



PERIODICO BIMESTRALE DELLA
SEZIONE A.V.I.S. DI UMBERTIDE

Anno XLXVI n. 1 del Febbraio 2026

Direttore responsabile: Fabio Mariotti - Redazione: Via dei Patrioti n.1 UMBERTIDE (PG)
Aut. Trib. Perugia n.657 del 21/01/1983 - Stampato dalla Tipografia Caldari - Umbertide (PG)

ATTIVITA' DI DONAZIONE E VITA ASSOCIATIVA

La forza della nostra associazione è la solidarietà verso chi ha bisogno e la partecipazione attiva alla vita sociale e culturale del territorio

La nostra AVIS non si limita solo alla ricerca di nuovi donatori e alla donazione di sangue e o di plasma, ma attraverso un insieme di iniziative cerca di continuare ad essere un riferimento per il territorio.

Questa azione è molto importante in quanto, oltre ad offrire ai malati una vitale sostanza curativa, offre anche la possibilità di solidarizzare e di divenire un membro attivo della associazione medesima e quindi custode e partecipe della tradizione umbertidese che ha visto nell'Avis una delle associazioni più partecipate.

E' infatti con vera soddisfazione che possiamo constatare quanto sia viva la partecipazione e soprattutto l'attaccamento all'Avis.

Il dato concreto dell'attività donazionale lo forniscono i dati associativi ottenuti nell'anno 2025 che si riassumono in:

- 1490 donazioni di sangue intero e 88 di plasma per un totale di 1578 donazioni.

1268 donatori periodici dei quali 52 nuovi iscritti nell'anno mentre 18 hanno ripreso l'attività donazionale in precedenza interrotta.



Partecipare alla vita associativa significa quindi sostenere non solo un gesto umanitario ma anche un valore: quello dell'aiuto reciproco ed è proprio da questo spirito che nasce la forza di AVIS, anno dopo anno.

Il Consiglio Direttivo

UN INVITO A DONARE

SANGUE E PLASMA, UN GESTO CHE CONTA DAVVERO

Donare sangue e plasma è uno dei gesti più semplici e più importanti che una persona possa fare. È un atto volontario e gratuito che non costa nulla, ma può fare la differenza tra la vita e la sua fine per chi si trova in difficoltà.

Il bisogno di sangue e di plasma non si ferma mai, anzi aumenta continuamente perché oltre a servire per interventi chirurgici, urgenze, incidenti, oggi viene molto usato per terapie oncologiche e altre cure quotidiane.

Per questo motivo invitiamo tutti i cittadini che ne hanno la possibilità ad avvicinarsi al mondo della donazione e chi è già donatore oltre che continuare nel suo prezioso dono ci sostenga nella ricerca di nuovi donatori; chi non è ancora un donatore può informarsi e iniziare un percorso semplice e sicuro.

Aiutare il prossimo non è mai tardi e ci rende migliori.

AVIS E LA SCUOLA

IL PROGETTO SOLIDARIETA':

Coltivare oggi la solidarietà di domani

Da anni AVIS Umbertide porta avanti con impegno un lavoro fondamentale: l'incontro con i ragazzi nelle scuole del territorio, dalle primarie fino alle superiori.

È un'attività che consideriamo preziosa perché parlare di solidarietà e della donazione fin da piccoli significa costruire una coscienza civica più forte e responsabile. Cerchiamo soprattutto di trasmettere il concetto di "aiuto reciproco": far capire che ognuno può fare qualcosa per gli altri e che la solidarietà è un valore che rende migliore la comunità.

Con i ragazzi più grandi, invece, parliamo anche in modo più specifico della donazione di sangue e plasma, del percorso per diventare donatori e dell'importanza di un comportamento responsabile.

Questi momenti nelle scuole non sono solo

informazione: sono anche dialogo, confronto e crescita. Spesso gli studenti fanno domande, raccontano esperienze personali e si avvicinano ad AVIS con curiosità e sensibilità.

È proprio lì che nasce il futuro della donazione: dalla consapevolezza e dalla cultura del dono. La nostra comunale continuerà sempre con maggiore vigore a investire energie in questo progetto perché crediamo che collaborare nella educazione alla solidarietà sia uno dei modi più concreti per assicurare domani un sistema sanitario capace di rispondere ai bisogni di tutti.



Iniziativa al Liceo Scientifico

IL VEGLIONE AL TEATRO DEI RIUNITI

Con il Veglione di **sabato 14 febbraio**, presso il Teatro dei Riuniti, l'Accademia offre il proprio sostegno contribuendo a valorizzare e sostenere l'Avis Umbertide.

Ringraziamo pertanto l'Accademia dei Riuniti per la sua vicinanza e per la collaborazione. E' un gesto di attenzione e partecipazione verso il mondo del volontariato e della donazione.



COSA MANGIARE PRIMA/DURANTE/DOPO UNA DONAZIONE DI SANGUE?



24H - SERA PRECEDENTE

Nella giornata o la sera precedente la donazione limita i grassi ed assumi alimenti ricchi di liquidi.

SI a verdura, frutta, pasta, riso, carne bianca.

NO a salse, gelati, panna, fritti, cibi dolci.



COLAZIONE

Fai colazione ma evita alimenti contenenti latte.

SI a succhi di frutta, spremute, caffè, tè, fette biscottate, marmellata, biscotti secchi, pane, frutta.

NO a brioche e cornetti alla crema o cioccolato, latte e latticini in genere.



DURANTE LA DONAZIONE

Idratati con acqua e, non appena termini di donare, stuzzica qualcosa per evitare un calo della pressione arteriosa.



DOPO LA DONAZIONE

Ritorna ad una alimentazione libera ma cerca di evitare per le prime 24 ore cibi eccessivamente solidi o ricchi di grassi che, se assunti in modo eccessivo, provocano un richiamo di sangue nello stomaco che potrebbe causare calo della pressione sanguigna.

GITA SOCIALE 2026

SABATO 23 MAGGIO

Visita a Viterbo e al lago di Bolsena

All'insegna di una giornata insieme
tra condivisione e amicizia

Programma

Per il giorno sabato 23 maggio abbiamo organizzato la nostra gita sociale per i soci e non, un'occasione speciale per trascorrere una giornata diversa dal solito all'insegna della compagnia e dello stare insieme.

La gita ci porterà alla scoperta di Bolsena e del suo lago, con una passeggiata nel centro storico e visita ai principali luoghi di interesse, per poi proseguire, dopo un pranzo al ristorante, a Viterbo, la "Città dei Papi". **Il programma dettagliato è disponibile presso la sede sociale.**

Questi momenti sono importanti perché permettono di rafforzare i legami tra le persone: donatori, volontari e amici di AVIS.

Non è solo "uscire", ma è vivere un'esperienza che valorizza il senso di appartenenza e lo spirito di gruppo che caratterizza la nostra realtà con l'immancabile apertura alla comunità umbertide-se.

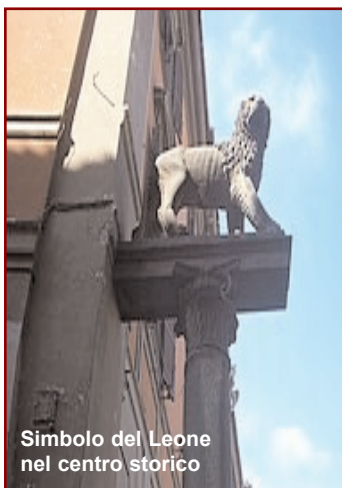
Durante la gita si crea quell'atmosfera che rende AVIS qualcosa di più di un'associazione: una comunità vera, fatta di persone che scelgono di fare del bene con un gesto concreto, ma anche di esserci e partecipare.

La gita, come la cena sociale, la passeggiata e le altre iniziative che vengono organizzate durante tutto l'anno sono occasioni per ringraziare chi dona oltre che un modo per avvicinare nuovi amici e rafforzare il legame tra i soci, ricordandoci che dietro ogni donazione c'è una storia, una scelta, una persona... e che insieme si può davvero fare la differenza.

Costo di partecipazione:

Soci donatori Euro 125,00

Amici dell'Avis Euro 130,00



SABATO 28 FEBBRAIO
ALLE ORE 15 PRESSO LA SEDE SOCIALE
ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI AVIS

È un momento fondamentale non solo dal punto di vista formale, ma soprattutto perché ci permette di fare il punto sul lavoro svolto, sui risultati ottenuti e sugli obiettivi da raggiungere insieme nel nuovo anno. Durante l'Assemblea vengono presentate e discusse le attività portate avanti dal Consiglio Direttivo, le iniziative organizzate per la promozione della donazione, i progetti realizzati sul territorio. Si analizzano inoltre gli aspetti amministrativi e gestionali dell'associazione, come il bilancio consuntivo e quello preventivo, strumenti essenziali per programmare il futuro in modo responsabile e trasparente.

L'Assemblea è anche un'occasione per confrontarsi, proporre idee e suggerimenti e rafforzare quel senso di comunità che rende AVIS un'associazione viva e presente. Ogni socio, con la propria partecipazione, contribuisce a rendere più forte e concreta la missione di AVIS: garantire sangue e plasma ai pazienti che ne hanno bisogno, ogni giorno, senza eccezioni.

Invitiamo quindi tutti i soci a partecipare con spirito costruttivo: essere presenti significa sostenere la nostra realtà, valorizzare il lavoro dei volontari e continuare a costruire insieme un'AVIS sempre più efficace, organizzata e vicina ai cittadini.

L'Assemblea ordinaria dei soci si svolgerà, presso la sede sociale in via dei Patrioti 1, in prima convocazione alle ore 15 di venerdì 27 febbraio e in seconda convocazione sabato 28 febbraio 2026

Programma:

- Insediamento dell'ufficio di presidenza e nomina dei questori di sala
- Lettura del verbale dell'Assemblea dell'anno precedente;
- Relazione delle attività del Consiglio Direttivo, del Bilancio consuntivo anno 2025 con relativa relazione di missione e del Bilancio Preventivo anno 2026;
- Relazione addetto contabile;
- Dibattito;
- Approvazione della relazione delle attività del Consiglio Direttivo anno 2025;
- Approvazione del Bilancio Consuntivo anno 2025;
- Ratifica del Bilancio Preventivo anno 2026;
- Nomina dei Delegati, Soci persone fisiche dell'Avis comunale all'Assemblea Provinciale di Perugia;
- Proposte di candidatura a Delegato per le Assemblee Avis Regionale e Avis Nazionale;
- Varie ed eventuali

**Se vuoi offrire un contributo alla nostra
associazione puoi farlo per mezzo del
nostro conto bancario:**

AVIS Comunale di Umbertide

IBAN:

**IT67C0200838743000029438646 o
presso la sede sociale**

**CENA DEL
DONATORE**

La tradizionale Cena
del Donatore
si svolgerà

Sabato 7 febbraio

presso il Ristorante
"Abbazia di
Montecorona".