

ASSOCIAZIONE - ONLUS
GRUPPO CUORE NUOVO
MILANO - SONDALO

Pubblicazione dell'Associazione ONLUS "GRUPPO CUORE NUOVO" di Milano
Sede legale presso la Divisione Riabilitazione Cardiologica - Azienda Ospedaliera "E. Morelli" - Sondalo
NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI - NON IN VENDITA - .Composizione, stampa e diffusione in proprio.

ANNO XV - N. 2
2007

ASSEMBLEE DEI SOCI 2007

Il 21 aprile 2007 i soci si sono riuniti in assemblea straordinaria e ordinaria a San Giuliano Milanese, presso il ristorante "La Ruota". Erano presenti fisicamente o per delega 41 soci che hanno nominato Presidente dell'Assemblea il dottor Giuseppe Occhi e Segretaria verbalizzante Marisa Bondioli Galbiati.

All'ordine del giorno per la parte straordinaria:

1. approvazione della modifica dell'articolo 9b dello Statuto che recita "Il Consiglio Direttivo e il Collegio Sindacale durano in carica 3 anni e sono successivamente rieleggibili per non più di due volte consecutive".

Constatato che, non ostante i numerosi appelli, nessun socio presenta la propria candidatura per un fattivo impegno negli Organi Sociali, viene proposta la seguente modifica: "Il Consiglio Direttivo e il Collegio Sindacale durano in carica 3 anni e sono successivamente rieleggibili": la modifica è stata immediatamente approvata all'unanimità.

All'ordine del giorno per la parte ordinaria

1. Relazione del Presidente
2. Relazione finanziaria, discussione ed approvazione del bilancio consuntivo 2006, discussione ed approvazione del bilancio di previsione per il 2007
3. Programma attività per il 2007
4. Eventuali varie.

Punto per punto è stato trattato e discusso l'ordine del giorno:

1. Il Presidente dell'Associazione, Bruno Superchi, ha illustrato le principali attività svolte nel 2006: settimana bianca, conferenza presso la sede di Via De Pretis, camminata del cuore a Varazze, giornata della prevenzione a Bormio, giornata mondiale del cuore a Milano presso l'Ospedale San Paolo, operazione noci salvacuore. Inoltre acquisto di strumenti consegnati agli ospedali di Sondalo e Milano.
2. I bilanci, consuntivo 2006 e preventivo 2007, illustrati dal tesoriere Maurizio Calvi, sono approvati all'unanimità.
3. Per il 2007 sono previste le seguenti attività: "giornate della prevenzione" a Massalengo (Lodi), in Valsassina, a Bormio; una "camminata del cuore" in Valsassina, partecipazione alla "giornata mondiale del cuore" presso l'ospedale San Paolo e, se sarà organizzata anche quest'anno, la partecipazione alla campagna "noci salvacuore".
4. Sono stati visti alcuni aspetti della vita associativa anche in compartecipazione con altre associazioni nostre omologhe.

... e per finire: pranzo!



LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)



GIORNATE DEDICATE ALLA PREVENZIONE - MASSALENGO

"IL TUO CUORE HA BISOGNO DI TE PENSACI ADESSO". Con questo motto diventato ormai ripetitivo, il Gruppo Cuore Nuovo moltiplica l'impegno dei soliti soci volontari e dei 5 cardiologi dell'Ospedale San Paolo di Milano, tra questi i dottori Diego Tarricone e Loredana Frattini, a portare in vari Comuni della Lombardia l'iniziativa di misurare a decine e decine di persone la pressione arteriosa ed i valori di glicemia e di colesterolo. La **prevenzione** di eventi negativi quali le malattie cardiovascolari, l'infarto e l'ictus è infatti uno degli scopi statuari dell'associazione.

In questa ottica, domenica 20 maggio circa 120 persone hanno affollato l'Auditorium di Massalengo, popoloso comune del Lodigiano, per farsi misurare i tre parametri e ascoltare i consigli dei cardiologi presenti.

Un grazie al Sindaco Mario De Marco, al Vicesindaco e Assessore Romano Belloni, alla Farmacia Nuova di Massalengo e alla Banca di Credito Cooperativo di Borghetto Lodigiano per l'entusiasmo con il quale hanno accolto la nostra iniziativa. Un grazie anche alla Croce Rossa Italiana di Lodi per l'utilissima collaborazione.



DOMENICA 20 MAGGIO

Visite gratuite al cuore per i lodigiani

■ "Il tuo cuore ha bisogno di te... pensaci adesso". Con questo invito il gruppo "Cuore nuovo" di Milano e Sondalo onlus associato Conacuore, si presenterà ai lodigiani per una campagna di prevenzione delle malattie cardiovascolari che ogni anno provocano infarti, anche gravi, a migliaia di persone. In collaborazione con il comune di Massalengo, l'associazione organizzerà esami di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia alla presenza di medici qualificati dell'Ospedale San Paolo di Milano. Il tutto gratuitamente, per la prevenzione del rischio cardiovascolare a quelle persone che desiderano saperne di più sullo stato di salute del proprio cuore. Tali visite gratuite saranno effettuate nella più assoluta riservatezza nell'auditorium di Massalengo, appositamente attrezzato per l'occasione ubicato in Piazza Della Pace (nuovo municipio) dalle ore 10 alle ore 12.30, prospiciente il parcheggio comunale (gratuito) domenica 20 maggio. L'organizzazione dell'avvenimento è aperto a tutti i lodigiani e non solo per gli abitanti locali; è stato proposto dal vicesindaco e assessore alla sanità Romano Belloni.



GIORNATE DEDICATE ALLA PREVENZIONE - INTROBIO

Il medesimo invito a *pensarci adesso* è stato rivolto dal Gruppo cuore Nuovo agli abitanti di Introbio, nella Valsassina di manzoniana memoria, e così il 22 luglio quasi 100 persone hanno potuto conoscere le condizioni del loro sistema cardiovascolare (e più di 35 avevano qualche parametro fuori norma). Un particolare ringraziamento al Sindaco di Introbio Eusebio Marconi, all'Assessore Angelo Beri e ai Volontari del Centro Soccorso Valsassinese che si sono prodigati per il successo della nostra campagna. Dal mensile della Valsassina, "Pioverna", per gentile concessione, riportiamo l'articolo che ricorda l'evento.

Grande successo di pubblico per la manifestazione organizzata dal gruppo ONLUS "Cuore Nuovo", che domenica 22 luglio ha presidiato Piazza Cavour di Introbio offrendo gratuitamente a turisti e residenti la possibilità di misurare la pressione arteriosa, il livello del colesterolo, e valutare in definitiva il "rischio cardiovascolare". Una lunga fila di utenti si è subito creata, per approfittare di un'occasione davvero speciale per valutare il proprio stato di salute. Oltre ai volontari del gruppo, proveniente dall'hinterland milanese, erano presenti anche i cardiologi dell'Ospedale San Paolo di Milano Diego Tarricone e Loredana Frattini e il Primario della Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale Morelli di Sondalo, dottor Giuseppe Occhi che valutavano e



consigliavano nel caso di rilevate situazioni problematiche o di rischio. Anche i volontari del Centro Soccorso Valsassinese hanno cooperato a questa iniziativa, che verrà ripetuta a breve anche in Valtellina.

Il vice Presidente Guido Pisati, che soggiorna spesso a Introbio come turista, ci dice che "molti dei volontari del nostro gruppo hanno avuto problemi cardiocircolatori, e sanno cosa vuol dire la prevenzione di un rischio, poiché la salute va tenuta sempre sotto controllo. Lo scopo della nostra ONLUS è quindi quello di contribuire alla prevenzione ed alla cura delle malattie cardiovascolari, sensibilizzando il maggior numero di persone attraverso incontri di informazione ed educazione sanitaria".

Il Gruppo ha anche un sito internet, www.gruppocuorenuovo.it, attraverso il quale è possibile conoscere le diverse iniziative e incontri di informazione organizzati da questo gruppo, riguardo in particolare tutti quelli che sono i "nemici del cuore", cioè l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, il diabete, e i problemi causati da sovrappeso, fumo e sedentarietà.

Enrico Baroncelli - Direttore responsabile - www.leccoprovincia.it



Grazie alla cortesia dell'Ufficio Comunicazione - Redazione notizie brevi del Policlinico di Milano, possiamo riportare la nota che segue, tratta dalla serie "Tre Istituti di ricerca di Milano incontrano i cittadini"

NON SOLO CALCIO Come prevenire l'osteoporosi

L'osteoporosi è caratterizzata da una perdita del patrimonio minerale osseo, con conseguente indebolimento dello scheletro e aumento del rischio di frattura. Le principali misure di prevenzione riguardano l'alimentazione, l'attività fisica e lo stile di vita.

È importante che una adeguata assunzione di latte e derivati avvenga fin dall'infanzia, in modo da consentire un corretto sviluppo scheletrico, grazie a un sufficiente apporto di calcio. Anche in età senile è opportuna una corretta alimentazione in considerazione del ridotto assorbimento alimentare del calcio.

Il movimento consente di stimolare la neoformazione ossea ed è fondamentale a tutte le età, ma

particolarmente nell'età avanzata, quando si è molto meno attivi. Può essere utile in questo caso camminare di buon passo anche solo una mezz'ora al giorno per avere una adeguata esposizione alla luce solare che consente al nostro organismo di sintetizzare adeguate quantità di vitamina D (nota come vitamina antirachitica).

Imparare a sollevare e trasportare correttamente gravi pesi, imparare a star seduti e ad alzarsi correttamente dal letto, a stirare e svolgere le faccende domestiche; poche regole elementari per evitare quelle condizioni di postura che comportano un aumentato rischio di trauma.

Dr. Fabio Massimo Ulivieri

Sezione di Mineralometria Ossea Computerizzata
Ambulatorio Malattie Metabolismo Minerale e Osseo



L'osteoporosi è un malattia "silente" dello scheletro a cui si associa un aumentato rischio di frattura spontanea o per traumi di lieve entità.

Circa il 30% delle donne dopo i 50 anni di età presentano fratture da osteoporosi e la maggior parte di queste avvengono senza che vi siano stati segni premonitori. Il rischio di avere una frattura da osteoporosi nella vita della donna è del 16,6% (il rischio-vita di tumore del seno è dell'11%). Le fratture dovute ad osteoporosi, in particolare quelle di femore e di vertebra, si associano a invalidità temporanee o permanenti con compromissione dello stato di salute, scadimento della qualità di vita e diminuzione dell'attesa di vita stessa.

La presenza di una frattura vertebrale incrementa di due volte e mezzo il rischio relativo di un ulteriore cedimento somatico, mentre la frattura di femore aumenta il rischio complessivo di mortalità di circa sette volte. Per tali motivi l'osteoporosi è stata messa al primo posto nelle priorità sanitarie per la decade 2000-2010 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

La MOC (acronimo di Mineralometria Ossea Computerizzata) è la metodica di maggior specificità per la quantificazione del patrimonio minerale scheletrico e quindi per la diagnosi dell'osteoporosi e la predizione del rischio di frattura. Tuttavia, non essendo un esame sensibile, la MOC non può

essere impiegata come indagine di screening, ma va prescritta solo in categorie di persone classificate ad alto rischio.

Quando la malattia è già presente l'obiettivo del trattamento farmacologico dell'osteoporosi è la riduzione del rischio di frattura, ottenuta nella misura media del 50%. Nonostante la loro documentata efficacia esiste una percentuale di pazienti, definiti "non-responder" e quantificati in misura del 10-20%, che vanno incontro a ulteriori fratture.

La prevenzione rimane, quindi, lo strumento primario per combattere questa temibile malattia frequente dopo la menopausa. Una corretta prevenzione deve cominciare fin dall'adolescenza con una adeguata alimentazione ricca di calcio (mattone essenziale, costitutivo dell'impalcatura scheletrica) e con una adeguata attività fisica, la quale consente di acquisire alla completa maturazione scheletrica (intorno ai 20-25 anni) il massimo del proprio picco di massa ossea, geneticamente prestabilito. Più avanti negli anni, l'alimentazione ricca di latte e derivati o, qualora

non possibile per dislipidemie, l'assunzione di acque minerali ricche di calcio ione, unitamente a una attività fisica leggera (come camminare di buon passo mezz'ora tre volte alla settimana o la pratica del ballo o di sport quali il fondo) consentono di mantenere in buona salute il proprio scheletro.

Dr. Fabio Massimo Ulivieri



ATTIVITÀ FISICA E MASSA OSSEA

Prevenzione atta a ridurre il rischio di frattura in osteoporosi

- Mantenere una buona massa ossea
- Mantenere un valido trofismo muscolare
- Stimolare l'attività psicomotoria

Perché la massa ossea

Massa ossea: è dimostrato che stimoli di pressione o di tensione sul tessuto osseo stimolano recettori specifici che concorrono a stimolare la neoformazione ossea.

Cosa fare

Attività fisica rapportata all'età. Esempio:

- Camminare per 15' - 30' al dì
- Fare esercizi a corpo libero nella propria abitazione o presso un centro per 15' - 30' al dì
- Frequentare una piscina almeno 2 giorni la settimana
- Usare, se possibile, la bicicletta per 2-3 volte la settimana

Perché il trofismo muscolare?

La massa muscolare e il tessuto connettivale (sottocute, fasce, tendini) sono protettori del nostro scheletro in caso di traumatismo.

Cosa fare

Attività sportiva correlata all'età e alla struttura individuale. Sport consigliati dopo i 65 anni

- Marcia
- Ginnastica a corpo libero
- Nuoto
- Ballo
- Sci di fondo
- Golf - Tennis

Perché attività coordinata di psico-motricità

Il coordinamento psico-motorio è fondamentale per controllare la corretta posizione spaziale del nostro corpo.

Cosa fare

Stimolare quotidianamente i nostri centri superiori (cervello) e i nostri "sensori periferici"- Esempio:

- Compiere esercizi di coordinamento motorio: stare in piedi su un arto solo
- Sedersi e alzarsi ripetutamente a cicli
- Camminare lungo una direttrice con base ristretta
- Usare utensili che richiedono un buon coordinamento manuale

Apporto giornaliero di calcio raccomandato

	mg
1-5 anni di età	800
6-10 anni	800-1200
11-24 anni	1200-1500
25-50 anni	1000
In gravidanza o allattamento	1200-1500
Donne in postmenopausa in trattamento estrogenico e uomini con età inferiore ai 65 anni	1000
Donne in postmenopausa senza trattamento estrogenico e uomini con età superiore ai 65 anni	1500

Alcuni cibi ricchi di calcio

(valori arrotondati per 100 g di prodotto)

	Calcio (mg)		Calcio (mg)
Latte intero	119	Alici	140
Latte parz. Scremato	120	Baccalà (secco)	220
Latte magro	122	Calamari - Polipo	140
Yogurt intero	111	Gamberi	110
Yogurt parz. scremato	120	Latterini	880
Yogurt magro	150	Sgombri in salamoia	180
Grana/Parmigiano	1160-1340	Broccoletti di rapa	90
Gruviera	1050	Carciofi	80
Caciocavallo	860	Cardi	90
Pecorino	1160	Cavolo cappuccio verde	60
Crescenza	560	Cicoria da taglio	150
Gorgonzola	610	Radicchio verde	110
Mozzarella	400	Indivia	90
Scamorza	390	Spinaci	70
1 Uovo (60 g)	50	Cioccolata al latte	260

Corretta collocazione spaziale del corpo

- Buona massa ossea
- Buon trofismo muscolare
- Buona psico-motricità

Accorgimenti utili per la quotidianità

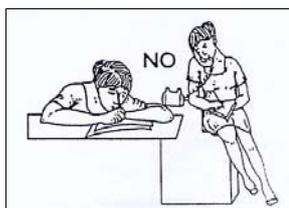
Vedi schemi sotto

Come sollevare pesi

- Come stare seduti
- Come lavorare in casa

Prof. Cesare Verdoia
Istituto Ortopedico Gaetano Pini

Accorgimenti utili per la quotidianità



Un consiglio finale

L'esercizio fisico non deve evocare dolore. Se ciò avviene bisogna interrompere e ricercare le cause che ne sono responsabili. In presenza di dolore insistere con l'attività fisica oltre che scorretto può diventare pericoloso.



RIANIMAZIONE CARDIOVASCOLARE E DEFIBRILLAZIONE PRECOCE EXTRAOSPEDALIERA

L'arresto cardiocircolatorio (**ACC**) in sede extraospedaliera è un evento frequente e drammatico che richiede all'organizzazione sanitaria il massimo impegno possibile, dato che la sopravvivenza senza una adeguata assistenza è tra il 2 e il 5%.

ecc.) dopo accurata valutazione, è auspicabile l'installazione di defibrillatori semiautomatici semplici a disposizione di laici adeguatamente e preventivamente addestrati e autorizzati all'uso di queste apparecchiature.



Conferenza del dottor Calosso

L'ACC deve essere trattato con interventi tempestivi anche nelle grandi aree metropolitane, riducendo i tempi di intervento e se possibile intervenendo nei casi ad alto rischio prima che si manifesti la fibrillazione ventricolare evento aritmico che, se non trattato, porta al decesso.

Nel novembre 2001 nasce il progetto di **Defibrillazione Precoce** in area milanese (Progetto MILEDY) con la costituzione di un gruppo di lavoro sull'emergenza cardiologia extraospedaliera con il compito di definire linee guida didattiche e cliniche per l'avvio ed il monitoraggio

della Defibrillazione Precoce nell'area milanese e provincia.

Lo sforzo organizzativo è grande e complesso ma i risultati in termine di vite umane salvate, anche se inferiori alle aspettative, sono così importanti da spingere a superare il più rapidamente possibile ogni difficoltà.

I defibrillatori automatici esterni (DAE - Figura 1), inseriti in una organizzazione capillare sul territorio, hanno rivoluzionato le probabilità di ripresa del ritmo spontaneo, da circa il 2% ad oltre il 30% nei pazienti con ritmo defibrillabile.

Purtroppo i risultati attesi, per quanto riguarda la percentuale di sopravvivenza totale negli ACC territoriali, sono inferiori alle aspettative.

L'accresciuta capacità operativa inoltre si mette in moto solo quando un testimone all'evento chiama il 118 e non sempre questo è possibile o avviene in tempo utile. E' evidente che in ogni caso i risultati sono proporzionali alla precocità dell'intervento.

L'avvento dei DAE, che possono essere usati anche da personale non sanitario ed essere diffusi sul territorio, hanno rivoluzionato la modalità di intervento. In situazioni dove sia dimostrata la particolare densità di popolazione e l'alta incidenza di ACC (stadi, stazioni, aeroporti, casinò

*Dottor Ezio Calosso
Cardiologo Ospedale San Paolo di Milano*



Figura 1



4ª CAMMINATA DEL CUORE - VALSASSINA - 2 GIUGNO 2007



Anche quest'anno si è svolta la solita passeggiata annuale del "cardiopatico" o meglio si può dire degli amici del cuore, infatti la nostra

allegria brigata è composta anche da tanti simpatizzanti.

Lo scorso anno la gita era al mare. La comitiva, dopo aver camminato sul lungomare di Varazze con un tempo incerto e un vento che spazzava via, dopo essersi riscaldati con belle fette di focaccia ligure, ha



terminato la giornata in un tiepido e tipico ristorante tra chiacchiere e risa.



Visto che quest'anno era la volta della montagna, visto il poco tempo per decidere e, devo dire, un po' anche per la scarsità di idee, si è pensato di rivedere nella verde Valsassina la già sperimentata Primaluna. Oltre alla facile passeggiata, essendo abbastanza in piano, i vari gruppetti formati univano la gioia di una salubre passeggiata all'altrettanto piacevole sport preferito le "chiacchiere!!" per poi terminare con il pranzo in un tipico *crotto* alpino dove la signora Meme ci ha deliziato con un menù a dir poco splendido, molto gradito dai partecipanti e senz'altro molto meno dai nostri cardiologi, per il quale riceveremo un richiamo di massa!!!...Però, dai!... pazienza, queste cose una volta ogni tanto devono essere fatte. L'importante è comunque rientrare nella normalità durante la vita di tutti i giorni ricordando sempre che i buoni metodi di vita sono alla base



della prevenzione: niente fumo, sports e alimentazione corretta. Alla prossima, amici, e grazie per la vostra partecipazione. Saluti di cuore.

Luisa



BUON COMPLEANNO LIDIA!!





ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RIABILITAZIONE POST-INFARTO E POST-INTERVENTO CARDIOCHIRURGICO

Associazione iscritta nel Registro Generale Regionale del Volontariato della Lombardia al foglio 278, n. 1105
Associazione iscritta nel Registro Anagrafico delle Associazioni del Comune di Milano, al foglio 11, n. 71

LA SICILIA - Si conclude qui il racconto dell'avventura siciliana dei nostri amici Elda e Angelo Calvi

SAN VITO LO CAPO ci ha accolto con il suo mare di un bel blu intenso. Il fondale crea dei colori da tavolozza di pittori. Le diverse tonalità di verde, di blu, rotte da qualche scoglio danno un'emozione tale da non voler staccare gli occhi per non rompere l'incanto. Il tempo era un po' afoso, c'era foschia ma quel mare non ne risentiva: i suoi colori erano sempre quelli.

La cittadina di una razionalità semplice: le vie tutte parallele si intercalano e portano tutte al mare. Le case, gli alberghi, numerosissimi, tutti ad un piano massimo due. Le strutture più alte sono: il Santuario di S. Vito Martire che visto dall'esterno più che a un Santuario assomiglia ad una Fortezza; ed un albergo, sul mare, di ben tre piani. Le abitazioni sono tutte bianche, con infissi che, come da tradizione, sono marroni. Ha creato scandalo nella popolazione l'aver dipinto di blu qualche casa. Si tratta di una bella cittadina a misura d'uomo che si riempie, come tutti i luoghi balneari, due mesi all'anno ed il suo richiamo è il Cous Cous Fest. Si tratta di una pietanza mediterranea importata prima dell'anno mille dagli Arabi, con scuole culinarie e manifestazioni finali per il miglio Cous Cous quale pietanza unificante dei popoli mediterranei. La sosta a S. Vito non poteva esimerci di una visita alla RISERVA NATURALE DELLO ZINGARO simboleggiato dalla PALMA NANA.

Sono circa 7 km. fra salite e discese alle baie, calette, scogli dove il mare dal blu intenso è il protagonista di questa riserva. Abbiamo provato una sensazione, un parallelo molto diverso, agli antipodi: la salita al Rifugio Duca degli Abruzzi, sotto il Cervino m. 2800 e il sentiero dello Zingaro. Ogni curva, controcurva era l'occasione per ammirare, filmare, quella imponente massa rocciosa, affascinati dalla sua nitidezza: il Cervino.

La PALMA NANA. Lo scoglio appuntito, l'ulivo, i carrubi, le caverne; era l'occasione per riprendersi avendo come sfondo il mare blu: il protagonista. Un passo: una casa colonica strapiombante sulla scogliera, un altro passo, un gabbiano in

cova e via con i faraglioni di SCOPELLO all'estremità del percorso. Un parallelo: CERVINO, RISERVA DELLO ZINGARO, bellezze diverse, emozioni diverse: unite. Il tramonto ci trovava in alto su un piccolo bastione dominante S: Vito.

Si accendevano le luci e di momento in momento i colori del mare cambiavano in tutte le varianti del verde-azzurro con il fuoco del sole calante. L'insieme della città, l'acqua si sposavano con i colori delle montagne dello Zingaro dando la sensazione di essere sulle Dolomiti: si coloravano con le tinte dell'Enrosadira. Via via dal rosa tenue al rosso, arancione, corallo, rosso scuro in uno spettacolo della natura ogni sera più affascinante.

Questa è SAN VITO LO CAPO.

Con rammarico abbiamo lasciato la bella cittadina, direzione CEFALU' e qui l'elenco dei "putroppo" che in ogni viaggio non manca, aumenta:

- 1) rottura fermo finestrino bagno roulotte (Paestum)
- 2) dimenticato buoni Camping-Cheque (Briatico)
- 3) rottura fanalino posteriore sinistro roulotte (S. Alessio)
- 4) carburatore (Licata S. Vito)
- 5) Cefalù: malore, 118, ricovero Ospedale di Cefalù (6 giorni), installato defibrillatore, convalescenza in campeggio per un mese.

Fine dei *putroppo*, speriamo !!!!!

Il n.5 dei *putroppo* ha avuto la sorpresa, il piacere dell'aiuto di Giuliana che, saputo della disavventura ospedaliera, si è precipitata in soccorso dall'estremo Nord. (Milano).

Grazie Giuliana!

Con la verifica del defibrillatore ha termine il nostro giro siculo. PALERMO: imbarco sulla nave diretta a Genova dove allo sbarco troviamo nuovamente ad accoglierci la nostra cara amica (che soprannominiamo amichevolmente "nostra badante") GIULIANA.

Nella speranza di potervi presto raccontare altri nostri viaggi-avventure, salutiamo tutti i nostri amici.

SEDE LEGALE: VIA ZUBIANI, 33 - 23035 SONDALO (SO)

SEDE OPERATIVA: VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - 20142 - MILANO

RECAPITO POSTALE: VIA AMEDEO D'AOSTA, 13 - 20129 - MILANO - (MI)

internet: www.gruppocuorenuovo.it

e-mail: info@gruppocuorenuovo.it

I versamenti delle quote associative e delle erogazioni liberali (deducibili o deducibili, queste, dal reddito - D. Lgs. 460 / 97) possono effettuarsi sui conti correnti aperti presso

1) BANCA POPOLARE DI MILANO, AGENZIA 39 - VIALE ABRUZZI, 16 - MILANO
CONTO CORRENTE: N. 20233 - ABI: 05584 - CAB: 01639 - CIN: Z
oppure

2) POSTA : CONTO CORRENTE N. 10650232

entrambi intestati a: GRUPPO CUORE NUOVO, VIA ZUBIANI 33 - SONDALO (SO)

CODICE FISCALE: 92007430140

Per informazioni:

a Sondalo: Daniela De Donà tel. 0342.808.435
(FISIOTERAPISTA) fax 0342.808.329
e-mail cardiol@libero.it

a Milano: Maurizio Calvi tel. 02.29.51.40.15
(TESORIERE) fax 02.29.51.40.15
Guido Pisati tel. 02.55.18.03.24
(VICEPRESIDENTE)
e-mail pisati@sovim.it

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)

L'Associazione "Gruppo Cuore Nuovo" si avvale della collaborazione di personale volontario.
Nessuna retribuzione viene devoluta per le attività svolte.

