AVIS MILANO

n. 1 gennaio/marzo 2005 • anno XIII

Grandi benefit per gli associati Avis

SALUTE

PERSONA

AUTO

TEMPO LIBERO

CASA

PREVENZIONE PER LA SALUTE DEL DONATORE

Periodico quadrimestrale – Editore: AVIS Comunale Milano
N. reg. al Tribunale di Milano 434 del 9/10/93
Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/C legge 662/96 Filiale di Milano

CONVOCAZIONE ASSEMBLEE
pag. 43

SALUTE
pag. 4

PERSONA
pag. 10

AUTO
pag. 12

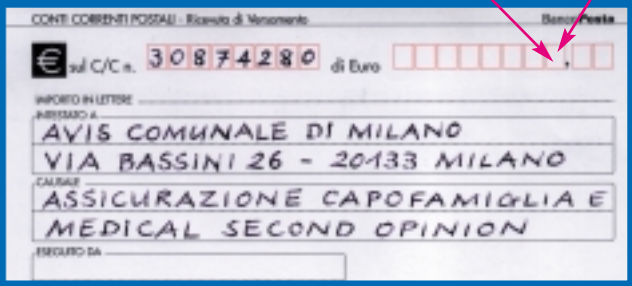
TEMPO LIBERO
pag. 14

CASA
pag. 20

PREVENZIONE
pag. 23

ULTERIORI DETTAGLI SUL SITO
www.avismi.it/?page=ad_benefici

5,00 - Donatore effettivo
15,00 - Donatore non effettivo


CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento
Banco Posta
€ sul C/C n. 30874280 di Euro
IMPORTO IN LETTERE
INTESTATO A
AVIS COMUNALE DI MILANO
VIA BASSINI 26 - 20133 MILANO
CAUSALE
ASSICURAZIONE CAPOFAMIGLIA E
MEDICAL SECOND OPINION
ESEGUITO DA

Perché questo speciale

Ripartiamo nel 2005 con un numero tematico di "AVIS&Milano", la prima volta in assoluto, per dare grande risalto all'avvio di un nuovo progetto che offre importanti vantaggi alla comunità dei donatori avisini. Siamo in molti, decine di migliaia tra Milano e hinterland, cui si aggiunge un numero ancora maggiore di donatori non più attivi per età o motivi di salute, familiari, simpatizzanti e collaboratori. Abbiamo individuato i bisogni primari di tutti (persona, salute, auto, casa, assicurazioni, tempo libero…) e abbiamo ottenuto condizioni uniche dai "fornitori" sensibili all'impegno sociale dei donatori di sangue, delle aziende che promuovono le raccolte, dei sostenitori Avis.

Abbiamo definito due diverse modalità di adesione:

- **per i donatori effettivi:** sottoscrizione bollettino o versamento in Avis di 5 €, che comprende l'assicurazione Capofamiglia e "Medical Second Opinion";
- **per i donatori non effettivi** (sospesi, familiari, simpatizzanti, collaboratori e dipendenti delle aziende che organizzano raccolte: gli stessi servizi a 15 € (al pagamento con bollettino o in Avis verrà rilasciata opportuna tessera).

Per tutte le altre promozioni è sufficiente la tessera associativa.
Avis svolge anche un servizio di prevenzione per la salute del donatore, oltre il minimo stabilito dalla legge, con:

- la prevenzione per il tumore alla prostata e al colon;
- la prevenzione cardiologica;
- la prevenzione alimentare.

Per dare un forte impulso all'iniziativa abbiamo bisogno della vostra adesione, per questo vi chiediamo di compilare il bollettino postale che trovate allegato (indicazioni in 2ª di copertina). Il tagliando del bollettino testimonierà il diritto alla copertura assicurativa.

Vi auguro un sereno 2005 e vi invito all'Assemblea per il rinnovo del Consiglio il prossimo 12 marzo.

Il Presidente *Sergio Casartelli*

SALUTE

Chirurgia refrattiva

Fisioterapia

Consulenza medica

Ottica

Odontoiatria

Chirurgia refrattiva a Niguarda

Avis ha stipulato per i suoi associati una convenzione speciale con il Servizio di Chirurgia Refrattiva con sede presso l'Unità Operativa di Oculistica Pediatrica dell'Ospedale Ca' Granda Niguarda (Direttore Dr.ssa Elena Piozzi) per la riduzione o l'eliminazione della gradazione degli occhiali. Il servizio si rivolge alle persone affette da ametropia: miopia, astigmatismo, ipermetropia, difetti di messa a fuoco del sistema oculare. Il trattamento di chirurgia rifrattiva è in grado di correggere quasi sempre del tutto il difetto refrattivo con l'utilizzo di differenti tecniche laser. La prestazione comprende tutte le fasi pre e post trattamento: preparazione all'intervento, controlli specialistici (esame del segmento anteriore, del cristallino, del fundus in midriasi, tonometrico, refrazione in cicloplegia, pachimetria, topografia, test di Schirmer, valutazione ortottica; visita di controllo post operatoria).

Per appuntamenti: Segreteria Unità Operativa Oculistica Pediatrica (Sig.ra Maria Pia Pozza): tel. 02 64 44 26 24 (ore 8.30-12.00).

Per gli associati Avis sconto del 50% sulle tariffe previste.

Il servizio è riservato agli adulti.

Fisioterapia a Niguarda

Gli associati Avis hanno la possibilità di sottoporsi a trattamenti di fisioterapia a prezzi agevolati presso l'Ospedale Ca' Granda Niguarda. Indicati a chi necessita di prestazioni di terapia motoria o massoterapia, ai pazienti con linfedema agli arti che richiedono cicli prolungati e ripetuti e a chi soffre di patologie muscoloscheletriche acute. Le terapie sono disponibili dal lunedì al venerdì dalle ore 16.00 alle 19.00 con fisioterapisti diplomati dell'ospedale.

Per prenotare: tel. 02 64 44 24 48 dal lunedì al venerdì 8.00-12.30 / 13.00-19.00.

Per gli associati Avis sconto del 20% sulle tariffe indicate.

- Massaggio distrettuale di 30' ..... 29 €
- Drenaggio linfatico manuale per arto di 60' ..... 55 €
- Drenaggio linfatico manuale con bendaggio elastocompressivo multistrato (bende a carico del paziente) ..... 60 €
- Rieducazione motoria individuale ..... 30 €
- Rieducazione motoria di gruppo di 30' (max 5 persone, min. 3) ..... 20 €
- Rieducazione neuromotoria di 50' ..... 50 €

Il metodo Mézières contro il mal di schiena

Gli associati possono sottoporsi a trattamenti fisioterapici con il metodo Mézières al prezzo speciale di 50 € anziché 70 € a seduta.
È un metodo che punta al riequilibrio posturale attraverso l'allungamento delle catene muscolari. Ripristinando la corretta morfologia del corpo si risolvono problemi di cervicalgie, lombalgie, ernie discali, sciatalgie. Le sedute si svolgono presso la sede Avis il giovedì pomeriggio su prenotazione a cura del fisioterapista Roberto Bassani. Si consigliano cicli di 10 sedute.

Sede AVIS via Bassini 26
giovedì dalle 14.00 alle 21.00
Per informazioni e prenotazioni:
Roberto Bassani tel. 02 30 84 563
cell. 328 88 42 823
www. metodomezieres.it

Consulenza medica: Medical Second Opinion

Avis ha stipulato una convenzione speciale per associati e familiari con Imsas, la società che gestisce un innovativo servizio di consulenza in campo medico. In caso di diagnosi dubbie o di malattie particolarmente gravi dove sia consigliabile un secondo parere, un team di specialisti è a disposizione del donatore per facilitare l'individuazione di percorsi diagnostici e terapeutici.
È inoltre possibile ricevere in una settimana al massimo un consulto medico da parte dei principali luminari internazionali nei vari settori della medicina, grazie al network con i medici di Medical Second Opinion. Questi seguono il paziente in tutto il suo percorso e, in caso di necessità, lo assistono, se richiesto, nell'organizzazione del contatto con lo specialista individuato.

Imsas
via G. Mussi 4 - Milano
Call Center 02 66 16 55 69
www.imsas.it

Come funziona il servizio di Medical Second Opinion?
Un Call Center è attivo 24 ore su 24 per 365 giorni all'anno. Risponde un medico che valuta l'opportunità di ricorrere a un consulto di Medical Second Opinion. In caso affermativo il donatore invia la propria cartella clinica e al massimo in due giorni viene contattato da uno specialista che rilascia il proprio parere o suggerisce di interpellare gli specialisti internazionali.

Il Comitato Scientifico di Medical Second Opinion:

- Prof. Antonino Cavallari
  Direttore della Clinica Chirurgica dell'Università di Bologna, Presidente della Società Italiana Epatopancreaticobiliare e della Società Emiliana di Chirurgia;
- Prof. Domenico Forti
  già Direttore della Divisione Trapianti d'Organo dell'Ospedale Niguarda, Presidente della Società Lombarda di Chirurgia;
- Prof. Giovanni Peretti
  Direttore della Clinica Ortopedica dell'Università di Milano e Direttore della Scuola di Specializzazione in Ortopedia;
- Prof. Pasquale Spinelli
  Direttore dell'Unità Diagnostica e Clinica Endoscopica dell'Istituto dei Tumori di Milano, vicepresidente della Federazione Medico-Scientifica Nazionale;
- Il Comitato scientifico è guidato dal Dottor Ezio Crippa già direttore del Servizio Medico del Gruppo Eni e Presidente Imsas.

Gli specialisti internazionali che collaborano con Medical Second Opinion:

- Prof. Paolo Angelini
  cardiochirurgo dell'International Cardiologist Texas Heart Institute di Houston;
- Prof. Gunter Birbamer
  neurologo dell'Università di Innsbruck;
- Prof. Michel Kasbarian
  radiologo e vicepresidente dell'Université de la Méditerranée di Marsiglia;
- Prof. Sewa S. Legha
  Direttore del Melanoma Detection & Treatment del St. Luke's Episcopal Hospital di Houston;
- Prof. Philip Salem
  Direttore del Cancer Research Program del St. Luke's Episcopal Hospital di Houston.

Il servizio di consulenza dei medici di Imsas è gratuito per gli associati Avis. A loro carico restano solo le spese di spedizione della documentazione all'estero quando sia necessaria e il costo del relativo consulto, previa comunicazione. Per casi urgenti Imsas è in grado di organizzare trasferimenti in areoplano sanitario da ogni parte del mondo, con costi a carico del paziente.

Ottica Valarani

Un trattamento speciale è riservato agli associati Avis e ai loro familiari, con sconti del 25% sugli occhiali da vista (garanzia di un anno sulla montatura) e del 20% sugli occhiali da sole e sulle lenti a contatto semirigide e morbide annuali.

Ottica Valarani
via Tartini 12 - Milano
tel. 02 37 60 815

I servizi offerti da Ottica Valarani sono:

- specialisti lenti progressive Galileo e Varilux Essilor con garanzia di adattamento (40 giorni). In caso di mancato adattamento possibilità di restituzione e accredito totale dell'occhiale;
- lenti "dinamiche" Essilor Interview e Galileo Office per uso prolungato del computer;
- test di ergonomia visiva gratuito che comprende:
  sensibilità al contrasto
  stanchezza visiva
  visione dei colori
  sensibilità stereoscopica
  acuità cinetica
  funzione binoculare (forie, fusione, ecc.)
  sensibilità all'abbagliamento
  visione notturna
  visione periferica;
- lenti a contatto di ogni tipo (anche multifocali) con assistenza gratuita per le prime applicazioni;
- occhiali per bambini anche con montatura flessibile in titanio e lenti con lo speciale trattamento indurente Galileo;
- speciali montature per ogni tipo di sport con qualsiasi difetto visivo.

Studio Medico Giolitti e Associati

La convenzione per gli associati Avis e i loro familiari prevede una prima visita accurata (con possibilità di effettuare radiografia panoramica in loco per una diagnosi accurata) e un trattamento vantaggioso per le seguenti prestazioni sanitarie:

- cure medico-odontoiatriche per adulti e bambini
- protesi fissa
- protesi mobile
- estrazioni
- paradontologia
- ortodonzia
- gnatologia (cura delle disfunzioni craniomandibolari).

Possibilità di finanziamento da 12 a 24 mesi, con tariffa vantaggiosa ed esclusiva.

Studio Medico Giolitti Associati
piazza Giolitti 6 - Milano
(viale Romagna ang. via Pascoli)
tel. / fax 02 23 61 015

Assistenza telefonica con personale specializzato prima, durante e dopo i trattamenti.

Vacupan Italia

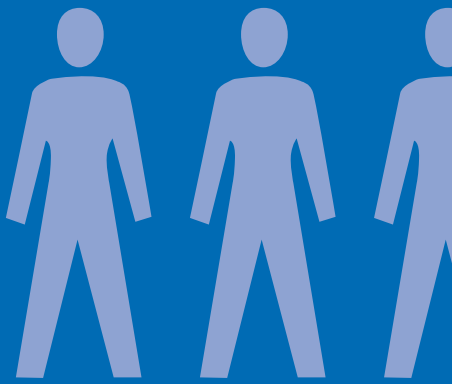
La convenzione per gli associati e i loro familiari prevede una prima visita accurata gratuita e un trattamento vantaggioso sulle seguenti prestazioni medico-odontoiatriche:

- protesi fissa
- protesi mobile
- implantologia
- conservativa
- ortodonzia infantile (con locali studiati apposta per i bambini con colori, giochi e suoni) e per adulti
- igiene orale.

Vacupan Italia
Centro medico odontoiatrico
via Del Don 1 – Milano
LINEA VERDE CORTESIA 800 861104
dal lunedì alla domenica dalle 8.30 alle 21.00 per informazioni, appuntamenti, eventuali lamentele
www.vacupan-italia.it

PERSONA

R. C. Capofamiglia



R. C. Capofamiglia

Gli agenti di assicurazione sono a disposizione degli associati presso la sede Avis di Milano dalle 8.30 alle 13.00 il 1° e il 3° venerdì del mese per tutto il 2005 (escluso agosto).
Sono possibili anche preventivi gratuiti via e-mail o per telefono tutte le mattine dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

Agenzia Affida Liguria
corso Torino 36/2 - Genova
tel. 010 54 51 946
fax 010 53 05 883
affidaliguria@tiscali.it

Presso sede Avis Milano
(via Bassini 26)
1° e 3° venerdì del mese
dalle 8.30 alle 13.00
cell. 347 84 63 070

Tariffa speciale di 5 € all'anno per i donatori effettivi sull'assicurazione della Responsabilità Civile verso Terzi della Famiglia e di 15 € per i donatori non effettivi.
Ampia copertura su una vasta tipologia di rischi, nell'eventualità che i componenti della famiglia procurino danni a terzi.
L'Assicurato è tutelato qualora fosse tenuto a pagare, ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi e spese), **per danni involontariamente cagionati a terzi** (persone e beni) in conseguenza di una fatto verificatosi:

- nell'ambito della propria vita privata e familiare (casa, lavoro, tempo libero all'aperto e al chiuso…);
- in conseguenza di atti di umana solidarietà;
- in relazione all'attività dei collaboratori familiari, compresi gli atti dolosi compiuti durante l'attività stessa;
- relativamente a proprietà e conduzione della dimora abituale (più la seconda casa) dell'Assicurato, comprese le pertinenze e i danni arrecati agli appartamenti adiacenti;
- relativamente a proprietà e/o possesso di cani e altri animali domestici.

La garanzia è prestata sino alla concorrenza della somma di 250.000 € per ciascun sinistro ed è prestata con una franchigia assoluta per ciascun sinistro dei primi 250 €.

La convenzione è stata sottoscritta con il Gruppo:

BPB Assicurazioni SpA è stata fondata nel 1985, fa parte del Gruppo Banca Popolare di Bergamo ed è autorizzata a esercitare l'attività assicurativa in tutti i rami danni.

BPB ASSICURAZIONI
Società del GRUPPO BPU >< banca

AUTO

R.C. Auto

Incendio

Furto

Complementari

Conducente

Polizza globale R.C. Auto

Gli agenti di assicurazione sono disponibili presso la sede Avis di Milano il 1° e il 3° venerdì del mese per tutto il 2005 (escluso agosto) per dare informazioni e stipulare polizze con gli associati Avis.
Sono possibili anche preventivi gratuiti via e-mail o per telefono tutte le mattine dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.
L'agenzia assicura un rapporto personalizzato e diretto con il cliente nella stipula del contratto.

La convenzione prevede forti sconti su:

- Responsabilità Civile verso Terzi (R.C. Auto)
- incendio e furto (tentato o consumato), compresi i danni da circolazione successivi al furto o alla rapina
- complementare Responsabilità Civile verso Terzi
- complementare incendio e furto
- guasti accidentali (estensione alla garanzia Kasko)
- eventi speciali (estensione alla garanzia degli atti valandici e fenomeni naturali)
- infortuni del conducente
- tutela giudiziaria
- assistenza "Auto No Problem" con Europe Assistance (soccorso stradale e altro).

Agenzia Affida Liguria
corso Torino 36/2 - Genova
tel. 010 54 51 946
fax 010 53 05 883
affidaliguria@tiscali.it

Presso sede Avis Milano
(via Bassini 26)
1° e 3° venerdì del mese
dalle 8.30 alle 13.00
cell. 347 84 63 070

La convenzione è stata sottoscritta con il Gruppo:

BPB ASSICURAZIONI
Società del GRUPPO BPU >< banca

TEMPO LIBERO

Libri e DVD

Prodotti informatici e multimediali

Sciare a Cervinia con la D-Card

Viaggi

Vacanze studio all'estero

Teatri

Fitness

Locali

Mondadori Multicenter

Per tutto il 2005 prosegue la promozione per gli associati Avis nelle librerie e Multicenter Mondadori di Milano:

- sconto del 15% sui libri
- sconto del 5% sui Dvd non cumulabile con altre offerte
- sconto del 5% sui corsi organizzati
- offerte speciali per gli associati Avis, che verranno comunicate via mail.

Mondadori Multicenter - Milano
via Marghera
via Berchet

Libreria Mondadori
corso Vittorio Emanuele

Multimedia Planet - Il tuo negozio di informatica

Offerte mensili riservate agli associati Avis sull'acquisto di alcuni prodotti presso tutti i negozi Multimedia Planet presenti in Italia.

La convenzione è stata resa possibile grazie al contributo di Esprinet.

Una volta al mese il depliant informativo sarà allegato al Venerdì di Repubblica e gli associati che avranno comunicato il loro indirizzo e-mail alla segreteria Avis riceveranno l'avviso della promozione.

www.multimediaplanet.it

Punti vendita a Milano e hinterland

- via S. Simpliciano 5 - Milano
  tel. 02 45 49 02 84
- via Canonica, 55 - Milano
  Tel. 02 31 91 051
- via dei Lavoratori 121
  Cinisello Balsamo
  tel. 02 66 07 131
- via Triulziana 16 (ingresso via Moro)
  S. Donato Milanese
  tel. 02 51 48 36
- via Cesare Battisti 86
  San Vittore Olona
  tel. 0331 42 23 66
- via Reiss Romoli
  Settimo Milanese
  tel. 02 32 88 675

Sciare a Cervinia con la D-Card

Avis Milano ha stipulato una convenzione speciale per l'intero comprensorio di Breuil-Cervinia Valtournenche Zermatt per la stagione 2005.
Con una speciale D-Card gli associati hanno prezzi vantaggiosi sugli skipass e sulla ristorazione presso gli esercizi convenzionati. Tariffe agevolate anche sulla prossima stagione estiva, le quali verranno comunicate in seguito.
Le facilitazioni per i possessori della D-Card non sono cumulabili con altre facilitazioni e offerte previste da operatori turistici.
Il sabato è considerato giorno feriale.
L'acquisto e l'utilizzo degli skipass è soggetto al regolamento di biglietteria esposto presso i punti vendita.
La D-Card viene rilasciata presso la biglietteria centrale alla partenza della funivia a Cervinia, presentando la tessera associativa e un documento di identità.

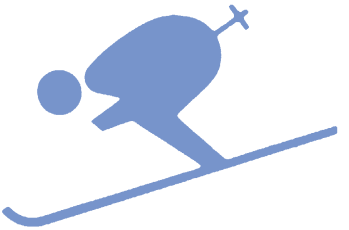
Località	Mattiniero o pomeridiano	Giornaliero feriale	Giornaliero festivo	Settimanale
BC+V	~~25,00~~ **22,50**	~~32~~ **26**	~~32~~ **29**	~~170~~ **127,50**
BC+V+Z		~~42~~ **39**	~~42~~ **39**	~~206~~ **154,50**

Località: BC=Breuil-Cervinia V=Valtournenche Z=Zermatt; cifre espresse in Euro

Punti di ristoro sulle piste

Presso il bar di Plan Maison presentando la D-Card si avrà diritto alle seguenti facilitazioni:

- 1 panino imbottito, 1 hamburger e 1 bibita in lattina a 7,00 €
- 1 panino imbottito e 1 bibita in lattina a 3,80 €



Frigerio Viaggi

Associati Avis e familiari in vacanza insieme a prezzi vantaggiosi grazie a una convenzione con Frigerio Viaggi.
Gli sconti saranno operati sulle quote pubblicate sui cataloghi dei tour operator, escluse le tasse di iscrizione, l'assicurazione e i visti. Sconti non applicabili sui voli di linea.

Frigerio Viaggi
⦿ via Santa Croce 2 (ang. Molino delle Armi) - Milano
tel. 02 83 31 11 89 / 02 58 10 30 80
⦿ via A.Viganò 5 - Giussano
tel. 0362 35 301

Sconto dell'8% con i tour operator:
Viaggi del Ventaglio
Caleidoscopio
Columbus
Utat

Sconto dal 10% al 20% su una selezione di strutture Alpitour Francorosso-Viaggidea. Sconto del 5% sui soggiorni organizzati in Italia con qualsiasi operatore.

Sconto del 7% con:
Best Tours
Boscolo
Cocktail
Eden
Hotelplan
Grandi Viaggi
Mediterraneo
Rallo
Sprintour
Teorema
Turisanda

Sconto del 6% con:
Aeroviaggi
Costa Crociere
Dimensione Turismo
Eurotravel
Ten Viaggi
Valtur
Veratour

Vacanze studio all'estero

Avis ha stipulato una convenzione con il tour operator "International Know How" che organizza soggiorni studio e sport all'estero per ragazzi e adulti sia di gruppo che individuali (anche a casa dell'insegnante) per apprendere le lingue straniere.
Sconto speciale del 10% sulle quote del catalogo 2005 per gli associati e le loro famiglie.
Invio gratuito del catalogo su richiesta telefonica.
Le mete sono Inghilterra, Irlanda, Malta, Canada, Stati Uniti, Nuova Zelanda, Australia e Sudafrica per l'Inglese; Germania per il tedesco; Spagna per lo spagnolo e Francia per il francese.

International Know How
via Vallazze 102 - Milano
tel. 02 23 64 234 - fax 02 23 60 327
www.internationalknowhow.it
know_how@libero.it

Teatro Smeraldo
Teatro Ciak
Ventaglio Nazionale

Sconto dal 15% al 20% sul prezzo del biglietto nelle serate di martedì, giovedì e domenica per le rappresentazioni che prevedano la possibilità di riduzione, fino a esaurimento posti.

Promozioni anche per gli spettacoli di danza e dove sarà possibile applicare un prezzo speciale.

Per le prenotazioni rivolgersi a:
Sonia Rabellino
tel. 02 33 02 00 31- cell. 329 80 37 090
e-mail rabellino@ticketone.it

Teatro Smeraldo
piazza XXV Aprile 10
www. smeraldo.it

Teatro Ciak
via Sangallo 33
www.teatrociak.com

Teatro Ventaglio Nazionale
piazza Piemonte 12
www.teatronazionale.com

L'acquisto e il ritiro del biglietto deve essere effettuato al massimo un giorno prima dello spettacolo presso:
Ufficio Promozione Gruppi
Bastioni di Porta Nuova 12 - 3° piano
dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 18.00.

Teatro Franco Parenti
via Pier Lombardo 14 - Milano
biglietteria: tel. 02 59 99 57 00

Teatro Franco Parenti

Prezzi ridotti per gli associati Avis muniti di tessera più un accompagnatore:

- 17,50 € anziché 25,00 € a biglietto, incluso il 10% di prevendita che non viene applicato ai biglietti acquistati il giorno stesso;
- 75 € per i nuovi abbonamenti (5 spettacoli a scelta a 15 € l'uno)
- 70 € per il rinnovo abbonamenti (5 spettacoli a scelta a 14 € l'uno).

Teatro Ariberto

Convenzione speciale per gli associati Avis: 10 € anziché 15 € a biglietto.

Sconti anche sull'Aribertocart, una carta con prevendita di 6/8/10 spettacoli (utilizzabile da più persone nella stessa sera):

- 6 spettacoli a € 48,00 (anziché 60,00)
- 8 spettacoli a € 64,00 (anziché 80,00)
- 10 spettacoli a € 80,00 (anziché 100,00).

via Daniele Crespi 9 - Milano
tel. / fax 02 89 40 04 55
www.teatroariberto.it
info@teatroariberto.it

Il Teatro Dei Bambini

Novità per la stagione 2005 "Il Teatro Dei Bambini", diretto dalla Compagnia i "Giochi del Sole".

Centri Fitness GetFIT

Avis ha stipulato una convenzione speciale con i Centri Fitness GetFIT di Milano dedicati al benessere a 360° con palestra, sale corsi, piscina, thermarium, ristorante e negozio di abbigliamento sportivo.
Aperti 7 giorni su 7.

Per gli associati Avis sconto speciale del 10% sugli abbonamenti a orario libero e del 15% su quelli a orario ridotto.

I Centri GetFIT di Milano:

- via Ravizza 4 tel. 02436430
- via Piacenza 4 tel. 025469900
- via Piranesi 9 tel. 0270105528
- via Meda 52 tel. 0284800712

www.getfit.it

Jungle Juice

via Dogana 1 - Milano
www.junglejuice.it

Il primo Juice Bar di Milano propone frullati di frutta fresca, succhi di frutta e verdura centrifugati, spremute fresche, insalata e macedonie, yogurt e cereali, zuppe, minestre e torte salate, in un ambiente ad alta percentuale di ossigeno puro e un Cornet Oxy con ossigeno aromatizzato puro al 97%.

Sconto del 25% su tutte le consumazioni agli associati Avis con tessera
+
pranzo gratuito il giorno della donazione.

CASA

Mutuo/risparmio casa

Multirischi Abitazione

Arredamento

Cornici

Mutuo/risparmio casa

Gli associati Avis possono usufruire di una riduzione di tasso sullo sviluppo del mutuo a tasso fisso e di particolari incentivi sullo sviluppo del risparmio edilizio. Banca BHW, specializzata nel mutuo casa e unica in Italia a offrire il prodotto risparmio-casa, propone:

- **Mutuo a tasso fisso BHW Sprint**
- **Mutuo BHW Variant**
- **Risparmio edilizio BHW Dispo Maxx:** piano di risparmio finalizzato a ottenere un mutuo futuro a condizioni di tasso fisso già garantito del 4,25%, 3,25% o 2,25% e con una remunerazione attiva pari all'1,5% lordo annuo. Può essere utilizzato anche come forma di risparmio permettendo, nel caso di riuncia al mutuo e in presenza di determinate condizioni, di ottenere un rendimento del 3,5% attivo lordo.

Punto consulenza a Milano:
via della Moscova 30
tel. 02 65 50 571
fax 02 65 50 57 29
c. carnessali@bhwitalia.it

Agenzia Affida Liguria
corso Torino 36/2 - Genova
tel. 010 54 51 946
fax 010 53 05 88
affidaliguria@tiscali.it

Presso sede Avis Milano
(via Bassini 26)
1° e 3° venerdì del mese
dalle 8.30 alle 13.00
cell. 347 84 63 070

La convenzione è stata sottoscritta con il Gruppo:

BPB ASSICURAZIONI
Società del GRUPPO BPU >< banca

Multirischi Abitazione

Gli agenti di assicurazione sono a disposizione degli associati presso la sede Avis di Milano dalle 8.30 alle 13.00 il 1° e il 3° venerdì del mese per tutto il 2005 (escluso agosto). Sono possibili anche preventivi gratuiti via e-mail o per telefono tutte le mattine dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

Per gli associati Avis sconti fino al 40% sulla tariffa base.

La polizza multirischio comprende una gamma completa di garanzie per la tutela della casa e la salvaguardia del proprio patrimonio:

- incendio, atti vandalici, fenomeni naturali, danni da acqua (compresa la ricerca guasti), il fumo e i guasti per arrestare i danni;
- furto;
- la polizza R. C. verso Terzi è sostituita dalla polizza del Capofamiglia (pag. 9) per consentire la massima economicità.

Mariani Multipli d'Arredamento

Sconto del 20% agli associati Avis sui prezzi di listino, ad esclusione delle aziende con prezzo imposto (come Flou e poltrona Frau) per le quali si cercherà di proporre comunque un'offerta vantaggiosa.

- 3000 mq di esposizione con le migliori aziende d'arredo;
- arredatori e architetto a disposizione (meglio su appuntamento);
- sopralluoghi presso abitazione per rilievi, valutazioni e sviluppo progetto;
- assistenza in eventuali lavori di ristrutturazione;
- consegna gratuita entro 200 km, montaggio compreso, con personale Mariani;
- laboratorio interno per modifiche mobili di serie e realizzazioni su misura;
- assicurazioni sulla consegna e sul montaggio
- garanzie a termini di legge, assistenza illimitata senza costi di uscita, escluse le sostituzioni;
- pagamenti personalizzabili senza finanziamenti (valutabili ad personam);
- a cliente acquisito, possibilità di accesso alle offerte di esposizione.

via G. Prati 53 – Seregno (Mi)
tel. 0362 23 05 47
www.mariani-mda.it
dal lunedì al sabato compreso
8.30-12.30/14.30-19.30
Altri orari, anche durante
la pausa, su appuntamento

Foro Buonaparte 69
Milano
tel. / fax 02 87 84 98

Cornici Robbiati

Produzione e vendita di aste e cornici da oltre cinquant'anni.
Vendita prodotti per le Belle Arti.

Sconti dal 10% al 20% per gli associati Avis.

LA SALUTE DEL DONATORE

Prevenzione:

perché donare sangue all'Avis

gli esami clinici

la valutazione del rischio globale cardiovascolare

guida a un'alimentazione corretta

Perché donare il sangue all'Avis

Per la prevenzione

Qualsiasi tipo di visita specialistica gratuita, utile a rilevare l'idoneità del donatore, su richiesta del medico Avis:

Ematologia
Dermatologia
Neurologia
Epatologia
Gastroenterologia
Cardiologia
Urologia
Altro.

Per tutti i problemi legati all'alimentazione:

- Visita su appuntamento e programma personalizzato gratuiti con la Dietista.

Prevenzione tumori:

- Ricerca del sangue occulto nelle feci sopra i 50 anni (*in fase di organizzazione*)
- PSA nei maschi sopra i 45 anni e nei casi che lo richiedano.

Rischio cardiologico:

- Strumenti per l'autovalutazione del rischio cardiovascolare
- Consulenza dello specialista cardiologo.

Per la salute

Ad ogni donazione:

- visita accurata
- 14 esami del sangue
- controllo della pressione arteriosa.

Periodicamente:

- visita specialistica cardiologia
- ECG (ecocardiogramma)
- RX torace (radiografia torace per tutti i casi che lo richiedano)
- Test PSA per tutti i donatori maschi sopra i 45 anni
- Fino a 46 differenti esami del sangue gratuiti (su indicazione del medico Avis).

Gli esami clinici

Con la donazione periodica il donatore ha la grande occasione di tenere sotto controllo il proprio stato di salute grazie a una serie di esami clinici che svolgono una funzione di prevenzione su disturbi comuni e su malattie che, in fase di diagnosi precoce, rispondono meglio alle cure.

- Prima della donazione viene determinata l'emoglobina (Hb o Ht) con puntura digitale per accertare che, al momento del prelievo, la quantità di globuli rossi sia sufficiente a sostenere il calo fisiologico determinato dal successivo prelievo di sangue.
- Quindi sulla sacca di sangue vengono effettuati per legge (D.M. 15/01/91) una serie di esami di sicura tutela del donatore, che garantiscono la massima sicurezza anche per il ricevente.

Gli esami obbligatori a ogni donazione sono:

⦿ **Emocromo** (valore dei globuli rossi, globuli bianchi e piastrine): questo esame evidenzia precocemente alcune patologie correlate alle cellule del sangue (dalla semplice anemia, a patologie come la thalassemia ad altre forme anche gravi di leucemia).

⦿ **Transaminasi** (enzimi molto sensibili che tendono a innalzarsi precocemente in caso di sofferenza epatica): sono un importante marcatore dello stato del nostro fegato. In alcuni casi il loro rialzo potrebbe segnalare la presenza di una infezione virale, come in caso di epatiti (A, B, C) o indicare patologie di altri organi correlati, come i calcoli alla colecisti.

⦿ **Test sierologici per le epatiti B e C, per l'-HIV e le malattie veneree:** test fondamentale per la sicurezza del ricevente, ma anche del donatore, perché talvolta, pur non incorrendo in comportamenti a rischio, si può riscontrare, soprattutto nei nuovi donatori, qualche positività (soprattutto per le epatiti), che magari il donatore non avrebbe mai riscontrato o solo tardivamente, perché non sono test previsti nei normali check-up.

⦿ **Esame clinico e misurazione della pressione arteriosa:** utile per mettere in allarme precocemente contro eventuali malattie cardiovascolari importanti.

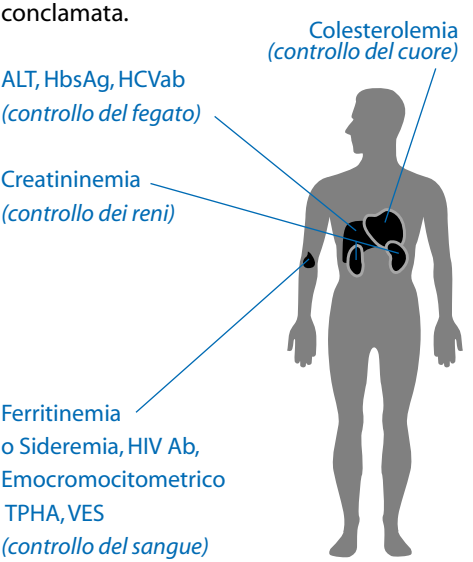
⦿ **Creatininemia:** indicatore della funzionalità dei reni.

Periodicamente nel controllo annuale vengono effettuati i seguenti esami:

⦿ **Colesterolo e Trigliceridi:** controllabili all'inizio anche solo con un'adeguata alimentazione. Ma un costante rialzo dei loro valori può contribuire all'esordio di malattie dell'apparato circolatorio (aterosclerosi, malattie delle coronarie, ecc.).

⦿ **Ferro e Ferritina:** da non sottovalutare soprattutto come indice iniziale di:

- perdite occulte (un sanguinamento del tratto digerente per gastrite, ulcera, polipo intestinale o anche patologia tumorale potrebbe all'inizio non essere evidente, ma il progressivo abbassamento dei valori potrebbe essere un buon segnale di allarme)
- cattivo assorbimento del ferro
- eccessiva perdita con il ciclo mestruale soprattutto nelle giovani donatrici, che può essere banalmente corretta subito con una integrazione alimentare o farmacologica, prima che crei sintomi di stanchezza o anemia conclamata.



Conosci il tuo rischio cardiovascolare?

AVIS offre a tutti gli associati l'opportunità di provare a valutare, anche da soli, il proprio rischio cardiovascolare. In particolare si rivolge ai giovani adulti asintomatici (35-50 anni), ossia a quella fascia di età in cui sarebbe ancora facile correggere stili di vita e parametri errati, ma che purtroppo è la meno sensibile ad affrontare il tema dei fattori di rischio in un'ottica di medicina di salute prima ancora che di malattia.

Le malattie cardiovascolari (MCV) costituiscono in Italia una delle principali cause di mortalità, di morbilità e di invalidità. Nella maggior parte dei casi sono la conseguenza dell'aterosclerosi, fenomeno caratterizzato dalla formazione sulla parete interna dei vasi di depositi più o meno circoscritti (le placche) di materiale grasso (lipidi, colesterolo principalmente), che viene inglobato in una struttura costituita da tessuto fibroso, cellule muscolari lisce e globuli bianchi (macrofagi). Questo processo è più o meno precoce e progressivo nel tempo ed è il risultato dell'interazione tra predisposizione genetica di ciascun individuo e fattori di rischio cardiovascolare.
Prima che si manifesti clinicamente possono passare decenni e per questo è importante l'azione di prevenzione primaria.
L'acquisizione relativamente recente dell'influenza dei fattori genetici nello sviluppo delle MCV impone che gli interventi di prevenzione primaria debbano essere rivolti a tutta la popolazione, intrapresi quanto prima e mantenuti nel tempo, per dare un reale effetto a distanza.

Malattie cardiovascolari

Infarto miocardio acuto
Angina pectoris
Cardiomiopatie
Insufficienza cardiaca
Aritmie (fibrillazione striale)
Ictus ischemico ed emorragico
Attacco ischemico transitorio (TIA)
Claudicatio intermittens

Fattori di rischio

Stili di vita
Dieta ricca di grassi saturi, colesterolo e calorie
Fumo di tabacco
Eccessivo consumo di alcool
Inattività fisica

Caratteristiche biochimiche fisiologiche (modificabili)
Ipertensione arteriosa
Elevati valori di colesterolo totale e colesterolo-LDL
Valori bassi di colesterolo-HDL
Elevati valori di trigliceridi
Diabete mellito
Obesità
Fattori trombogeni

Caratteristiche personali (non modificabili)
Età
Sesso
Storia familiare di cardiopatia
Ischemia o altra malattia vascolare aterosclerotica

Conosci il tuo rischio cardiovascolare

Due supporti diagnostici semplici, attualmente in uso dei medici di base e degli specialisti, possono aiutarci a capire a che punto siamo, ovvero "quale è il nostro rischio cardiovascolare".

- **La carta del rischio cardiovascolare**
- **Il punteggio di rischio individuale**

Nell'individuo i fattori di rischio cardiovascolare si associano e, interagendo, si potenziano. L'entità del rischio che ogni persona ha di sviluppare la malattia dipende dal **RISCHIO GLOBALE ASSOLUTO**, che deriva da come si combinano i livelli dei vari fattori di rischio (colesterolemia, pressione arteriosa sistolica (PAS), ossia la pressione massima, età, fumo e così via).

La carta del rischio

La carta del rischio rappresenta classi di rischio globale assoluto calcolate per categorie di fattori di rischio (abitudine al fumo di sigarette, diabete) e intervalli di valori (colesterolemia totale, pressione arteriosa, età).
Può essere applicata a uomini e donne di età compresa fra i 40 e i 69 anni purché esenti da precedente evento cardiovascolare (infarto del miocardio, ictus, intervento di rivascolarizzazione); sono escluse le donne in gravidanza. Si è scelta questa fascia di età anche perché è quella in cui i fattori di rischio analizzati sono ancora poco influenzati dai processi legati all'invecchiamento.
Le carte del rischio cardiovascolare riportate nelle figure 1 e 2 indicano la probabilità di ammalare di un primo evento cardiovascolare maggiore nei successivi 10 anni, suddivisi in 6 categorie.
Vengono considerati a rischio cardiovascolare elevato i soggetti che hanno un rischio maggiore del 20% di incorrere in un evento cardiovascolare nei successivi 10 anni. Per capirsi, un individuo con un rischio assoluto del 20% a 10 anni sa che su 100 persone con caratteristiche simili alle sue, 20 svilupperanno un evento cardiovascolare nel corso dei 10 anni successivi.
Tuttavia determinate alterazioni genetiche, oggi in fase di studio, accelerano il "processo aterosclerotico" e per questo sono responsabili dell'elevata predisposizione a eventi cardiovascolari di alcuni soggetti, pur in presenza di bassi livelli di rischio.
È questa l'indiscutibile ragione del perché la prevenzione primaria vada raccomandata a tutti, indipendentemente dal livello di rischio, pur con interventi personalizzati. Per queste persone, un fattore di rischio come il colesterolo deve essere portato a valori più bassi di quelli considerati normali.

Come si legge la carta del rischio?

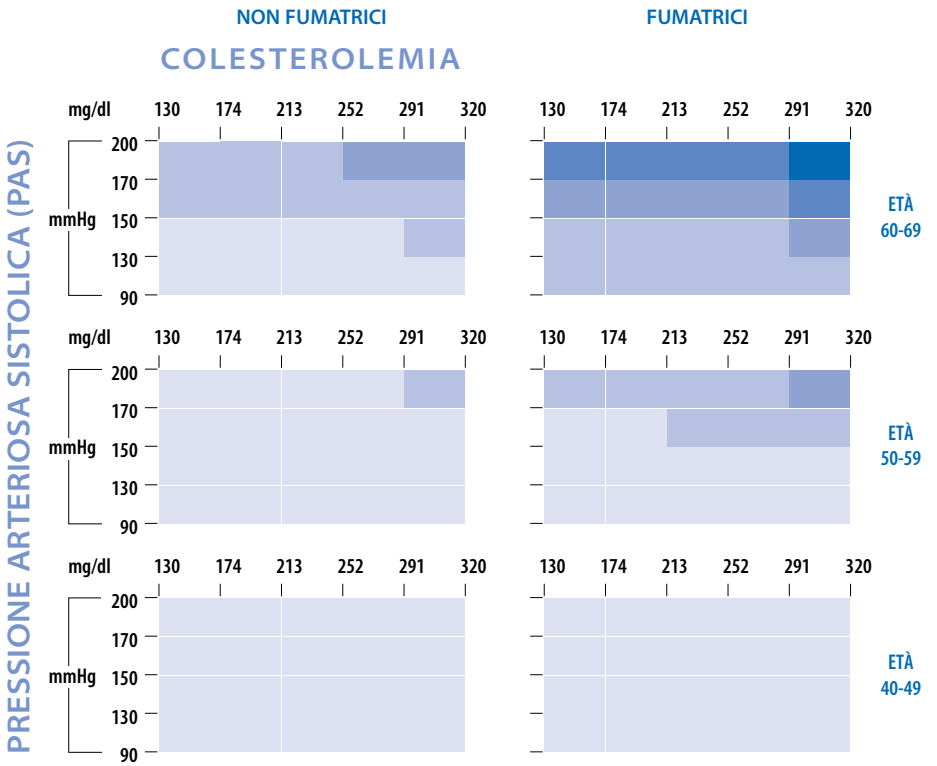
Le variabili considerate nella carta del rischio sono: sesso, età, pressione massima, colesterolemia, abitudine al fumo di sigaretta, situazione glicemica. Si definisce fumatore chi fuma regolarmente ogni giorno (anche una sola sigaretta) oppure ha smesso da meno di 12 mesi.
Per calcolare il proprio rischio si sceglie la carta in base alle proprie caratteristiche di fumatore o meno, uomo o donna e si iden-

tifica la casella colorata che ci corrisponde in base al valore di età, di pressione massima (PAS) e di colesterolemia.
Quando i fattori di rischio considerati aumentano, la rappresentazione come carta viene abbandonata e si preferisce utilizzare il punteggio di rischio individuale che include anche la fascia di età 35-39 anni **(vd sito: www.cuore.iss.it/sopra/calc-rischio.asp).**
A differenza della carta, il punteggio individuale utilizza i valori precisi (e non intervalli di valori) relativi a colesterolemia, pressione arteriosa ed età e pertanto offre una stima del rischio più puntuale.

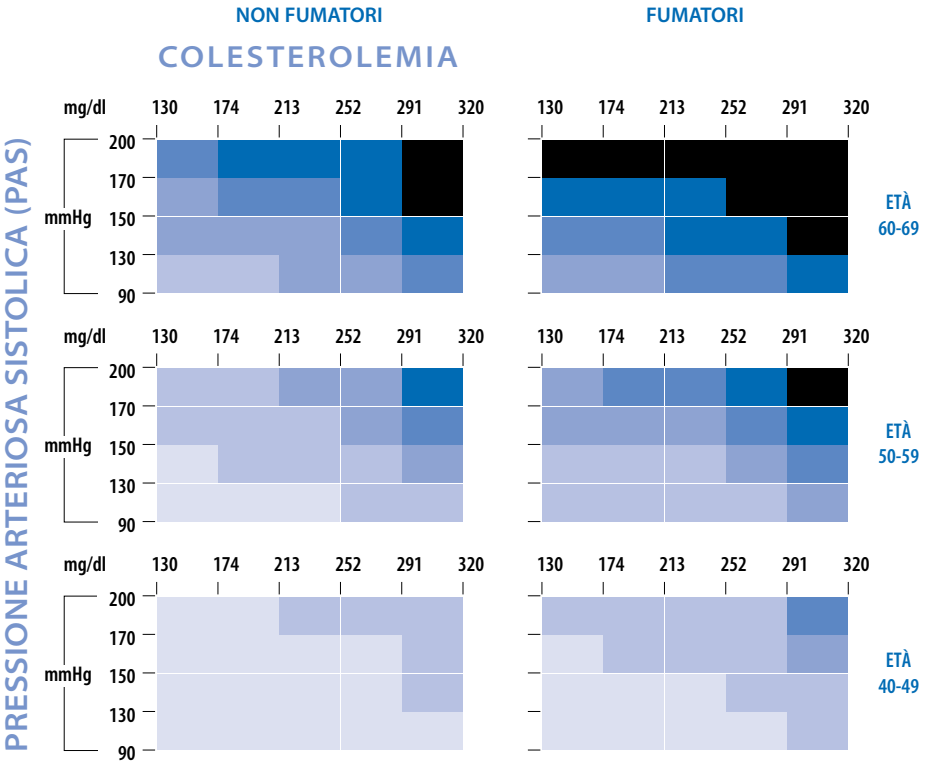
Calcolo del punteggio individuale

Sesso: uomo/donna
Età (espressa in anni)
Abitudine al fumo di sigaretta: sì/no
Valore della pressione sistolica (in mmHg)
Valore della colesterolemia totale (in mg/dl)
Valore della colesterolemia HDL (in mg/dl)
È mai stato diagnosticato il diabete? sì/no
Presenza di ipertensione arteriosa per cui il medico ha prescritto farmaci anti-ipertensivi (si considera sotto trattamento chi assume regolarmente questi farmaci): sì/no

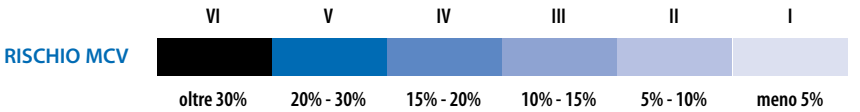
1. Carta del rischio - donne



2. Carta del rischio - uomini



Livello di rischio a 10 anni



LEGENDA

Pressione massima espressa in mmHg:

130 indica PAS fino a 129 incluso; **150** indica PAS da 130 a 149;

170 indica PAS da 150 a 169; **200** indica PAS uguale o superiore a 170.

Colesterolemia espressa in mg/dl:

174 include i valori minori o uguali a173;

213 include i valori da 174 a 212;

252 include i valori da 213 a 251;

291 include i valori da 252 a 290;

320 include i valori uguali o maggiori di 291.

Abitudine al fumo di sigaretta e diabete mellito (di cui non riportiamo in questa sede le carte relative, che presentano un netto peggioramento del rischio, soprattutto nei fumatori) sono considerati in due categorie (sì/no).

A cosa serve conoscere il proprio rischio cardiovascolare?

Il rischio cardiovascolare globale è il valore guida su cui basarsi per una corretta e razionale graduazione degli interventi di medicina preventiva.
Anche se alcuni fattori di rischio non sono modificabili (età, sesso, storia familiare positiva), conoscere il loro valore è molto importante, perché può motivare il soggetto a intervenire con maggiore decisione su altri fattori modificabili.

Fattori di rischio non modificabili:
a) il rischio aumenta progressivamente con l'età perché il tempo "usura" il cuore e i vasi;

b) gli uomini hanno, a parità di altre caratteristiche, un rischio cardiovascolare superiore rispetto alle donne in età fertile.
La motivazione più importante è l'effetto protettivo esercitato dagli ormoni femminili, gli estrogeni, su cuore e vasi (eccezione: donne fumatrici in terapia con contraccettivi orali);

c) la presenza di malattie di cuore, ictus cerebrale, vasculopatia periferica nei genitori, nei fratelli o nei parenti stretti suggerisce una suscettibilità aumentata che può essere considerata un fattore genetico.

I fattori di rischio "modificabili" possono essere evitati e corretti.
Alcuni di questi sono nocive abitudini di vita (fumo di sigaretta, sedentarietà, dieta scorretta, stress), altri sono invece delle condizioni patologiche (ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, iperglicemia, obesità), spesso asintomatiche, che l'individuo sviluppa prima della comparsa della malattia cardiovascolare.

Dunque è necessario applicare uno stile di vita "salvacuore". Come?

- **Controllare il peso**
(l'obesità si associa alla cardiopatia ischemica principalmente perché influenza la pressione arteriosa, il livello di colesterolo nel sangue e può provocare il diabete).

- **Mantenersi in forma fisica** con esercizio regolare (l'inattività fisica favorisce l'obesità e l'insorgenza di dislipidemia).

- **Alimentazione equilibrata** (vedi pag. 30).

- **Controllare la colesterolemia** (per ridurne l'eccessiva presenza nel sangue è necessaria una dieta a basso contenuto di grassi saturi e di colesterolo. Esistono farmaci che aiutano a mantenerne i valori entro la norma).

- **Controllare la glicemia** (il DIABETE MELLITO aumenta notevolmente il rischio di infarto miocardio, ictus cerebrale e arteriopatia periferica, indipendentemente da altri fattori di rischio che possono coesistere).

- **Non fumare** (in un anno di astensione dal fumo il rischio cardiovascolare può raggiungere quello dei soggetti non fumatori).

- **Controllare periodicamente la pressione arteriosa** (in caso di ipertensione arteriosa lieve, identificata da valori di pressione massima 140-159 mmHg e di pressione minima di 90-99 mmHg, le prime misure da adottare sono: riduzione del peso eccessivo,

riduzione del sale nella dieta e attività fisica regolare. Nei casi più importanti esistono farmaci che mantengono il livello di pressione arteriosa entro valori normali).

⦿ **Ridurre lo stress negativo** (lo stress fisiologicamente inteso non può non far parte del vivere, ma è lo stress negativo che nuoce, quando cioè l'individuo è sopraffatto dai problemi della vita quotidiana e non riesce più ad affrontare ciò che deve fare).

⦿ **Tenere sotto controllo con dieta e/o farmaci un eventuale diabete.**

Cosa fare una volta conosciuto il proprio livello di rischio?

⦿ Se rientriamo nella categoria dei soggetti ad **"alto rischio" (>20%)** è consigliato sottoporsi a indagini clinico-anamnestiche, esami ematochimici completi e valutazioni strumentali (principalmente ecocardiogramma Color Doppler, eco-Doppler dei tronchi sovra-aortici e test ergometrico). Il buon esito di questi esami sarà sufficiente a dare ragionevole tranquillità per un anno; in caso contrario si procederà con ulteriori indagini fino, se necessario, alla coronarografia.
⦿ Se rientriamo nella categoria dei soggetti a **"rischio medio-alto" (10–20%)** sono consigliate le stesse valutazioni ma con cadenza variabile tra uno e due anni secondo giudizio medico.
⦿ Se rientriamo nella categoria dei soggetti a **"rischio medio-basso" (5–10%)** sono consigliate le stesse valutazioni ma con cadenza biennale.
⦿ Se risultiamo **"a basso rischio" (< 5%)** ogni 5 anni.

Cosa vuole fare Avis per te?

⦿ **Tutti i nostri soggetti donatori sono già correttamente monitorati periodicamente** con visite generali, ECG ed esami ematochimici mirati che sono consultabili al sito www.avismi.it.
⦿ **AVIS ora completa la propria azione preventiva con misure dietetiche e anche farmacologiche personalizzate** per il controllo dei fattori metabolici e con esami strumentali per lo screening di base (ecocardiogramma, test ergometrico, eco-TSA).
⦿ **AVIS garantisce al donatore un iter diagnostico completo** (mediante canali preferenziali con Strutture Sanitarie di alto livello) nei casi in cui gli esami base sopra menzionati siano indicativi di malattia cardiovascolare sub-clinica.
⦿ **AVIS propone un programma completo, che preveda per ogni donatore l'individuazione del rischio globale assoluto**, la graduazione appropriata dell'intervento preventivo, il controllo nel tempo dei risultati e la rideterminazione periodica del rischio globale.
⦿ Per garantire la maggioranza dei propri donatori che ragionevolmente appartengono alle categorie di rischio più basse, sta predisponendo, in collaborazione con una équipe di ricercatori cardiovascolari, un **programma di valutazione genetica** al fine di non trascurare quella sia pur piccola percentuale di soggetti che, classificati a basso rischio secondo i parametri tradizionali, necessitano comunque di misure preventive più severe, nonché di rideterminazioni periodiche più frequenti di quanto indichi la categoria di appartenenza.

Guida a un'alimentazione corretta

Le correlazioni tra cibo e salute sono ormai così concretamente accertate e convalidate da rendere necessaria una corretta informazione che chiarisca le numerose e talvolta contrastanti convinzioni sulle scelte alimentari, verso cui la società mostra un sempre crescente interesse.
Nonostante questa attenzione, infatti, si conferma un aumento delle patologie legate a una dieta abituale eccessiva e/o squilibrata, come pure una frequente confusione e disinformazione circa i ruoli e le funzioni di alimenti e nutrienti.
L'ambizioso obiettivo di un più corretto comportamento alimentare può essere conseguito solo attraverso una migliore e aggiornata conoscenza che si basi su dati obiettivi e scientificamente convalidati.
Ed è per questo motivo che nel 2003 è stata pubblicata la 3ª revisione delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Queste preziose direttive sono predisposte per fornire una serie di semplici informazioni e indicazioni per mangiare meglio e con gusto, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro Paese, proteggendo contemporaneamente la propria salute.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Come comportarsi:

- il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali;
- qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali riportalo gradatamente entro tali limiti;
- evita le diete squilibrate tipo "fai da te", che possono essere dannose per la salute: una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera equilibrata;
- abituati a muoverti di più ogni giorno.

Valutazione del peso

Calcola il tuo indice di massa corporea, che pone in relazione il peso con l'altezza, con una semplice formula:

IMC= peso in Kg : altezza : altezza (in m.)

Dove ti collochi?

meno di 18.5 ··· sottopeso

tra 18.5 e 24.9 ··· normale

tra 25.0 e 29.9 ··· sovrappeso

tra 30.0 e 34.9 ··· obesità moderata

tra 35.0 e 39.9 ··· obesità severa

più di 40 ··· obesità grave

Ad esempio:
una donna di 75 Kg alta 1,65 m
avrà un Indice di Massa Corporea =
75 : 1,65 : 1,65 = 27,5 e rientrerà nella categoria sovrappeso.

2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Come comportarsi:

- consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi freschi e secchi;
- consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali.

Come mangi?

Consumi regolarmente 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno? ☐ SÌ ☐ NO

Sei convinto che i benefici associati all'assunzione di frutta e vegetali freschi non siano sostituibili dalla somministrazione di integratori farmaceutici? ☐ SÌ ☐ NO

Almeno 1 o 2 volte alla settimana hai l'abitudine di consumare legumi? ☐ SÌ ☐ NO

Lo sapevi che cereali come pane, pasta, riso, fette biscottate (meglio ancora nella preparazione integrale) non devono mai mancare dai nostri pasti? ☐ SÌ ☐ NO

Se tutte le tue risposte sono positive, le tue scelte sono corrette e in linea con una sana alimentazione!

3. Grassi: scegli la qualità, limita la quantità

Come comportarsi:

- modera la quantità di grassi e olii che usi per condire e cucinare;
- limita il consumo di grassi di origine animale;
- usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo.

Grassi da condimento

Comprendono:
grassi di origine vegetale (olii, margarine) e animale: "visibili" come burro, lardo, strutto, panna, il grasso della carne e del prosciutto o "invisibili" a occhio nudo perché naturalmente presenti nella carne o in tutti i formaggi.

Contengono:
acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili.

Sono da preferire:
quelli di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine d'oliva).

Metodi di cottura da preferire

- Cucinare arrosto, in umido, brasato, al vapore, al cartoccio, allo spiedo, al forno, ai ferri.
- Cucinare con l'aggiunta di acqua, pomodoro, brodo sgrassato o vegetale, vino e birra che evaporano durante la cottura.
- Utilizzare utensili che richiedono il minor quantitativo di grassi: pentole antiaderenti, a pressione, forni a microonde.

La scelta del tipo di condimento e della modalità di cottura è molto importante per definire il profilo nutrizionale di ciò che mangiamo. Ad esempio un piatto di scaloppine all'arancia e uno di cotoletta alla milanese preparati con lo stesso taglio di carne hanno un contenuto di grassi molto differente: uno è più del doppio dell'altro.

Controlla il contenuto di grassi nella dieta!

Scaloppina all'arancia (per 1 persona)
Vitello g 120
succo d'arancia g 50
olio g 15
farina g 10
vino bianco, sale e pepe q.b.

Proteine	**26 g**
Lipidi	**18 g**
Carboidrati	**12 g**
Calorie	**314**

Cotoletta alla milanese (per 1 persona)
Vitello g 120
pane grattugiato g 30
1/2 uovo
burro g 40.

Proteine	**32 g**
Lipidi	**41 g**
Carboidrati	**24 g**
Calorie	**573**

4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

Come comportarsi:

⦿ modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata per non superare la quantità di zuccheri consentita;

⦿ tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come biscotti e torte non farcite;

⦿ utilizza in quantità controllata i prodotti dolci spalmabili (marmellate, confetture di frutta, miele e creme);

⦿ limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati sempre i denti dopo il loro consumo;

Lo sapevi che una lattina di Coca-Cola contiene l'equivalente di 7 cucchiaini di zucchero?

Consulta la tabella seguente per conoscere il contenuto di zuccheri dei più comuni alimenti (per porzione). Ti sarà di aiuto nelle tue scelte per non eccedere nel consumo di alimenti dolci.
Ricordati comunque di privilegiare quelli semplici e meno elaborati come quelli fatti in casa senza creme o panna.

⦿ se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante presente e le avvertenze da seguire.

Gli zuccheri contenuti nei più comuni alimenti

ALIMENTI	GRASSI	PROTEINE	CARBOIDRATI AMIDO	CARBOIDRATI ZUCCHERI	ENERGIA kcal
Biscotti secchi (2-4 unità · 20 g)	1,6	1,3	12,0	**3,7**	83
Cornetti (1 unità · 40 g)	7,3	2,9	17,2	**4,2**	164
Cornflakes (4 cucchiai da tavola · 30 g	0,2	2,0	21,0	**3,1**	108
Merendine farcite di latte (1 unità · 35 g)	5,3	2,2	6,9	**16,0**	145
Merendine con marmellata (1 unità · 35 g)	2,9	2,0	7,4	**16,3**	125
Crema di nocciole e cacao (1 cucchiaio · 20 g)	6,5	1,4	tr.	**11,6**	107
Panettone (1 porzione · 100 g)	10,7	6,4	30,3	**22,9**	333
Torta Margherita (1 porzione · 100 g)	10,4	8,9	26,6	**34,1**	367
Cioccolato al latte (1 unità · 4 g)	1,5	0,3	tr.	**2,0**	2
Caramelle dure (1 unità · 2,5 g)	0	tr.	0	**2,3**	9
Torrone alla mandorla (1 porzione · 30 g)	8,0	3,2	tr.	**15,6**	144
Aranciata (1 lattina · 330 cc)	0	0,3	0	**33,0**	125
Bevanda tipo cola (1 lattina · 330 cc)	0	tr.	0	**35,0**	129

False credenze sugli zuccheri

1. Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività, o che influisca sulle capacità di apprendimento.

2. Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Il primo, che si ricava sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola, è semplicemente NON completamente raffinato: le differenze di colore e sapore sono dovute a piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non vantano particolari significati nutrizionali.

3. Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta - saccarosio, fruttosio e glucosio - nella misura dell'8-10% e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200cc).

4. Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo e smaltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20g/giorno, pari a circa 10 caramelle.

5. Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Leggere attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordarsi che il loro uso induce un falso senso di sicurezza, che porta a consumare quantità eccessive sia di alimenti "light" che di alimenti normali.

I sostituti dello zucchero

Sono dotati di sapore dolce anche certi composti naturali della categoria dei polialcoli, quali il **sorbitolo** (presente naturalmente in alcuni frutti), lo **xilitolo** e il **maltitolo**. Questi composti, avendo un potere calorico inferiore a quello degli zuccheri ed essendo meno fermentescibili, sono stati impiegati al posto dello zucchero comune per realizzare alcuni prodotti ipocalorici (alimenti e bevande "light" o "senza zucchero") e allo scopo di prevenire la carie. Anche altri composti, artificialmente prodotti e dotati di un sapore dolcificante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero), vengono impiegati per dolcificare alimenti e bevande ipocaloriche in quanto, alle dosi usate, risultano praticamente privi di potere calorico (**ciclamati, aspartame, acesulfame, saccarina**). Va sottolineato che il consumo dei sostituti dello zucchero, pur se ormai entrato nell'uso corrente, non è affatto indispensabile, neppure nei casi in cui si seguano regimi ipocalorici per la riduzione del peso. Infatti il loro uso non permette da solo di ridurre il peso corporeo, se non si diminuisce la quantità totale di calorie introdotte con la dieta e non si aumenta l'attività fisica.
Pur se innocui nelle dosi consentite dalla normativa vigente, gli edulcoranti sostitutivi dello zucchero possono avere limitazioni d'uso, per cui ne vanno controllate sia la presenza che le eventuali controindicazioni. Il loro uso è comunque sconsigliato fino al 3° anno di età e durante la gravidanza e l'allattamento. Particolare attenzione va riservata ai bambini di età superiore ai tre anni, ai quali l'eventuale somministrazione va fatta con cautela.

5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Come comportarsi:

⦿ asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente **1.5-2 litri di acqua al giorno.** Ricorda inoltre che i bambini sono più esposti a rischio di disidratazione;

⦿ bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda. Un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;

⦿ le persone anziane devono abituarsi a bere spesso nell'arco della giornata anche se non hanno lo stimolo della sete;

⦿ l'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffé, tè) oltre a fornire acqua apportano altre sostanze che contengono calorie (come zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (come la caffeina). Queste bevande vanno consumate con moderazione;

⦿ è sbagliato evitare di bere per timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie);

⦿ durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite;

6. Il sale? Meglio poco

Come comportarsi:

- riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina;
- preferisci sale arricchito con iodio;
- limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado, ketchup, salsa di soia..);
- insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie;
- consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (patatine, olive da tavola, snacks salati…).

Le fonti "nascoste "di sale

ALIMENTI	SODIO	SALE
Pane (1 fetta media · 50 g)	0,15	**0,4**
Pane sciapo (1 fetta media · 50 g)	tr.	**tr.**
Biscotti dolci (2-4 biscotti · 20 g)	0,04	**0,1**
Cornetto semplice (1 unità · 40 g)	0,16	**0,4**
Merendina tipo pan di spagna (1 unità · 35 g)	0,12	**0,3**
Cereali prima colazione (4 cucchiai da tavola · 30 g)	0,33	**0,8**

Alimenti conservati e trasformati ricchi di sale

ALIMENTI	SODIO	SALE
Olive da tavola conservate (5 unità · 35 g)	0,46	**1,1**
Verdure sott'aceto (3 cucchiai da tavola · 60 g)	0,48	**1,2**
Prosciutto crudo dolce (3-4 fette medie · 50 g)	1,29	**3,2**
Prosciutto cotto (3-4 fette medie · 50 g)	0,36	**0,9**
Salame Milano (8-10 fette medie · 50 g)	0,75	**1,9**
Mozzarella di mucca (1 porzione · 100 g)	0,20	**0,5**
Provolone (1 porzione · 50 g)	0,34	**0,9**
Formaggino (1 unità · 22 g)	0,22	**0,6**
Parmigiano grattuggiato (1 cucchiaio da tavola · 10 g)	0,06	**0,2**
Tonno sott'olio sgocciolato (1 scatoletta · 52 g)	0,16	**0,4**
Tonno sott'olio a bassa percentuale di sale sgocciolato (1 scatoletta · 52 g)	0,05	**0,1**
Patatine in sacchetto (1 confezione · 25 g)	0,27	**0,7**
Patatine in sacchetto a tenore ridotto di sale (1 confezione · 25 g)	0,09	**0,2**

7. Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata

Come comportarsi:

- se desideri consumare bevande alcoliche fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana o, in ogni caso, immediatamente prima o dopo mangiato;
- riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in soprappeso, obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipetrigliceridemia.

Etanolo

Alto contenuto calorico: 1g = 7 kcal.
Presente nelle bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici, ecc.).
Quantità "ammissibili" NON "raccomandabili".
Se si bevono alcolici limitare il consumo a circa 40 g nei maschi (non più di 3 bicchieri di vino al giorno) **e 30 g nelle donne** (due bicchieri).
Nell'anziano la quantità si riduce a 30 g nei maschi e 25 g nelle donne.
Situazioni in cui non va consumato: gravidanza, età evolutiva, diabete mellito, assunzione di alcuni farmaci, guida di autoveicoli.

Effetti clinici nell'arco della prima ora dopo l'assunzione di alcolici a digiuno

QUANTITÀ (U.A.)	ALCOLEMIA (g per litro)	EFFETTI SULLE CAPACITÀ DI ATTENZIONE, DI GUIDA E SULL'ORGANISMO IN GENERALE
1-1.5 (M) 1 (F)	0.2-0.3	Alterazione del senso di benessere con comportamento imprudente, tendente alla sopravvalutazione delle proprie capacità, all'euforia e alla sottovalutazione dei rischi. I riflessi sono già, se pur debolmente, alterati.
2 (M) 1.2 (F)	0.4	Diminuzione dell'elaborazione mentale di ciò che si percepisce con i sensi.
2.5 (M) 1.5 (F)	0.5	Riduzione della visione laterale (quindi, ad. es., difficoltà ad accorcorgersi dei segnali stradali).
3.5 (M) 2.5-4 (F)	0.6-1.0	Ebbrezza e confusione nell'eloquio. Comincia a peggiorare la coordinazione motoria.
6-13 (M) 4-10 (F)	1.1-3.0	Intossicazione sempre più grave a secondo dei livelli, atassia, nistagmo, visione confusa.
+ 14 (M) + 11 (F)	3.1-5.0	Intossicazione ingravescente, convulsioni, ipotermia, iporeflessia, depressione respiratoria fino alla morte.

Le principali interazioni fra alcol e farmaci

Sedativi, ipnotici, anticonvulsionanti, antidepressivi, ansiolitici, analgesici (come gli oppiacei).	Potenziamento degli effetti dell'etanolo.
Sedativi, ipnotici, narcotici, antidepressivi, ansiolitici, analgesici, barbiturici, antipsicotici.	Aumentata attività e/o concentrazione nel sangue.
Anticoncezionali orali, anticoagulanti, antibiotici (tetracicline, chinoloni, ecc.).	Diminuita attività e/o concentrazione nel sangue.
Antipsicotici (neurolettici), anticonvulsionanti, ipoglicemizzanti orali	Instabilità dei livelli del farmaco nel sangue.
Paracetamolo, altri analgesici-antinfiammatori-antipiretici (anche acido acetil salicilico), ipoglicemizzanti orali (sulfanililunee), antibiotici, sulfamidici, alcuni antimicotici (metronidazolo).	Possibilità di effetti tossici o dannosi.

8. Varia spesso le tue scelte a tavola

* Bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria.

** Adolescenti femmine; donne adulte con vita lavorativa non sedentaria; uomini adulti con attività lavorativa sedentaria.

*** Adolescenti maschi; uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.

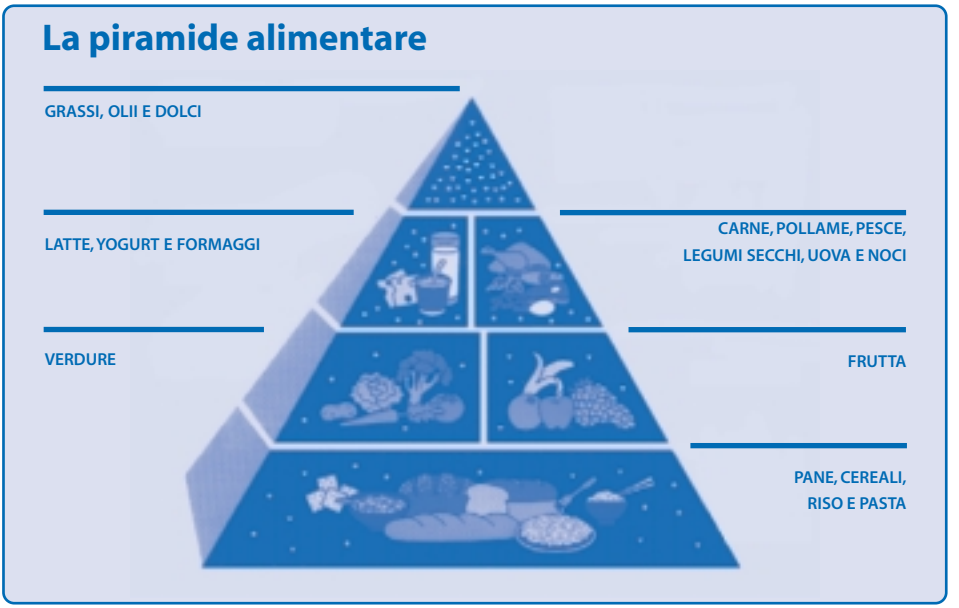
Numero di porzioni consigliate

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	1700 KCAL*	2100 KCAL**	2600 KCAL***
CEREALI E TUBERI		PORZIONI GIORNALIERE		
	Pane	3	5	6
	Prodotti da forno	1	1	2
	Pasta/riso/pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
	Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA				
	Ortaggi/Insalata	2	2	2
	Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE/PESCE/UOVA E LEGUMI		1-2	2	2
LATTE E DERIVATI				
	Latte/Yogurt	3	3	3
	Formaggio fresco/formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO				
	Olio/Burro/Margarina	3	3	4

Entità porzioni standard nell'alimentazione italiana

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI			
	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti, 2-5 fette biscottate	20
	Pasta o riso*	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo *	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA			
	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche,mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI			
	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Salumi	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTI E DERIVATI			
	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola (vasetto)	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO			
	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

* In minestra metà porzione.



9. Consigli speciali per persone speciali

(approfondimenti sul sito www.avismi.it)

- Gravidanza
- Allattamento
- Bambini e ragazzini in età scolare
- Adolescenti
- Donne in menopausa
- Anziani

10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Come comportarsi:

- varia le scelte di alimenti;
- fai attenzione alle conserve casalinghe. Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta;
- non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo (metterlo in frigo al massimo entro 2 ore dalla cottura);
- quando utilizzi "avanzi", riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno;
- non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente (metterli in frigo o nel microonde);
- conserva gli alimenti in frigorifero in contenitori chiusi e le uova nell'apposito spazio.

Cottura

Un'accurata cottura dell'alimento esercita un'azione di bonifica nei riguardi degli agenti potenzialmente patogeni. Poiché i cibi di origine animale, come carne, pesce e uova, sono a maggior rischio di contaminazione, non è opportuno consumarli crudi o poco cotti. Questo consiglio diventa una regola per anziani, bambini e donne in gravidanza.

4 tecniche di cottura e modificazioni nutrizionali

TECNICHE DI COTTURA	TEMPERATURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
Lessatura	100 (120)°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine.	Nei vegetali parziale perdita di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire a crudo.
Cottura a vapore	– di 100°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine.	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo.
Cottura al forno tradizionale	180-220°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche.	Permette un uso ridotto di grassi.
Cottura alla griglia/ Piastra	+ di 200°	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche.	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni. Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento.
Frittura	180-190°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche.	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostenze nocive.

AVIS MILANO

DIRETTORE RESPONSABILE
Pietro Varasi

CAPOREDATTORE
Ermanno Pozzoni

COORDINAMENTO
Gaia Fiertler

REDAZIONE
Avis Comunale Milano
www.avismi.it

PROGETTO GRAFICO
Ronchi Tubaro Thom

ILLUSTRAZIONE
Lorenzo Mattotti

STAMPA
Arti Grafiche Nidasio

Spedizione in Abb. Post.
art.2 comma 20/c · legge 662/96
Filiale di Milano

CONVOCAZIONE ASSEMBLEE AVIS COMUNALE DI MILANO

✷✷✷ Si comunica che il Consiglio Direttivo dell'AVIS Comunale di Milano ha deliberato di convocare i Soci per il giorno **SABATO 12 MARZO 2005** presso l'Aula Magna dell'Ospedale di Niguarda, Piazza Ospedale Maggiore, alle ore 13.00 in prima convocazione e alle ore 14.00 in seconda convocazione:

ASSEMBLEA STRAORDINARIA PER LO STATUTO DELL'AVIS COMUNALE DI MILANO

con il seguente **ORDINE DEL GIORNO**

- Insediamento della presidenza;
- Nomina dei Questori di sala;
- Relazione della commissione Verifica Poteri;
- Presentazione del testo dello Statuto dell'AVIS Comunale di Milano;
- Discussione sul testo proposto;
- Votazione.

Al termine farà seguito la

78ª ASSEMBLEA AVIS COMUNALE DI MILANO

- Nomina del Comitato Elettorale con funzioni di seggio;
- Relazione sull'attività svolta nel triennio e indirizzi programmatici per il futuro;
- Presentazione del Conto Consuntivo 2004 e nota di sintesi sull'attività svolta;
- Relazione del Collegio Sindacale;
- Discussione sulle relazioni e relativa votazione;
- Presentazione del Bilancio di Previsione 2005 approvato dal Consiglio Direttivo;
- Discussione sulla relazione e relativa votazione;
- Presentazione delle modalità di votazione degli organi associativi comunali e della lista dei candidati proposta dal Consiglio Direttivo uscente;
- Conclusioni del Comitato elettorale, votazione, proclamazione degli eletti;
- Presentazione dei candidati ai livelli superiori e votazione;
- Nomina dei Delegati alle Assemblee dei livelli superiori;
- Nomina della commissione Verifica poteri per il quadriennio 2005-2008;
- Varie ed eventuali.

Data l'importanza delle due Assemblee i Soci sono vivamente pregati di partecipare, portando con sé la tessera associativa.

Il Presidente
Sergio Casartelli

FILO DIRETTO CON I DONATORI

www.avismi.it · info@avismi.it

AVIS **COMUNALE DI MILANO**

PRENOTAZIONI PER DONAZIONI IN AFERESI

Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tel. 02 2364060/2364068/70602531
(da lunedì a venerdì: 8.30-16.30)
servizio.donatori@avismi.it

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS SEDE

Zona Lambrate • Città Studi
Largo Volontari del Sangue, 1 • 20133 Milano
tram 11 e 23, filobus 93, MM2 Lambrate
tel. 02 70635201 • info@avismi.it
(da lunedì a sabato: 7.30-13.30
domenica: 8.00-12.00
giovedì pomeriggio, su prenotazione: 17.30-19.30)

UNITÀ DI RACCOLTA AVIS MURIALDO

Zona Lorenteggio • Inganni
Via Murialdo 9 • 20147 Milano
autobus 49, 50, 58 e 64
tel. 02 4158570 • info@avismi.it
solo donazioni di sangue intero
(venerdì, sabato e domenica: 8.30-12.00)

INFORMAZIONI MEDICHE

tel. 02 2364096
(da lunedì a venerdì: 9.00-15.00)
laura.galastri@avismi.it

SEDE ASSOCIATIVA

Zona Lambrate • Città Studi
Via Bassini, 26 • 20133 Milano

SEGRETERIA

Sig.ra Rosella Calloni • Sig.ra Marinella Baduini
tel. 02 70635020 - 02 70635201 • fax 02 70630326
(da lunedì a venerdì: 8.30-12.30 e 13.30-16.30
martedì e giovedì fino alle 17.00)

GRUPPO ANZIANI

Centralino *(tutte le mattine)* tel. 02 70635201