della scherma e della preparazione di nuovi promettenti atleti può considerarsi quasi una tradizione in questa disciplina.

Il Circolo Giuseppe Delfino vanta tra gli 80 e i 90 tesserati, che spaziano tra i 5 anni di età anagrafica fino ai 30 anni per quanto riguarda l'attività agonistica, ma Marco ci tiene a precisare che non ci sono vincoli di età: ci si può avvicinare alla scherma anche in età adulta, ne sono un esempio alcuni genitori di giovani atleti che frequentano la palestra; l'associazione eroga infatti un certo numero di prove a titolo gratuito, proprio per promuovere questo sport, al termine delle quali chi ha scoperto di essere un appassionato può iscriversi per seguire i corsi.

Gli atleti non sono solo eporediesi ma



provengono anche da Biella, Hone, Castellamonte, Belmonte.

I bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni svolgono un'attività promozionale, mentre dai 10 anni fino ai 14 si entra a far parte delle categorie giovanili federali, dai 14 ai 17 anni gli atleti fanno parte della categoria under 17 e successivamente di quella under 20. I campionati sono regionali e nazionali, la categoria under 17 è anche categoria internazionale.

Il Circolo vanta al momento tre atleti di interesse nazionale, che hanno partecipato ad un circuito europeo: Edoardo Strobbia, Riccardo Gera, Matteo Casalegno, schermidori della categoria under 17, che hanno già rappresentato la nazionale in gare internazionali.

Ma il Circolo Giuseppe Delfino è avvezzo a risultati prestigiosi: Mario Bovis è stato medaglia d'argento ai campionati mondiali under 20 negli anni '90, mentre Alessandra Anglesio negli stessi anni vinceva nella spada femminile una prova di Coppa del mondo e partecipava a tre campionati del mondo.

Insomma, fra le quindici società di scherma presenti sul territorio piemontese, il Circolo Delfino di Ivrea può considerarsi una realtà importante, di rilievo nazionale ed internazionale e il fatto che si sostenga essenzialmente con le sole quote associative, senza l'aiuto di grandi sponsor, aggiunge autorevolezza e spessore ai risultati sino ad oggi raggiunti.

Il campionato di scherma è impegnativo anche dal punto di vista delle trasferte. Tra settembre e giugno gli atleti si allenano quattro/cinque volte a settimana per



affrontare le prove previste di categoria: a livello giovanile ci sono due prove nazionali ma anche prove regionali, e il campionato italiano, che quest'anno si svolge a Riccione per gli under 14, a Genova per gli under 17 e a Cagliari a livello assoluto.

Anche l'attrezzatura gioca un ruolo non trascurabile: giubba, corazzetta e pantalone, opportunamente omologati, proteggono l'atleta dalle stoccate inferte da spade di acciaio maraging, una tipologia di acciaio particolarmente flessibile. Le divise usate fino ai 12 anni proteggono l'atleta fino a 350 Newton per cm<sup>2</sup>, quella indossata dagli atleti dai 12 anni in poi protegge fino a 800 Newton.

Di norma sono necessarie almeno due spade. Per questo il Circolo aiuta i nuovi iscritti ad avvicinarsi alla pratica fornendo loro le attrezzature, che gli atleti provvederanno a procurarsi successivamente.

La scherma è uno sport individuale quando si è sulla pedana, ma fuori da quel confine diventa uno sport di gruppo, che offre momenti di aggregazione; è una disciplina a tutti gli effetti, che insegna:

- il rispetto dell'avversario - ogni atleta ha l'obbligo di salutare il suo avversario sia prima che dopo l'assalto, è ammesso esultare dopo una stoccata vincente solo dopo essersi girati e aver dato le spalle all'avversario, non sono ammesse forme di esultanza fin tanto che si è di fronte;
- il rispetto dei compagni, che sono sempre presenti accanto alla pedana per supportare, in modo composto, il compagno che sta svolgendo la gara, e tra i supporters ci possiamo trovare anche chi magari da una gara è appena uscito sconfitto;
- il rispetto del maestro, che va salutato

sempre, sia all'inizio che alla fine dell'allenamento.

E infatti mentre stiamo parlando con Marco, in una saletta all'interno della sede di piazza Mascagni, in cui lo abbiamo sequestrato per questa intervista, uno dei suoi piccoli atleti timidamente entra e chiede al suo maestro il permesso di andare a casa perché ha terminato l'allenamento.

Piccoli e grandi si allenano insieme e qualche volta sono sulla stessa pedana ad insegnarsi reciprocamente qualcosa: il grande aiuta così il più piccolo a crescere, il più piccolo forse aiuta il più grande a ricordarsi da dove ha iniziato e che è sempre parte di una comunità, anche quando le sue doti gli fanno spiccare il volo.

Abbiamo chiesto ad alcuni atleti di dirci in poche parole che cosa rappresenta per loro la scherma e di lasciarci un loro pensiero sulla donazione; li ringraziamo per questo e ... perdonateci questa deformazione professionale o, meglio, "avisina", di essere sempre a caccia di donatori!

Riccardo, atleta di 16 anni:

*"Beh, la scherma per me è una disciplina tanto antica quanto nobile, essa si basa sul coraggio e sulla determinazione, caratteristiche tipiche degli schermidori sono la mente fredda e razionale e la forte volontà di animo. Tali caratteristiche le possiamo riscontrare anche nell'ambito del donare il sangue, i dottori devono avere una mente lucida mentre lo prelevano, dall'altra parte il donatore deve possedere un animo molto forte e determinato, questa infatti non è un'azione per tutti proprio come la scherma non è uno sport per tutti"*

Sara e Alisia, atlete di 12 anni:

*"La scherma per noi non è solo uno sport ma è la nostra più grande passione, andare in palestra per allenarsi è il momento più atteso della giornata! Donare è un gesto solidale e generoso, perché anche il più piccolo gesto può fare la differenza"*.

Mi piace riportare, a conclusione della nostra chiacchierata con Marco, due passaggi presenti nel decalogo dello schermidore, che ho notato scorrendo il sito del Circolo Giuseppe Delfino:

- sulla pedana e fuori comportati da gentiluomo, da sportivo e da uomo sociale;
- impara a perdere con onore e a vincere con dignità.



# CORRADO BELLONO ALLA GUIDA DELL'AIDO EPOREDIESE

di Federico Bona

Foto di Massimo Sardo

IVREA – Rinnovamento nel segno della continuità per i donatori di organi eporediesi, che nei giorni scorsi hanno svolto la loro assemblea annuale. Dopo quattro anni di presidenza Paola Rabbione ha ceduto la guida del sodalizio a Corrado Bellono, che ne era vice presidente vicario, carica assunta ora dalla stessa Rabbione. Conferme, in seno al direttivo, per Cristina Berti, che resta vicepresidente e per Ester Reboa alla segreteria e sarà affiancata da Gloria Bellosi, mentre Elidio Viglio, pur rimanendo consigliere, cede la carica di amministratore ad Albino Savoretto. Il Consiglio è completato da Pier Domenico Angela, Simona Vairo, Anna Rosa Farinola, Anita Di Fausto Biancini, Lorenzo Feira e Pietro Oberto. Questi ultimi due consiglieri provengono dal disciolto gruppo di Pont Canavese, che è stato di fatto assorbito da Ivrea. «La riforma del terzo settore – ha spiegato Rabbione – ha causato un drastico ridimensionamento del numero dei gruppi Aido e ci ha spinti a diventare gruppo intercomunale, andando a coprire con la nostra attività anche una significativa parte dell'Alto Canavese, oltre a quei comuni del circondario sui quali già esercitavamo la nostra azione».

Positivo il bilancio dell'attività svolta nel 2023: dalle campagne di manifesti alle iniziative di sensibilizzazione (in particolare il "salotto" a Bollengo che ha visto la presenza di numerosi testimonial). Ottimi i risultati anche sotto il profilo finanziario: «Grazie al contributo del Centro Servizi per il Volontariato di Torino siamo riusciti quasi ad azzerare i costi del materiale di propaganda – ha spiegato la presidente uscente nella sua relazione – ed è stato ottimo il riscontro della "Giornata della

rosa", l'iniziativa di autofinanziamento che da anni l'Aido effettua su tutto il territorio. Un grazie di cuore, come sempre all'Avis, che condivide il nostro percorso e da sempre ci offre la sua sede per le nostre attività».

Sia Bellono che Rabbione saranno poi candidati al consiglio regionale, mentre il nuovo presidente eporediese correrà anche per quello provinciale, del quale è già membro.

«Il primo pensiero, da neo presidente – ha detto Bellono – va a due persone che ci hanno lasciati in questi giorni: la nostra consigliera Rita Chierogato e Gian Vittorio Icardi, che nel suo impegno nell'atletica ha sempre dato ampio spazio a chi, come noi, lavora per sviluppare la "cultura del dono".

Da parte mia un sincero ringraziamento a chi mi ha accolto quando ho varcato per la prima volta la porta della sede sociale, accompagnandomi in un cammino di crescita e passione.

Ora non resta che metterci al lavoro per sfruttare al meglio questi quattro anni di lavoro che ci attendono, per proseguire e incrementare le iniziative che ci ha visti protagonisti in questi anni».

*I membri del nuovo consiglio AIDO IVREA.*



# Serata di intrattenimento

Foto di Massimo Sardo

Nella serata di sabato 13 gennaio 2024 le associazioni AIDO e AVIS di Ivrea hanno organizzato una serata di intrattenimento che ha visto l'esibizione della compagnia teatrale amatoriale di Borgaro T.se IL PALCOSCENICO e del coro dell'asl TO 4 Voci in bianco.

La compagnia ha portato in scena una commedia brillante e divertente come si può facilmente intuire dal titolo MOGLI E BUOI DEI PAESI TUOI AMANTI E BADANTI DI PAESI DISTANTI

Mentre il coro si è esibito con canti in tema di tradimenti e sentimenti

La serata ha riscontrato il consenso del pubblico che è intervenuto numeroso occupando tutti i posti a sedere dell'anfiteatro di Montalto Dora "A.Burbatti".

Le associazioni AIDO e AVIS ci tengono a

ringraziare il Comune di Montalto Dora nella persona del sindaco Renzo Galletto che ha presenziato alla serata e al numero pubblico presente.









# L'Angolo del Gruppo Sportivo Avis Ivrea

di Marco Origlia



Il mondo in cui viviamo si presenta sempre più rapido, con tempi che non lasciano spazio alla memoria di come sono nate le Associazioni, i Gruppi, sembra che ci siano sempre stati e chi poi oggi ne gestisce la vita proprio a causa del passare del tempo perde il ricordo di “quei momenti magici” con cui la motivazione e l’impegno di qualcuno ha permesso a noi oggi di dire: “sono del Gruppo Sportivo Avis Ivrea”.

Nasce, oggi, all’interno del Notiziario un angolo dedicato al “GS Avis Ivrea” e con sincero piacere, proprio per non perdere le tracce di chi ci ha preceduto, che questo primo articolo riguarda da chi e come è nato questo gruppo.

A parlare, attraverso una intervista che considero doverosa per l’impegno che ha sempre profuso, è Giovanni Bardini.

Classe 1944, nato a San Damiano d’Asti, è a tutti gli effetti un Canavesano da sempre. Un atleta di livello nazionale che fa della canoa la sua specialità. Duro allenamento e straordinaria dedizione lo vedono rappresentare l’Italia ai Campionati Mondiali a Merano nel 1971 e nella Ex-Jugoslavia in Macedonia a Skopje .

Un “dilettante” dice di riportare Giovanni, mentre lo si intervista, ma sappiamo bene che per arrivare a quei livelli di dilettantismo c’è ben poco. La passione della canoa lo porterà ad essere anche un insegnante, un maestro e questo punto lo ritroveremo chiaro quando si avvicinerà alla corsa ma andiamo avanti.

Nel 1977, Giovanni in Olivetti è un responsabile in officina e con lui lavora un’altra persona che condivide la forza e lo spirito dello sport canoistico , si tratta di Pierangelo Stracuzzi (qualcuno dirà...” ma era il papà di Massimo della Dora Baltea?” ... Sì, era proprio lui). (credo lo zio)

E qui arriva l’Avis : il papà di Giovanni era un donatore e come spesso accade è bello e dà soddisfazione emulare un genitore di cui si è orgogliosi . In più anche Pierangelo l’amico di tante pagaiate è donatore quindi anche Giovanni diventa un donatore.

Sport + Avis + persone motivate + la capacità di insegnare a “fare sport “ecco che ritorna lo spirito da maestro di Giovanni fanno sì che, come ricorda, nel 1978 durante una scampagnata Avis a Calea di Lessolo, Pierangelo decise di far partecipare alcuni ragazzini, i cui genitori erano Avisini, ad una gara podistica organizzata in loco. Ma per poter partecipare occorreva essere affiliati ad una società e l’idea fu quella di iscriverli alla gara come AVIS IVREA. Successivamente il Consiglio Direttivo dell’Avis diede vita al Gruppo Sportivo Ricreativo AVIS. Ecco come è nato il Gruppo Sportivo Ricreativo Avis, senza lo Statuto, quello che verrà dopo e ne parleremo un’altra volta.

E’ straordinario come Giovanni da persona di valore voglia ricordare tanti suoi Colleghi che hanno contribuito a rendere sempre più presente il GS. Tra tutti mi chiede di menzionare Giovanni Baccaglini, responsabile allora del G.S.R.A.

Era di certo un atleta, un podista di valore tale da permettergli – come mi dice Giovanni Bardini – di percorrere durante la memorabile “fiaccolata Avis” del 1990 di 240 chilometri non meno di 150 chilometri!

Ecco l’intento, oggi, è quello che la memoria di queste persone non si perda, essi lo meritano.

La prossima puntata parleremo del Gruppo Sportivo Avis Ivrea con lo Statuto e la sua vita dal 2005.

Grazie a Giovanni Bardini da parte di tutti noi.



Giovanni Bardini.



# PREVENZIONE DEL RISCHIO CADUTE NELLE PERSONE ANZIANE

di Patrizia Macchieraldo

Le cadute domestiche degli anziani, e più in generale delle persone con disabilità motoria e/o cognitiva, rappresentano la prima causa di incidente domestico e parallelamente di ricovero e decesso.

Per caduta intendiamo un improvviso, non intenzionale, inaspettato spostamento verso il basso dalla posizione ortostatica, da quella seduta o da coricati.

Le cadute costituiscono il 78% degli incidenti domestici e il 56% dei motivi di un ricorso al Pronto Soccorso; gli ambienti domestici a maggior rischio sono: cucina, bagno, camera da letto, scale e solitamente la caduta avviene per scivolamento, inciampo o precipitazione (letti, sedie, scale).

Le cadute nelle persone anziane possono essere causate da fattori intrinseci (legati ad esempio allo stato di salute) oppure estrinseci (come la sicurezza dell'ambiente domestico...).

## *Fattori intrinseci*

- **Età:** gli anziani con età compresa tra i 65 e gli 80 anni sono considerati a rischio mentre gli over 80 sono considerati a più alto rischio.
- **Sesso femminile:** in quanto le donne sono più a rischio di osteoporosi
- **Alterazioni della mobilità:** per problemi di equilibrio, di deambulazione, nonché riduzione rispettivamente della forza muscolare, della mobilità e dell'articolarietà (per patologie osteo-articolari).
- **Disabilità percettive:** legate a problematiche di vista e di udito.
- **Alterazione dello stato mentale:** intesa come confusione mentale, disorientamento, deficit mnemonico, difficoltà di comprensione, ansia e insonnia.
- **Talune patologie croniche,** in particolare la demenza, l'epilessia, le malattie cerebrovascolari come l'ictus, la Malattia di Parkinson, lo scompenso cardiaco, le malattie cardiovascolari ecc..

## *Fattori estrinseci:*

- **Farmaci:** i farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale (tranquillanti, sedativi, benzodiazepine), ma anche i medicinali per le malattie cardiovascolari (antipertensivi), nonché gli antinfiammatori non steroidei. È stimato inoltre che l'uso contemporaneo di quattro o più farmaci può aumentare il rischio di caduta.
- **Assunzione inappropriata di alcune categorie di farmaci:** come ad esempio: antidepressivi, sedativi, ipnoinducenti, antipertensivi e diuretici
- **Inadeguatezza del vestiario, delle calzature e degli ausili:** ad esempio vestiario pesante ed ingombrante che limita i movimenti, oppure calzature non idonee, o ancora occhiali non più adeguati al deficit visivo e soprattutto bastoni inadatti o usati in maniera scorretta, deambulatori poco scorrevoli e carrozzine non idonee.
- **Caratteristiche strutturali e logistiche dell'abitazione:** come ad esempio: scarsa illuminazione degli ambienti (soprattutto notturna), presenza di scale, superfici scivolose o sdruciolevoli, presenza di tappeti e fili volanti, ripostigli posizionati in alto ed assenza di appigli e/o corrimano. Secondo alcune fonti, la presenza di un'abitazione non sicura è in grado di aumentare del 50% circa il rischio di cadute in casa. Infatti molte persone si fanno male mentre svolgono le normali attività come lavarsi, cucinare, alzarsi di notte per andare in bagno, prendersi cura di un familiare, fare i lavori di casa.
- **Scarsa informazione e formazione del personale di assistenza,** del caregiver e del paziente circa il rischio di caduta.

In genere, possiamo affermare, che le cadute hanno una genesi multifattoriale.

Il problema delle cadute negli anziani non è semplicemente legato all'elevata incidenza, ma al fatto che all'incidenza si associa la facilità che la caduta abbia come conseguenza un trauma o una lesione.

## GLI ESITI DI UNA CADUTA

Gli esiti di una caduta possono essere lievi come ad esempio contusioni e ferite superficiali, o decisamente più gravi come, nel 5-6% dei casi, fratture.

Gli anziani hanno maggiori probabilità di incorrere in tale evento in quanto molti di loro soffrono di osteoporosi e, inoltre, presentano un rallentamento dei riflessi protettivi. Le fratture più temibili sono le fratture di femore che rappresentano un'importante causa di disabilità (quarta causa principale di non autosufficienza nelle donne e sesta negli uomini), Le fratture di femore sono più frequenti negli anziani over 75 e rendono, solitamente, necessario un intervento chirurgico di osteosintesi o di impianto di una protesi d'anca. La guarigione da una lesione, come per esempio una frattura, è di solito più lenta nelle persone anziane e ciò aumenta il rischio di successive cadute e di un peggioramento delle condizioni generali legato all'immobilità.

Un'altra complicanza delle fratture è data dalla sindrome ansiosa post-caduta, che porta l'individuo a ridurre al minimo il movimento, gli spostamenti e le attività quotidiane, per la paura di cadere. Ciò contribuisce a ridurre l'autostima e la forza muscolare e, a generare un ulteriore aumento del rischio di caduta e di isolamento sociale.

## RACCOMANDAZIONI/CONSIGLI PRATICI

Per la gestione del rischio di cadute è raccomandato un intervento multifattoriale e individualizzato che miri ad identificare e quindi ad affrontare i fattori di rischio intrinseci ed estrinseci noti.

### *Interventi sui fattori di rischio intrinseci*

- **Promozione dell'attività fisica:** E' documentato nella letteratura scientifica che programmi di esercizio fisico svolto regolarmente aiutino a prevenire le cadute e, in caso di caduta, riducono la gravità delle conseguenze. Altresì, negli anziani attivi, un programma preventivo di esercizi basato sul miglioramento dell'equilibrio, del controllo dell'andatura e della postura, nonché delle capacità di resistenza ed elasticità dell'organismo, risulta in grado di determinare una riduzione variabile dal 40% al 60% del rischio di caduta ed anche del rischio di fratture dopo caduta.
- **Altri comportamenti a favore di uno stile di vita sano:** l'astinenza dal fumo, il consumo moderato di alcolici ed il mantenimento del peso corporeo entro i limiti della normalità. Inoltre un'alimentazione sana, ovvero una dieta bilanciata e ricca di calcio può far diminuire il rischio di traumi conseguenti a caduta nell'anziano. Un'adeguata assunzione di proteine, calcio, vitamine essenziali ed acqua è indispensabile per una salute ottimale.
- **Correzione della vista e dell'udito.**
- **Diagnosi e trattamento, delle patologie croniche.**

### *Interventi sui fattori di rischio estrinseci*

- **Promozione di un uso corretto di farmaci:** La compliance del paziente nell'assunzione dei farmaci è fondamentale nella prevenzione di eventi acuti che possono essere fattori predisponenti per le cadute.  
E' necessario informare ed educare il paziente ed i caregiver circa gli effetti della terapia prescritta e degli eventuali effetti collaterali;
- **Adeguatezza del vestiario e delle calzature.** La persona deve indossare vestiti comodi che non impediscano i movimenti, facendo attenzione a chiusure, orli, gonne strette, ecc.. Analogamente deve impiegare scarpe adeguate, ovvero scarpe chiuse dotate di suola con buona aderenza al terreno ed antiscivolo, supporti a livello della caviglia e tacco basso e largo. Le calzature devono essere funzionali e comode, di giusta misura, offrendo il corretto sostegno per il piede senza essere troppo strette o esercitare pressione, ma neanche troppo lunghe o



larghe. Inoltre il gradimento e l'efficacia della soluzione adottata devono essere verificati attraverso il coinvolgimento dell'interessato.

- **Identificazione dei “giusti” presidi e loro corretto impiego:** Gli ausili sono dei presidi che oltre ad incrementare il recupero dei deficit funzionali, favoriscono l'autonomia nello svolgimento di attività e la partecipazione. L'identificazione del presidio adeguato a prevenire il rischio di caduta viene generalmente fatta dal fisioterapista e/o dal medico fisiatra e/o da altro medico specialista. Gli ausili che solitamente vengono prescritti sono:

il deambulatore, il bastone, la stampella canadese, il tripode ed il quadripode (vedi Fig.1). Questi ausili, che prevedono il sostegno su un solo arto superiore, devono sempre andare in appoggio al terreno insieme all'arto inferiore malato e devono, inoltre, essere usati controlateralmente al lato colpito

La persona con disabilità certificata ha diritto a ricevere gratuitamente gli ausili sopradescritti previa

prescrizione da parte di un medico specialista del SSN dipendente o convenzionato, competente per tipologia di menomazione o disabilità.

#### **Modifiche di talune caratteristiche strutturali e logistiche dell'abitazione**

La casa deve essere adattata alle condizioni della persona “fragile”, eliminando, per quanto possibile, i rischi presenti. Eliminare i rischi non significa stravolgere l'ambiente di vita che la persona riconosce come suo, ma decidere insieme quali modifiche fare perché ci si possa muovere e vivere in casa con maggiore serenità. Non bisogna imporre al soggetto soluzioni per lui/lei inaccettabili, considerato che in casa trascorre molto del suo

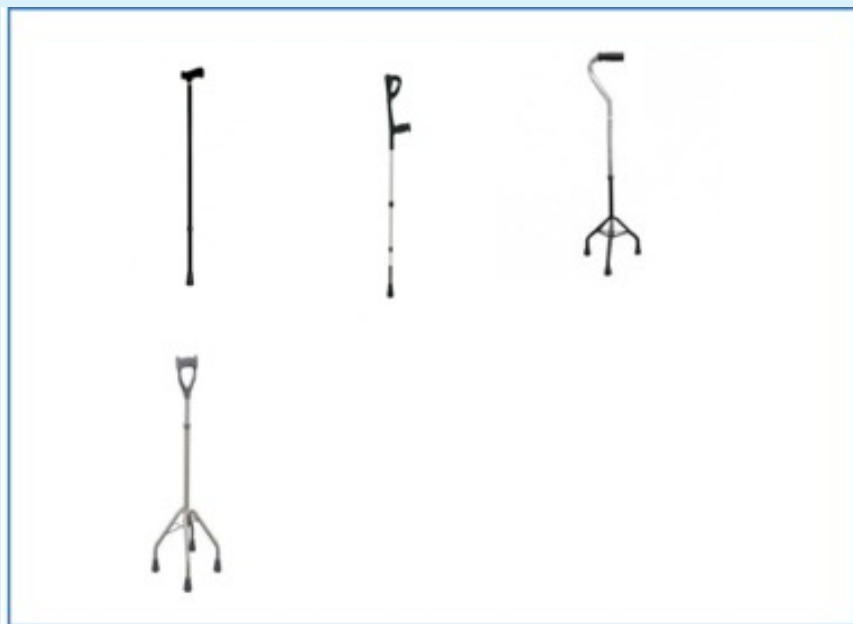


Figura 1: ausili per la deambulazione

tempo. La casa deve rimanere riconoscibile e familiare dando così una sensazione di sicurezza e conforto.

- **Garantire una adeguata illuminazione:** tutti i percorsi e le scale, specialmente di notte, devono essere adeguatamente illuminate. L'uso delle scale può diventare pericoloso se il percorso non è ben illuminato; sostituire tempestivamente le lampadine fulminate e controllare che tutto il percorso sia ben illuminato, eventualmente tenere sul comodino una pila, o meglio mettere punti luce da lasciare accesi durante la notte, magari con sensore crepuscolare.
- **Ridurre la scivolosità dei pavimenti:** realizzare, quando possibile, nelle zone più a rischio (stanza da bagno...), un pavimento in materiale antiscivolo, o in alternativa avvalersi più semplicemente di tappeti antiscivolo. E' anche possibile utilizzare strisce adesive antiscivolo (stanza da bagno, gradini delle scale...).
- **Rimuovere/abbattere le barriere architettoniche.**
- **Togliere gli ostacoli ambientali:** Un pericolo può essere costituito dal “dislivello” che si può incontrare sulla soglia della porta di casa o sulla soglia interposta tra l'abitazione ed il balcone, pertanto tutti gli spazi devono essere complanari. In generale l'abitazione deve rispondere a criteri di semplicità. E' molto importante eliminare i tappeti e le prolunghie e non lasciare fili sospesi nei punti di passaggio (ad es. carica batteria dei cellulari). Per quanto concerne poi gli animali che vivono in casa, è fondamentale tener viva l'attenzione sulla loro presenza e sul pericolo di inciampare.
- **Fornire i dispositivi di sicurezza ai soggetti più a rischio:** Si pensi ad esempio alla installazione di maniglioni in bagno (nella vasca o nella doccia ma anche vicino al water e/o

bidet), seggiolini nella vasca o nella doccia, alzawater, corrimano sulle scale oppure anche a sistemi di chiamata facili e comodi (cellulare con numeri utili memorizzati...) per chiedere aiuto in caso di bisogno.

- **Interventi informativi e formativi:** Il coinvolgimento diretto del caregiver e della persona “fragile”, costituisce una fase preliminare ed ineludibile del percorso di prevenzione delle cadute, in quanto rende loro non solo protagonisti attivi della incolumità ma anche proattivi rispetto alle cause di cadute.

In generale una combinazione di consigli, interventi educativi mirati all’aumento della fiducia e della consapevolezza dei rischi e l’eventuale modifica di alcune caratteristiche degli ambienti risultano essere, nell’insieme, interventi efficaci tali da produrre una riduzione del rischio di cadute del 25%.

## CONCLUSIONI

L’approccio alle cadute richiede un cambio di prospettiva negli operatori sanitari e in chi si prende quotidianamente cura del paziente fragile attraverso interventi a diversi livelli che comprendono: la comunicazione, l’educazione e la responsabilizzazione attiva del caregiver e del paziente



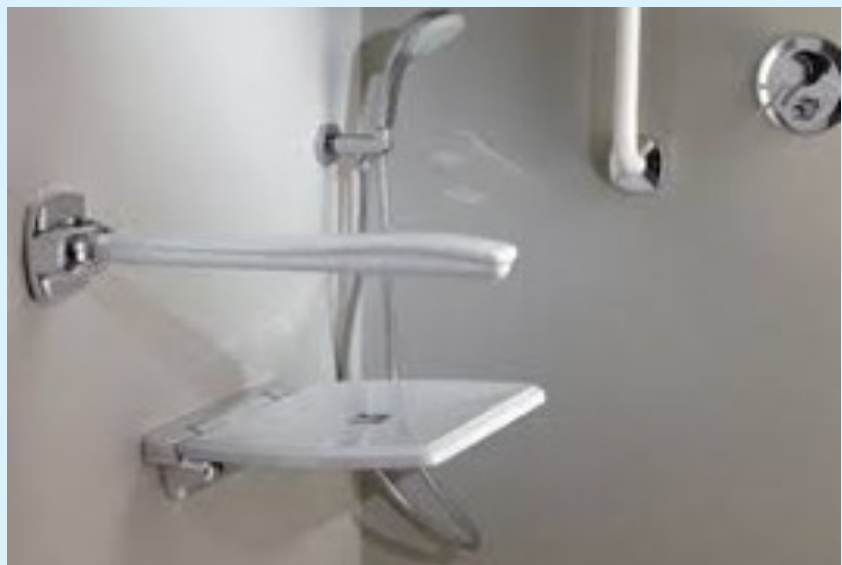
*Seggiolino per vasca da bagno*



*Maniglione*



*Alzawater*



*Seggiolino per doccia*



# 1968 Firenze, Pisa, Siena Roma, quasi un viaggio nel tempo

di Massimo Sartorio

Quello di cui vi parlo oggi è quasi un viaggio nel tempo. Correva l'anno 1968, si usavano le lire, non c'erano internet, telefonini, macchine fotografiche digitali, avevo 18 anni e avevo appena fatto l'esame di maturità.

Come premio per la maturità avevo chiesto di andare in Inghilterra a lavorare 2 settimane in un campo di lavoro, posti dove in comunità di vario tipo si svolgevano lavoretti vari quali manutenzioni, giardinaggio, servire in mensa, assistere disabili, permesso negato: un ragazzino da solo all'estero non si sa dove e in compagnia di chi... beh circolavano già le droghe, l'abitudine a viaggiare era poco diffusa, le comunicazioni erano complicate, la posizione dei miei era comprensibile.

Il piano B era di fare un giro per l'Italia assieme a due amici viaggiando con l'autostop e facendo base negli ostelli della gioventù, permesso accordato dietro impegno a non fare l'autostop ma a usare il treno ed è già una bella conquista visto che finora ero uscito dal Veneto solo per andare a vedere una cuginetta nata vicino a Pavia e per una gita scolastica a Napoli.

Un po' di risparmi, qualche soldo dai miei e una generosa sovvenzione di 10000 lire dalla nonna (al cambio di oggi 5€ ma allora la vita aveva un altro costo) e fu raggiunta la cifra di 30000 lire, il mio budget per una decina di giorni.

Così una mattina di settembre zaino in spalla con dentro il sacco lenzuolo cucito a mano dall'altra nonna, un paio di cambi, maglioncino, kway e borraccia con M. e sua sorella B. (anche lei appena maturata) prendemmo il treno da Mestre per Firenze e qui un bus per una antica villa dove aveva sede l'ostello. Era eccitante trovarsi assieme a così tanti ragazzi di tante nazionalità diverse con i quali si comunicava un po' a fatica usando il nostro inglese scolastico, la mimica e le mani, d'altra parte l'unica altra lingua che conoscevamo era il latino! Dormire in camerate (rigidamente divise per sesso) con tanti sconosciuti dava un po' di apprensione



Firenze dal Piazzale Michelangelo.

ma avevamo una tasca cucita nelle mutande in cui tenere i soldi e i documenti. Un'altra novità che ci lasciò stupiti fu che le docce non avevano le porte...

Al mattino la colazione dell'ostello, spartana ma abbondante ci mette in forze e si inizia a girare a cottimo per vedere il più possibile di quelle cose che finora erano state solo foto sui libri di storia e storia dell'arte o cartoline. Utilizziamo le indicazioni della storica guida rossa d'Italia del TCI (edizione 1958) e non perdiamo nessuna delle cose segnate con 2 stelle\*\* o anche solo con una stella\*. Naturalmente non ci facciamo mancare gli innumerevoli gradini della cupola di S. Maria del Fiore e del campanile di Giotto, visitiamo le cappelle Medicee con le sculture



Firenze - Giardini di Boboli.



Roma - Piazza S Pietro.



Pisa.



Roma - Foro Traiano.

di Michelangelo, S. Maria Novella, piazzale Michelangelo, Palazzo Vecchio, il David di Michelangelo, i giardini di Boboli.... inframmezzando il tutto con qualche sosta per una pizza e un po' d'acqua (il budget richiede parsimonia), alla sera a turno telefoniamo rapidamente (le interurbane costano care) alle mamme per rassicurarle

e dopo tre estenuanti giornate riusciamo anche a trascinarci agli Uffizi.

M. che è l'unico dotato di macchina fotografica si è ben fornito di "spezzoni" (pellicola BN comprata a metraggio per risparmiarne e caricata artigianalmente nei rullini al buio sotto una coperta perché non prenda luce) documenta il tutto instancabile, e fa delle gran belle foto (che avrei voluto allegare ma non sono più riuscito a trovare).

Dopo Firenze puntiamo su Pisa e contravvenendo alle promesse fatte carichiamo B. su un treno e M. e io facciamo l'autostop. Ci carica un tipo un po' strambo sui 40 (vecchio per noi) che scopriremo essere un militare di carriera e che rapidamente ci scarrozza a Pisa dove per prima cosa andiamo alla stazione a recuperare B.

Arrivati all'ostello un tizio ci accoglie parlandoci in inglese (in fin dei conti siamo tutti sul metro e ottanta, in jeans e maglietta, col cappellino da baseball, ci ha presi per americani), noi annuiamo e diciamo yes, yes finché questo si intoppa e chiede al vicino "ma come si dice..." e allora capiamo di essere tutti italiani, ci dichiariamo e la conversazione procede decisamente più spedita: il signore è il gestore e ci informa che le camerate maschili si sono allagate per un guasto che ora è stato riparato ma per terra c'è ancora un po' d'acqua e dobbiamo aspettare per prendere possesso delle brande. Posiamo i bagagli e ci avviamo in cerca di cibo e di avventura. Troviamo una pizzeria dove le pizze, un po' più piccole del normale in verità, costano solo 300 lire contro le usuali 500 e per l'entusiasmo e la fame in tre ce ne sbafiamo otto. Poi Campo dei Miracoli, Duomo, Battistero e ovviamente gli n-mila gradini della Torre. Alla sera, la camerata intanto è asciugata, facciamo conoscenza col nostro compagno di camera che ci informa che c'è la cucina a disposizione e ci convince a comprare un pacco di pasta, un barattolo di sugo e farci una spaghetтата (meno male che B. sa cucinare) e ovviamente essendo ancora più affamato di noi si aggrega.

La mattina dopo col primo treno andiamo a Siena, qui l'ostello è molto bello, un lusso rispetto a quelli precedenti, e alla sera ci sarà un gruppo di scozzesi (un po' attempati, sui 40 abbondanti) che festeggia l'ultima



notte in Italia, noi guardiamo, non capiamo niente ma ci divertiamo a vederli ballare le loro danze popolari.

Anche Siena è molto bella visitiamo piazza del Palio, il Duomo e come variante alla pizzeria ci compriamo dei panini con la pancetta.

Puntiamo quindi decisamente su Roma, ultima tappa del tour (i giorni concessi e i soldi iniziano a scarseggiare). La stazione Termini è caotica confrontata a Venezia e Mestre e l'ostello è lontano al foro Italo in via delle Olimpiadi. L'ambiente è meno friendly di Firenze, M. e io riusciamo ad accaparrarci un letto a castello e uno stipetto e chiusi a chiave i bagagli ricominciamo il nostro girovagare.

Abbiamo solo 3 giorni per "vedere" Roma. Visitiamo per primo il Foro Romano che ci lascia strabiliati per la sua imponenza, il Colosseo le Terme di Caracalla e il Circo massimo.

Di passaggio intravediamo anche piazza Venezia e l'altare della patria. Stremati dalla lunga visita cerchiamo un posto per rilassarci e riposare un po' e scopriamo...la pizza al taglio della quale diventeremo degli aficionados.

Passiamo poi a via della Conciliazione, Città del Vaticano, la basilica di S. Pietro con i quasi 1000 gradini della salita al cupolone e i musei vaticani dove è d'obbligo la cappella Sistina con i suoi splendidi affreschi, di corsa vediamo ancora qualcosa qua e là ma mai avremmo immaginato la vastità di questi musei dai quali usciamo stanchissimi.

L'ultimo giorno lo dedichiamo a bighellonare per il centro: via del Corso, Piazza Navona, Pantheon, Fontana di Trevi, Trinità dei Monti, piazza del Popolo, giriamo finché anche le scarpe cominciano a dire "basta, per favore, stop!".

L'ultima mattina torniamo alla Stazione Termini e mentre aspettiamo il treno spediamo le cartoline (altra cosa preistorica cancellata dall'avvento di whatsapp), poi si parte e già prima di Firenze, "cotti" di stanchezza, ci addormentiamo per risvegliarci quasi a casa. Davvero una bella avventura per noi diciottenni del 1968 che da allora ci siamo "infettati" con la malattia del viaggio che almeno a me rimarrà, cronica, per tutta la vita.



*Veduta di Firenze.*



*Roma - Piazza di Spagna Fontana della Barcaccia.*



*Roma.*



*Siena.*

# Twenty20Trio

di Alessandro Armuschio



In questa rubrica vogliamo dare voce alle bellissime realtà musicali del nostro territorio che purtroppo talvolta rimangono troppo nascoste, presi come siamo dall'enorme offerta che ci viene rovesciata addosso da televisione e media.

In questo numero conosciamo i **Twenty20Trio**, una band canavesana formata da tre componenti: Giorgia Salerni (voce, tastiere), Samuele Forte (chitarra acustica) e Nicolò Ghiringhello (basso elettrico). I Twenty20Trio si sono conosciuti proprio grazie all'ambito musicale e alle reciproche esperienze che hanno permesso loro di iniziare a suonare assieme. La loro attività come trio è iniziata nell'autunno 2022 e li ha portati, in questo anno e mezzo, a suonare frequentemente dal vivo e a farsi conoscere già da un ampio numero di persone.

Dopo un'iniziale esperienza in cui la formazione era leggermente diversa da quella attuale hanno dato vita a questo gruppo che ha lo scopo di proporre un intrattenimento musicale acustico adatto a tutti i contesti, da feste a locali. Cercano infatti di dare un sound proprio ad ogni canzone che eseguono, valorizzando sia la parte melodica che quella ritmica: aspetto assolutamente non banale trattandosi di un trio in cui gli elementi percussivi sono dati dagli strumenti a corda.

**Parlando insieme a loro, la prima domanda che viene in mente è relativa alle loro influenze: a cosa vi ispirate quando arrangiate i brani?**

Le nostre influenze partono principalmente dal pop contemporaneo dall'inizio degli anni 2000 al presente e attingono sia dalla discografia dei/delle principali popstar internazionali, sia dai repertori acustici e coveristici di band conosciute da un pubblico molto vasto, come Coldplay e Imagine Dragons.



**Fare i musicisti al giorno d'oggi è complicato e talvolta frustrante, soprattutto quando si prova con tutte le forze a portare la propria Musica dal vivo in modo che il pubblico possa fruirne: cosa ha voluto dire, per i Twenty20Trio, essere Canavesi?**

Per quanto sia difficile oggi cercare e trovare opportunità in un ambito complesso, quello artistico, e all'interno di un contesto extra metropolitano, vivere in Canavese da sempre ci ha permesso di sapere esattamente dove e come muoverci per valorizzare il nostro repertorio e per trovare un pubblico interessato a prendere parte alle nostre serate.





### **Quindi canavesi, giovani, propositivi: cosa vedete nel vostro futuro musicale?**

Ci auguriamo di poter trovare una crescita costante che ci aiuti ad estendere ulteriormente il nostro bacino di utenza, sia sui social che dal vivo. Il mondo della musica si compone di numerose e differenti opportunità, dalle esperienze in studio a quelle live, e non possiamo che augurarci che siano proprio queste a palesarsi all'orizzonte.

### **Ed ora, visto che siete ospiti di AVIS Ivrea-Notizie, dovete confessare: avete mai donato sangue?**

Nessuno di noi ha ancora mai donato sangue all'AVIS, purtroppo, e le nostre uniche esperienze sono relazionate alla conoscenza di altre persone che hanno invece effettuato donazioni, le quali esprimono generalmente pareri positivi e trasmettono senso di responsabilità.

### **Insieme alla promessa di provare a donare il prima possibile, i Twenty20Trio ci tengono ad aggiungere una cosa importante.**

Volevamo ringraziare l'AVIS, con la quale siamo molto contenti di poter condividere la nostra esperienza.

Tutti noi dobbiamo tenere a mente come direttamente o indirettamente potremmo trovarci dinanzi alla necessità di aiuto e quella che compie l'AVIS è un'opera quotidiana e straordinaria di sostegno alle persone, senza distinzioni di qualunque tipo.

Nulla da aggiungere, se non lasciarvi i loro contatti social dove poterli raggiungere o dove ascoltare e vedere i loro video, tra cui una cover di Adele (*Rolling in the Deep*) live al Birrificio Curtis Canava e qualche medley in studio che spaziano da Jessie J ad artisti italiani (Irama, Madame, ecc.)

IG: [instagram.com/twenty20\\_trio](https://www.instagram.com/twenty20_trio)

FB: [facebook.com/twenty20trio](https://www.facebook.com/twenty20trio)

YT: [@twenty20trio](https://www.youtube.com/@twenty20trio)

SITO: <https://twenty20trio.carrd.co>

# “Guarire Attraverso il Movimento: L’Importanza dell’Esercizio Terapeutico”

di Alex Guglielmetti



guarigione. Il dolore è la prima cosa da risolvere per dare sollievo ad un corpo sofferente, poi bisogna rieducare il corpo a restare in salute, e lo si fa con l’esercizio terapeutico, che è la parte che i pazienti, clienti “odiano” di più e non fanno mai a casa. AhAhAaaaah!!!!

Spesso nel mondo della terapia, l’attenzione si è spesso concentrata o sui medicinali o sui trattamenti passivi come i massaggi e le terapie manuali. Tuttavia, per ottenere una guarigione completa e duratura, è fondamentale integrare l’esercizio terapeutico come parte integrante del processo di riabilitazione. Questo approccio non solo mira a ridurre il dolore e a ripristinare la funzione, ma anche a rafforzare il corpo e a prevenire recidive.

I medicinali servono per disinfiammare e ridurre il dolore quando parliamo di problematiche muscolo scheletriche, ma non possono risolvere un problema meccanico, se un muscolo dell’anca “tira” e ti provoca il mal di schiena, tipo lo PSOAS, anche usando il farmaco continuerai ad avere il muscolo teso, un anca rigida, nel tempo si creeranno problemi e dolori in altre zone del corpo o torneranno i dolori di prima, dipende da come la postura compensa, perciò molti fattori poi entrano in causa: lavoro, sport, sedentarietà, età, sesso, ecc.

Tornando all’esempio del colpo di frusta, fatta la TECAR e i massaggi, qualche esercizio di equilibrio (stimolazione del vestibolo), esercizi Top Down (dall’alto al basso), o Botton Up dal basso verso l’alto, danno un grosso risultato. Magari qualcuno che legge questo articolo ha sempre problemi sulla parte destra o sinistra del corpo, ecco un problema Top Down.

Louis Gifford, fisioterapista inglese, esperto nel trattamento del dolore e autore di tre libri sui dolori scriveva in modo molto esplicito: “se il tuo terapeuta ti fa solo un “trattamento” (treatment, dall’inglese si riferisce al solo trattamento manuale passivo, massaggi, manipolazioni manuali applicate al paziente sul lettino dal terapeuta) e salta il percorso di movimento/riabilitazione/recupero, graduale/recupero funzionale, allora, dice sempre Gifford, il trattamento è una completa perdita di tempo”.

Integrare l’Esercizio Terapeutico nei trattamenti è fondamentale bisogna andare oltre i Massaggi per la Guarigione Completa di un disturbo o disabilità.

Fermo restando che i massaggi e i trattamenti manuali sono necessari e parte integrante di un percorso terapeutico, lo sappiamo bene noi terapisti che utilizziamo le mani per curare, senza gli “sblocchi” diretti su alcune zone del corpo, fare ginnastica ed esercizi, fa stare pure peggio.

Ad esempio dopo un colpo di frusta solo l’esercizio terapeutico non basta, ma nemmeno basta solo il trattamento manuale. Spesso confondiamo la scomparsa della sintomatologia dolorosa con la

## **Il mantenimento:**

altro punto cruciale è imparare a mantenersi in forma e in salute, qui il movimento la fa da padrone, fare ginnastica o sport quando si sta bene è importante. Lo sport porta comunque anche a sovraccarico e infortuni, perciò per chi ne pratica molto sottoporsi a massaggi, massoterapia, osteopatia è utilissimo, aiuta a prevenire problemi di varia natura. Spesso gli sportivi scoprono di avere limitazioni solo dopo una problematica più seria. Un bravo osteopata o fisioterapista può dare indicazioni anche sul sano per far sì che non insorgano problemi in un secondo momento.

Ad esempio anche rigide, problemi di bassa schiena



o ginocchia, meglio agire subito su una limitazione di anca e sbloccarla quando si sta bene piuttosto che intervenire quando si ha già un'ernia, dopo si cura l'ernia e si sblocca l'anca. Invece per i soggetti più sedentari meglio esercizi di mantenimento attivi che non solo massaggi.

### **L'Esercizio Terapeutico: Un Pilastro della Riabilitazione:**

Mentre i massaggi e le terapie manuali possono fornire sollievo temporaneo dai sintomi, l'esercizio terapeutico va oltre, lavorando per correggere le disfunzioni muscolari, articolari e neurologiche alla base del problema.

In particolare, l'esercizio terapeutico mira a promuovere la neuro integrazione, il processo mediante il quale il sistema nervoso integra le informazioni sensoriali e motorie per migliorare la funzione e il controllo del movimento.

### **Benefici dell'Esercizio Terapeutico:**

#### **1. Recupero Funzionale:**

Gli esercizi mirati possono aiutare a ristabilire la mobilità articolare, la forza muscolare e la flessibilità, consentendo al paziente di ritornare alle attività quotidiane e sportive in modo sicuro e efficace.

#### **2. Prevenzione delle Recidive:**

L'esercizio terapeutico non solo mira a trattare il problema attuale, ma anche a prevenire futuri episodi di dolore e disfunzione. Rafforzando i muscoli deboli, migliorando l'equilibrio e la coordinazione e ottimizzando il controllo motorio, si riduce il rischio di ricadute.

#### **3. Miglioramento del Benessere Generale:**

L'esercizio regolare non solo favorisce la guarigione fisica, ma anche il benessere mentale ed emotivo. L'aumento dei livelli di endorfine e la riduzione dello stress correlati all'esercizio contribuiscono a migliorare l'umore e la qualità della vita complessiva del paziente.

### **La Sfida della Neuro Integrazione:**

Una componente cruciale dell'esercizio terapeutico è la sua capacità di favorire la neuro integrazione. Questo significa che gli esercizi non sono solo un insieme casuale di movimenti, ma sono progettati per stimolare specifici circuiti neurali e per migliorare la comunicazione tra il cervello e il corpo. Ad esempio, gli esercizi di equilibrio e proprioccezione possono aiutare a ristabilire la consapevolezza corporea e il controllo del movimento, mentre gli esercizi di coordinazione oculomanuale possono favorire il recupero dopo lesioni cerebrali.

Altro concetto interessante da tenere in considerazione nei percorsi di recupero motorio ma anche nella vita di tutti i giorni è l'**ORMESI**, dal greco ormao, che significa Stimolare, reazione dose/



risposta.

Piccoli stimoli "tossici" potenziano il nostro corpo, perciò riportando questa risposta adattativa ad un corpo che in una fase della vita è debole e dolorante, se stimolato con esercizi terapeutici, questo organismo si potenzia, diventa più forte, si adatta. Come ben sanno i praticanti di sport agonistici di vario livello e difficoltà, l'importante è non esagerare se no la risposta adattativa non riesce ad integrarsi.

Tendenzialmente il solo massaggio dà una risposta piacevole, provoca piacere e ci piace, se invece alcune tecniche di massaggio creano uno stimolo doloroso, spesso vengono ricordate in modo negativo dai nostri pazienti, come anche l'esercizio che comunque prevede un impegno e una certa "fatica" viene spesso evitato. In realtà questi piccoli stimoli anche dolorosi aiutano a potenziare il corpo, aumentano la soglia del dolore, che con l'età si abbassa.

Ricerca solo il piacere ed evitare il dolore ci rende più deboli e propensi all'uso dei farmaci. Parlo sempre di dolori muscolo-scheletrici e non di patologie medico organiche di altro tipo che non sono di mia competenza.

### **Conclusioni:**

In conclusione, l'esercizio terapeutico rappresenta un elemento fondamentale della pratica fisioterapica moderna.

Oltre ai trattamenti passivi come i massaggi, l'integrazione di esercizi mirati è essenziale per promuovere una guarigione completa e duratura. Attraverso la neuro integrazione e il potenziamento del corpo nel suo complesso, l'esercizio terapeutico offre ai pazienti gli strumenti necessari per recuperare la funzione, prevenire le recidive e migliorare il loro benessere complessivo.

In conclusione massaggi e terapie manuali sempre accompagnati da esercizi propedeutici.

# UNA SVOLTA EPOCALE: L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

di Marinella Boita



I progressi tecnologici costanti dell'Umanità hanno dotato la nostra vita di automatismi che ce l'ha, in molti casi, migliorata e facilitata. Attualmente siamo a confronto con una nuova e articolata evoluzione: l'intelligenza artificiale, definita internazionalmente con la sigla AI. I primordi di questa disciplina risalgono al 1955, negli Stati Uniti, dove un gruppo di pionieri dell'informatica presentarono alla Fondazione Rockefeller una richiesta di finanziamento per una ricerca sull'intelligenza artificiale. Da allora AI è diventata sempre più elaborata e adesso sta pervadendo in grande stile la vita di noi tutti. L'intelligenza artificiale viene descritta dalla Commissione Europea in questo modo: si tratta di sistemi progettati dall'uomo in forma di software che, agendo nella dimensione fisica o digitale, percepiscono il proprio ambiente attraverso l'acquisizione di dati, interpretandoli ed elaborando le informazioni derivate da questi, decidendo le migliori azioni da intraprendere per raggiungere l'obiettivo dato. I metodi di AI possono usare regole logiche o apprendere un modello numerico ed adattare il loro comportamento analizzando gli effetti che le loro azioni precedenti hanno avuto nell'ambiente. L'AI comprende diversi approcci e tecniche, come l'apprendimento automatico ed il ragionamento meccanico (compresi la pianificazione, programmazione, rappresentazione delle cono-

scenze ed il ragionamento, l'ottimizzazione), la robotica, che comprende controllo, percezione, sensori ed attuatori ed integrazione di tutte le altre tecniche nei sistemi ciberfisici. Osservando le ricadute pratiche sulla nostra vita si desumono alcune applicazioni pratiche principali. Un primo caso riguarda il commercio elettronico e al dettaglio: dati come la cronologia di navigazione, le preferenze dei clienti vengono usati ed elaborati per creare un'esperienza di acquisto personalizzata, con l'intento di rendere il cliente fedele al prodotto. Nell'ambito della sanità l'AI è usata per sviluppare macchine sofisticate in grado di rilevare malattie e identificare cellule tumorali, per individuare immediatamente patologie croniche, per incrociare dati storici con il sapere medico per scoprire nuovi farmaci, svolgere compiti come analisi di test, radiografie, tac, e l'inserimento di dati tramite robot, inoltre è in grado di analizzare una quantità immensa di dati che in cardiologia e radiologia può richiedere molto tempo, arrivando a prevedere che in futuro l'uso della supervisione umana in cardiologia e radiologia sarà limitato ai casi più complicati, perché l'AI si occuperà del resto. Non da meno è importante la ricaduta di AI in agricoltura. I parassiti e le malattie dei prodotti sono rilevati dal suo utilizzo e sa descrivere come irrorare in





modo intelligente e selezionare i prodotti, viene altresì monitorata la crescita delle erbe infestanti, e i robot rendono più rapido e efficiente il raccolto. Si assiste poi a tante altre applicazioni, tra le quali la previsione sull'andamento futuro di un fenomeno, come anche il rilevamento di frodi, mediante l'identificazione di elementi non conformi al modello previsto. I campi del linguaggio presentano soluzioni che possono variare dalla comprensione del contenuto, alla traduzione, fino alla produzione autonoma di un testo, novità che ha spinto molti scrittori o giornalisti ad affidarsi all'AI nella produzione dei loro scritti.

La "computer vision" consiste in una soluzione di immagini orientate al riconoscimento delle persone, al riconoscimento biometrico (occhio, viso), ed è usata nell'ambito della videosorveglianza, anche negli aeroporti. Infine sono altresì casi dell'uso di AI come, ad esempio, la valigia intelligente che è in grado di individuare la posizione del proprietario tramite uno smartphone.... Sembra un racconto di fantascienza, ma è la realtà di oggi. Tutto questo ha generato, però, molti effetti "secondari" che sono stati e sono tuttora dibattuti, per il mantenimento della democrazia e della libertà individuale, così come l'espressione del timore di alcune tipologie di lavoratori che potrebbero essere spodestati dall' AI, ritenuta perfetta e affidabile. In questo contesto, il Parlamento europeo ha emanato alcune norme che dovrebbero salvaguardare da questi pericoli. Vediamone le più importanti. Infatti il Parlamento europeo ha raggiunto un accordo con il Consiglio dell'Ue su un

disegno di legge per garantire che l'intelligenza artificiale in UE sia sicura, e rispetti i diritti acquisiti, la democrazia ed i diritti fondamentali. Dalla constatazione che alcune applicazioni dell'intelligenza artificiale costituiscono una reale minaccia per i diritti dei cittadini, hanno deciso di vietare i sistemi di categorizzazione delle persone che usano caratteristiche sensibili come l'orientamento sessuale, le convinzioni filosofiche, politiche e religiose; e altresì di proibire la raccolta di immagini facciali dalla rete o da filmati a circuito chiuso per creare archivi, così come impedire il riconoscimento delle emozioni negli istituti di istruzione e sul posto di lavoro, inoltre è ritenuto passibile di divieto redigere un punteggio sociale legato al comportamento personale. Sono altresì vietati sistemi di intelligenza artificiale usati per manipolare il comportamento umano e per aggirare il libero arbitrio, così come l'uso dell'intelligenza artificiale per sfruttare la vulnerabilità delle persone, cioè la loro situazione sociale ed economica.



**SU CIÒ CHE CONTA,  
CI PUOI SEMPRE CONTARE**



**CONAD**

**IVREA - CORSO VERCELLI, 131**

# Ricordiamoli

Negli ultimi mesi l'AVIS di Ivrea ha registrato la scomparsa di 4 figure importanti tra le fila delle donatrici. Ci hanno lasciati in ordine cronologico: Carmela Luisi, Amelia Colliard, Rita Chieregato e Fernanda Zasso. Quattro donne che hanno contribuito, ognuna con le proprie caratteristiche e peculiarità, a portare avanti il messaggio di solidarietà attraverso il dono del sangue:

Carmela Luisi, scomparsa il 28 agosto 2023 all'età di 77 anni, di San Giorgio Canavese, iscritta all'AVIS dal 1986 è stata una figura di grande spessore nella vita sociale del proprio paese, attivista sindacale e impegnata nella Filarmonica di San Giorgio e nella corale "4 stagioni" ha partecipato attivamente alla vita della Sottosezione ed era sempre presente alle manifestazioni contribuendo a tenere alto il nome dell'AVIS.



Amelia Colliard, scomparsa il 2 febbraio 2024 all'età di 97 anni, di San Giorgio Canavese, iscritta all'AVIS dal 1971. Amelia partecipava sempre con entusiasmo alle manifestazioni e alle gite proposte dall'AVIS. Il suo esempio ha fatto sì che anche suo figlio Aurelio diventasse donatore ricoprendo per alcuni anni la carica di Capogruppo della sottosezione di San Giorgio C., come pure l'amato nipote Marco Salassa, consigliere e responsabile del Gruppo operativo di San Giorgio C.

Rita Chieregato, scomparsa il 22 febbraio 2024 all'età di 82 anni, di Ivrea, iscritta all'AVIS dal 1981. Rita era conosciuta da tutti, per il suo impegno in varie associazioni, per la sua allegria irrefrenabile e per la sua schiettezza. Fino alla fine è stata sempre presente a tutte le manifestazioni e alle tante serate passate in sede a preparare le attività in programma.



Fernanda Zasso, mamma del segretario Augusto Conedera, scomparsa il 15 marzo 2024 all'età di 91 anni, di Ivrea, iscritta all'AVIS dal 1971. Una donna silenziosa che per molti anni ha partecipato alla vita attiva dell'associazione insieme al marito Guido. Benvoluta e apprezzata da tutti per il suo carattere tranquillo e la sua operosità.

Accomunate dall'orgoglio del loro impegno, hanno saputo trasmettere ai propri figli la passione della donazione.

Il Consiglio direttivo porge alle rispettive famiglie le più sentite condoglianze.





**AVIS** Regionale  
Piemonte

**Vuoi essere dei nostri?  
Contattaci!**

**f Facebook:**

▶ **AVIS Giovani Piemonte**

**Instagram:**

▶ **@avisgiovani piemonte**

**E-mail:**

▶ **giovani.piemonte@avis.it**



**AVIS** Regionale  
Piemonte

### **Chi cerchiamo?**

▶ Cerchiamo giovani tra i 18 e i 35 anni che abbiano voglia di crescere, formandosi sulle tematiche del dono e del sangue, con capacità di mettersi in gioco organizzando e partecipando ad eventi associativi.

### **Perchè farne parte?**

▶ Troverai altri giovani, che, come te, fanno parte di AVIS; migliorerai le tue conoscenze di donazione del sangue, comunicazione, creazione di locandine e avrai anche la possibilità di comprendere meglio il funzionamento di AVIS Regione Piemonte. Potrai partecipare ad eventi organizzati dalla Consulta AVIS Giovani Nazionale, che si tengono in diverse città italiane, così da accrescere maggiormente le tue conoscenze sul tema del dono e della creazione di un Network giovane e solido.



## **CONVENZIONI**



**Azami**  
libreria indipendente

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

# l'Artigiano del Salume snc



C.so Massimo d'Azeglio, 16  
10015 IVREA - TO  
Tel. 347 8487954  
lartigianodelsalume@libero.it

**PRESENTANDO LA TESSERA AVIS SI APPLICA LO SCONTO DEL 5%**



[www.esteticameti.it](http://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](http://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**

**+393286639523**



WWW.ENJOYCANAVESE.COM

**EMOZIONI DA VIVERE  
E DA RACCONTARE**

**NATURA, CULTURA, STORIA  
ARTE ED ENOGASTRONOMIA**





## L'Albero Maestro

Bed and Breakfast



Via Torazza, 18 10013  
Borgofranco d'Ivrea

+ 39 347 5587766  
+ 39 339 7000735

info@alberomaestro.it  
www.alberomaestro.it



Sconto del 10 % per i soci Avis.

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.



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



Alex  
GUGLIELMETTI

☎ 328 0518474

✉ alexguglielmetti75@gmail.com

f Massofisioterapia&Salute Alex Guglielmetti

Dottore in Scienze Motorie e Sportive  
Massofisioterapista  
Massaggiatore Sportivo  
Terapista Osteopatico Posturale  
Personal Fitness Trainer I.S.S.A.

Massoterapia  
Terapie manuali  
Massaggi sportivi  
Ginnastica analgica e posturale  
Allenamenti personalizzati  
Rieducazione funzionale  
Attività fisica adattata  
Kinesio Tape

Iscrizione elenchi speciali  
albo di Torino n°19

DISPONIBILITÀ PER INTERVENTI A DOMICILIO



di Da Savoia Beraldo Michele

Riparazione e Assemblaggio  
Cicli - Assistenza  
Riparazioni Carrozine disabili

C.so Regina Margherita, 18  
10010 Albiano (TO)

giralruotaweb@gmail.com  
www.giralruota.eu

**SCONTO DEL 5% O IL 10% AI SOCI AVIS**

Contattare al cellulare 347 8940320 o all'indirizzo e-mail



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 età 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

nuova  
ortopedia  
serra

di Micaela Bossetti & Enrico Bertoldo

SCONTO 10% SU TUTTI GLI ARTICOLI NON IN PROMOZIONE

IVREA  
Via Circonvallazione, 26/A

Tel/Fax 0125 40338 Cell. 329 4619277

## HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Direttore responsabile: Sandro Ronchetti  
Capo redattore: Paola Rabbione  
Vice Capo redattore: Silvia Alberton  
Il Presidente: Fernando Giannini  
Marinella Boita  
Federico Bona  
Augusto Conedera  
Giordana Gai  
Gloria Marchini  
Marco Origlia

Le rubriche:  
RUBRICA INFERMIERISTICA di Patrizia Macchieraldo  
APPUNTI DI VIAGGIO di Massimo Sartorio  
LA MUSICA NEL CANAVESE di Alessandro Armuschio  
STRATEGIE DEL BENESSERE di Alex Guglielmetti

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

Foto di copertina: Massimo Sardo

**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](mailto:info@avis-ivrea.it)

**AIDO:**

Tel. 0125.641298 segr. telef. - [ivrea@aido.it](mailto:ivrea@aido.it)

## FESTA SOCIALE 2024

**IVREA**  
**14 GIUGNO 2024**

**MAX CAVALLARI**  
FICHI D'INDIA - ZELIG

**PAOLO FRANCESCHINI**  
COLORADO - RADIO KISS KISS

**ULTRAJAM**  
POP, SOUL, R&B, SMOOTH JAZZ

**QUARTETTO C'ERA**  
MADE IN ITALY

**CLAUDIO BAZZAN**  
VINCITORE FESTIVAL DEL CABARET  
RISO FA BUON SANGUE 2023

**RISO FA BUON SANGUE**  
la comicità per la promozione della donazione del sangue

**TEATRO GIACOSA - ORE 21**

La prenotazione dei biglietti sarà disponibile presso Il Contato del Canavese, Via dei Patrioti, 13 e presso La Galleria del Libro, in Via Palestro, 70 ad Ivrea al costo di 2,00 euro fino ad esaurimento posti.

### SABATO 15 Giugno 2024

ore 9,00 Presso la Sede Sociale di via dei Cappuccini, 16 ad Ivrea, consegna benemerenze ai donatori che hanno raggiunto il numero di donazioni in base allo Statuto Sociale; orario continuato fino alle ore 19,00.

### Domenica 16 Giugno 2024

ore 9,00 Presso la Sede Sociale di via dei Cappuccini, 16 ad Ivrea, consegna benemerenze ai donatori che hanno raggiunto il numero di donazioni in base allo Statuto Sociale fino alle ore 12,00.

### Domenica 16 Giugno 2024

Ore 10,00 Santa Messa presso la Chiesa di San Lorenzo.