



Associazione di Volontariato - Onlus

Amici del Cuore, Venezia

federata a "Triveneto Cuore" - aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

AMICI DEL CUORE, NEMICI DEL FUMO

“Amici del cuore” e “Medici del cuore” insieme a Venezia nella lotta al fumo, principale fattore di rischio acquisito per l'infarto in particolare in soggetti giovani altrimenti “sani”. Negli ultimi cinque anni le armi a disposizione dei Cardiologi veneziani si sono affinate con l'avvento di nuove attrezzature e l'acquisizione di ulteriori competenze professionali come la “angioplastica primaria” che consente la riapertura immediata della coronaria chiusa responsabile dell'attacco acuto e quindi in molti casi annulla gli effetti negativi (la “cicatrice”) sul muscolo cardiaco e la sua capacità funzionale di pompa. Ma curare, anche se al meglio, non basta: bisogna prevenire i nuovi infarti ed evitare le recidive, purtroppo frequenti se non si allontanano le cause che li provocano. Per l'infartuato fumatore l'abolizione del fumo comporta un dimezzamento del rischio già a due anni: un bel vantaggio! Ma smettere è difficilissimo per tanti anche dopo l'evento cardiaco acuto. L'astinenza viene rispettata per qualche mese poi, subdolamente proprio quando si comincia a riacquistare fiducia e forza, si “abbassa la guardia” e si ricade nella tentazione di accendere una sigaretta convinti o meglio illusi di poter sfidare l'antica dipendenza: “ormai posso smettere quando voglio”. Non è importante smettere quando si vuole. **È fondamentale smettere per sempre.** Noi cardiologi a Venezia abbiamo a disposizione farmaci potenti, sonde e cateteri raffinati che dilatano e stimolano e curano ma non bastano a motivare e convincere che aver cura di se stessi passa an-



che attraverso la rinuncia al fumo. Appena fuori dall'ambulatorio il fumatore è solo a combattere la tentazione, ma finalmente nel 2002 nasce l'Associazione “Amici del cuore, Venezia”: così gli “Amici” si uniscono ai Medici e insieme chiedono aiuto, cercano una via e incontrano l'**Istituto Veneziano per i Servizi Sociali alla Persona**, la dottoressa **Daniela Orlandini** e **Fabio Frascone**, il dr. **Massimo Fusello**, la dott.ssa **Annalisa Rainer** e la dr.ssa **Annarosa Pettenò**. Finalmente grazie alla proficua collaborazione di questi professionisti, al sostegno finanziario dell'**I.V.S.S.P.** e all'ospitalità della **Municipalità di Venezia**, il 2 maggio 2004 viene dato il via al primo (per)CORSO gratuito aperto a tutti i cittadini veneziani per per liberarsi dalla dipendenza dal fumo. La dr.ssa Annalisa Pettenò psicologa non nuova a queste esperienze, è la traghettatrice dolce ma inesorabile. Il primo corso contava ben 35 iscritti adulti di tutte le età a dimostrazione che non è mai troppo tardi. Da allora abbiamo organizzato altri 5 corsi con numerosi iscritti nuovi e...ripenenti. Sono previsti cinque incontri nella prima settimana e poi due bisettimanali per un mese. Nella maggior parte degli incontri è presente un medico oltre alla psicologa. Il “per...Corso” per liberarsi dal fumo si basa sul trattamento di gruppo, i partecipanti vengono accompagnati in un processo grupale caratterizzato dalla partecipazione attiva di ognuno che facilita ed amplifica le dinamiche di sostegno reciproco e di mutuo aiuto. Ognuno può rispecchiarsi nell'altro e condividere suc-

cessi e difficoltà, elaborare la propria immagine di sé come “non fumatore” migliorare la propria autostima, esplorare i vantaggi dello smettere di fumare e delle gratificazioni sostitutive, imparare a identificare le situazioni a rischio di ricaduta e a strutturare reazioni efficaci. Con fatica, anche dolore, si buttano via i pacchetti, ci si scambia il numero di telefono per potersi chiamare nei momenti difficili e farsi forza: meglio una telefonata che un “tiro”!!! Importante, anzi decisiva, si è rivelata nel tempo la possibilità di incontri successivi per il gruppo, nel periodo intercorrente tra un percorso e il successivo, tali incontri autogestiti sono possibili grazie all'ospitalità offerta dall'Ospedale Civile, all'impegno degli “**Amici del Cuore**” di **Susanna Sacchetto** e al personale della Cardiologia in particolare **Silvia Ottochian** che hanno contribuito moltissimo anche nella individuazione dei possibili iscritti e nell'indirizzarli e invitarli al corso. Si sono liberati dal fumo finora in molti e anche se il pericolo della ricaduta è sempre presente, contiamo di avere sempre più persone libere dal fumo. (dr.ssa Anna Palma Martino, Cardiologa O.C.Ve)

Anno II - Numero 6
Giugno 2006

Publicazione curata
e distribuita da
“Amici del cuore, Venezia”

SOMMARIO

- pag. 1**
 - Amici del cuore, nemici del fumo
- pag. 2**
 - Vivere la sessualità
- pag. 3**
 - Oggi cucino io
 - Regata delle Palme
 - Decalogo del buon invecchiamento
- pag. 4**
 - Itaca
 - La posta dei lettori
 - Ricette

Vacanze estive

Durante il periodo estivo, la sezione rimarrà chiusa dal 1 al 25 luglio p.v. In tale periodo rimane attiva la segreteria telefonica (041.5295506) per qualsiasi messaggio vogliate lasciare e il cellulare dell'Associazione 338.1041873 (orario 9-19).

Il Consiglio Direttivo e il Comitato tecnico-scientifico augurano a tutti gli associati e simpatizzanti Buone Vacanze.

Il notiziario uscirà nuovamente a settembre p.v.



VIVERE LA SESSUALITÀ

Il modo di vivere la sessualità dipende da come essa viene intesa. Se la persona vive il rapporto come una "prestazione fisica"

cerca di essere efficiente per avere un risultato positivo. Il livello di ansia è alto perché è in gioco la conferma di sé. E' difficile accettare un eventuale esito negativo. Quando invece il rapporto sessuale è vissuto come un "incontro" di corpi e di mondi emotivo-cognitivi, cresce il desiderio di stare con l'altro, l'eccitazione cerca l'intimità nel rispetto dei tempi e dei ritmi di ciascuno, c'

è accettazione dell'evento in tutte le sue sfumature. Nella sessualità manifestiamo il nostro "essere nel mondo", mostriamo la nudità corporea (corpo perfetto/imperfetto, forte/debole, sano/malato) e psichica (desideri, paure, fantasie, credenze).

Cosa accade quando una cardiopatia squarcia la vita?

La persona si trova a riorganizzare il proprio vivere sia dal punto di vista fisico e psicologico sia sociale. La cardiopatia modifica, a volte in modo profondo, l'esistenza, costringe ad una diversa regolazione delle forze del corpo, comporta un riordino delle relazioni familiari e amicali, degli interessi e dell'attività lavorativa. Inizialmente tutto



può sembrare complicato, irrisolvibile, specie se vi sono dei figli da allevare, problemi economici, un partner non pronto alla collaborazione e al sostegno reciproco. Si ridiscutono i valori della vita,

le priorità cambiano, ridiventano importanti le piccole cose della quotidianità. Alcune manifestazioni di ansia, irritazione, labilità emotiva, depressione, sono segnali della crisi psico-fisica, indicano la necessità di un riadattamento globale.

Ne risente anche la vita sessuale?

Può essere che alcune persone abbiano difficoltà a riprendere l'attività sessuale, avvertano un calo del desiderio, temano di star male, gli uomini potrebbero avere un disturbo di erezione. La paura a vivere la sessualità è anche nel partner. Fre-

renare il desiderio, restarne frustrati potrebbe rappresentare un rischio maggiore del rapporto stesso, occorre cercare di risolvere il problema o alleviarlo parlando con il medico di base, il cardiologo, lo psicologo.

Quando è possibile riprendere l'attività sessuale?

Quando si sono recuperate le forze e ci si sente pronti. Se le energie sono poche, possiamo fare del sesso "soft" riscoprendo il piacere dell'accarezzare, baciare, toccare. Non ci sono posizioni vietate. Alcune sono più consigliabili di altre, ad esempio stare sdraiati su un lato può facilitare il rapporto, se ci sono difficoltà legate alla respirazione, può essere utile fare all'amore seduti su una sedia. E' importante scegliere un ambiente tranquillo e senza disturbi, che non sia né troppo caldo né troppo freddo. Per limitare l'affaticamento è meglio farlo quando si è rilassati e riposati, comunque lontano dai pasti perché durante la digestione il cuore è impegnato ad apportare sangue al sistema stomaco-fegato-intestino. Attenzione, riprendere a fare sesso con un partner diverso da

quello abituale fa aumentare il rischio di un attacco cardiaco (fattore emotività).

E se la persona ha difficoltà ad avere rapporti sessuali?

Questo non è un problema del singolo bensì della coppia e va affrontato insieme. P. Watzlawick, studioso della comunicazione, dice che un presupposto dell'infelicità è non far sapere alla mano destra quello che fa la sinistra, quindi, il primo passo è parlare insieme al partner. Le coppie che discutono apertamente affrontano meglio le difficoltà e trovano un maggior numero di soluzioni al problema.

Come la coppia può affrontare il problema?

Molto utile è dirsi quello che va o non va bene, ciò che risulta gradito e ciò che disturba, quello che favorisce od ostacola il piacere sessuale. Inoltre, vanno esplicitate le aspettative reciproche perché la qualità degli scambi sessuali influisce sull'equilibrio psico-affettivo.

Imparare ad esplicitare i propri sentimenti, le paure, i desideri, le ansie, la preoccupazione di non farcela o di avere un attacco durante l'atto sessuale. Ritrovare la spontaneità e la naturalezza dello stare insieme.

Cosa può aiutare?

Qualche consiglio: cercare occasioni per favorire il buon umore, sorridere per i difetti di ciascuno, non sopravvalutare i motivi di scontro, ricordare la propria storia di coppia, aver fiducia nella relazione e trovare tutti i modi possibili per renderla soddisfacente. Prendersi il tempo per stare insieme. E' importante curare il benessere della coppia perché ha effetti positivi sullo stato di salute e su tanti altri aspetti della vita.

(Dr.ssa Lucia Marchiori Psicologa e Psicoterapeuta, Servizio di Cardiologia Riabilitativa al Lido di Venezia, Psicologa della Associazione Amici del Cuore di Venezia)

Proverbi veneziani

"...ea coscienza xe come e gatarigoe: ghe se chi che le sente e chi no le sente..."

"...bessi fa bessi e..... peoci fa peoci..."

ANCORA UN SUCCESSO PER GLI INCONTRI-DIBATTITO PROMOSSE DALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE



Un momento dell'incontro.

Il 4 maggio scorso, ospiti del Circolo Artistico di Venezia, nella splendida cornice del salone di Palazzo delle Prigioni, al ponte della paglia, è stato organizzata, con la preziosa collaborazione del dr. Risica, una conferenza-dibattito sul tema:

"La malattia aterosclerotica vascolare: dai sintomi ai trattamenti miniminvasivi".

Dopo la presentazione del nostro Primario, dr. Risica, ha preso la parola il dr. Vittorio Dorrucchi, direttore dell'U.O. di Chirurgia Vascolare dell'Ussl 12 Veneziana. La relazione, corredata da diapositive, è stata seguita con la massima attenzione dai presenti perché, come d'uso in questi casi, il relatore ha usato un linguaggio tecnico e contemporaneamente di semplice comprensione da parte dei non addetti ai lavori. Al termine, molte sono state le domande del pubblico ai due Relatori, per avere ulteriore delucidazioni sulle varie malattie, sulle loro cause e soprattutto sulle incoraggianti soluzioni attualmente disponibili. Particolarmente evidenziata la prevenzione di tali malattie e gli eventuali sintomi che devono, senza alcuna paura o remora, essere comunicati al più presto al proprio medico.

(G.Men.)



OGGI CUCINO IO !!!

La nostra cucina è un laboratorio dove avvengono vere reazioni chimiche. Dal crudo al cotto, infatti, gli alimenti si trasformano, cambiano aspetto, colore, consistenza, aroma. Cuocere un alimento è "dargli calore", renderlo più digeribile e più masticabile, in alcuni casi commestibile ed igienicamente più sicuro. E il cuore, dove lo mettiamo? **Possiamo cucinare senza lasciarci il cuore?** Certo, e il segreto sta nel modo di avvicinare il cibo. *Scegliere, preparare, dosare gli ingredienti, guardare, annusare, gustare permette di cogliere piccole sfumature del cibo che non è solo nutrimento per il corpo ma anche per l'anima*, un pizzico di buon senso si potrà cucinare per il cuore tenendo a bada il colesterolo, e con il cuore esprimendo l'amore per il cibo. I risultati possono essere davvero sorprendenti e con un solo ingrediente nuovo si possono ringiovanire semplici ricette quotidiane. *Nel laboratorio di cucina s'inizia come un "piccolo chimico" che sperimenta senza conoscere. Si diventa col tempo un "vero mago" dei segreti della cucina del cuore.* Cominciamo col rifornirci di spezie aromatiche - meglio fresche - mediterranee ed esotiche: servono a rinnovare i sapori e svolgono azioni benefiche sull'organismo - *facilitano la digestione, la circolazione, la diuresi Aglio, alloro, anice verde, basilico, cipolla, cannella, coriandolo, cumino, curry, dragoncello, garofano, erba cipollina, finocchio, ginepro, menta, maggiorana, noce moscata, origano, prezzemolo, peperoncino, rosmarino, salvia, timo, zafferano, zenzero...* Sostituiamo il sale, dadi, estratti e polveri istantanee per brodo - *sia di carne sia*



vegetali - con prodotti senza aggiunta di glutammato di sodio ed usiamoli con parsimonia per non appiattire il sapore dei cibi. Utilizziamo padelle antiaderenti e pentole a pressione: aiutano a cuocere senza grassi ed **in tempi brevi** senza impoverire troppo i nostri alimenti. **Preferiamo cotture "senza grassi aggiunti"**: ai ferri o alla griglia mai carbonizzare; a vapore piuttosto che in acqua; al cartoccio, al forno, in casseruola, in umido utilizzando vino o birra, pomodoro in ogni forma, brodo vegetale, verdure di stagione. **Ricordiamo che carne e pesce anche se magrissimi hanno "grassi invisibili"**

sufficienti alla loro cottura. Riutilizziamo i liquidi di cottura delle verdure per confezionare risotti e minestre in modo da recuperare vitamine e minerali disciolti. Mai fare i soffritti "tradizionali": condire solo a fine cottura con olio - mai di semi vari - dando preferenza all'extra-vergine d'oliva, che per il suo sapore corposo sarà usato con più parsimonia. **Misurare "a cucchiaino" la quantità d'olio** per evitare sprechi. Nelle ricette "classiche" sostituiamo panna, mascarpone e besciamella con ricotta, yogurt magro o latte parzialmente scremato. Se facciamo buon uso di questi consigli, giocare con gli alimenti ad ogni pasto sarà una gioia. Non sveliamo mai agli altri che il segreto della vostra cucina è la semplicità dei sapori, ne rimarrebbero delusi. Se hanno un'espressione beata davanti al piatto vuoto dopo aver fatto "scarpetta" con il pane, saprete che la prova del cuoco è stata superata con il massimo dei voti. Buon divertimento!

(Caterina Soggia Servizio Dietetico O.C. Venezia)

1ª Regata delle Palme - noi c'eravamo

Manifestazione sportiva e di popolo quella avvenuta la mattina del 9 aprile a San Giobbe. Nove equipaggi, su gondole a quattro remi, formati da Campioni e Campionesse del remo, con vittorie in Regata Storica, si sono contesi le bandiere nelle acque antistanti Sant'Alvise - San Giobbe, con giro del "paeto" all'altezza del "Capiteo" dopo l'Isola di San Secondo.



Nel campo della Chiesa di San Giobbe, imbandierato come la fondamenta e il Canale di Canaregio, numerosi cittadini hanno partecipato prima alla benedizione delle imbarcazioni e poi all'abbinamento fra nove Associazioni di Volontariato di Venezia e le imbarcazioni partecipanti alla regata. Banchetti lungo la riva con dolci e pizze fatte in casa dalle parrocchiane. La nostra Associazione è stata abbinata all'imbarcazione color marrone che si è piazzata al penultimo posto. "L'importante non è vincere" ma vedere tante persone che fraternizzavano lungo la fondamenta e che hanno applaudito nel momento della premiazione avvenuta alla presenza del vice Sindaco On. Michele Vianello e dell'Assessore avv. Salvadori. Scambi di doni anche tra i partecipanti e i rappresentanti delle Associazioni. La nostra Associazione era rappresentata dal suo presidente con alcuni consiglieri. La simpatica manifestazione, egregiamente organizzata dall'infaticabile Gloria Rogliani, verrà ripetuta anche il prossimo anno, e... noi ci saremo. (G.Men.)

Decalogo del buon invecchiamento

1. Scegliti, per nascere, una famiglia di longevi, che ti insegnino come vivere una vecchiaia serena.
2. Fin dall'infanzia interessa ed educa la tua mente a dei valori, alla coscienza, alla curiosità, a mettere in dubbio ciò che viene dato per sicuro.
3. Dedicati, nei limiti in cui ti è possibile, a un lavoro creativo: l'invecchiamento è diverso a seconda del lavoro che si compie e del piacere che si ha facendolo.
4. Spostati progressivamente, man mano che invecchi, da azioni fisiche ad azioni intellettuali.
5. Continua comunque sempre l'azione che hai scelto di compiere; la rinuncia all'azione è causa di stress e di depressione.
6. Per vincere la solitudine, non essere egocentrico, non interessarti di te, ma tu degli altri.
7. La vecchiaia non allontana dalla vita attiva. All'attività giovanile, che si avvale del vigore fisico, se ne può sostituire un'altra nell'età matura, in cui prevalgono le forze dello spirito.
8. Pratica l'esercizio fisico, soltanto se ti stimola anche la mente. Se no, non serve; e questo vale per tutte le risposte a stimoli fisici: cibo, sesso, piaceri.
9. Cerca di compensare quello che declina o che tu perdi col tempo: una donna bella può diventare interessante, un uomo forte può diventare paziente. Cerca di avere un "tuo" valore, via via che ne perdi altri.
10. Qualcuno ha detto: "crearsi per ritrovarsi". La tua vecchiaia è frutto della tua azione creativa. Prima di morire, cerca almeno di essere nato.

Necrologio

È mancato ai suoi cari il Socio Ugo Samueli. L'Associazione, tutta, si sente molto vicina, con molto affetto, alla moglie e ai Suoi figli, nel ricordo di una persona generosa e gentile, che ha speso tutta la Sua vita, instancabile, per il lavoro. Riposa in pace, caro amico.



Itaca

Quando ti metterai in viaggio verso l'itaca,
augura che la strada sia assai lunga,
colma di avventure, colma di conoscenze.

I Lestrigoni e i Ciclopi,
l'infuriato Poseidone non temere,
esseri simili nella tua strada non troverai,
se il tuo pensiero è elevato, se nobili
emozioni la tua mente e il tuo corpo lambiscono.
Lestrigoni e Ciclopi,
l'inferocito Poseidone non incontrerai,
se non li trasporti dentro di te,
se la tua anima non te li pone innanzi.

Augura che la strada sia assai lunga.
Siano molte le mattinate estive
che ti vedano entrare - e con che gioia allegra -
in porti mai visti prima;
soffermati negli empori Fenici,
e le propizie merci acquista,
madreperle e coralli, ambre ed ebanî,
e fragranze inebrianti di ogni specie,
e quando più puoi in abbondanza le fragranze inebrianti,
in città Egiziane molte recati,
impara ed impara dai sapienti.

Tieni sempre nella tua mente Itaca.
Giungere lì è la tua destinazione.
Tuttavia non affrettare in nessun modo il viaggio.
Meglio che tanti anni duri;
e quando finalmente vecchio approderai all'isola,
ricco di quanto guadagnasti lungo la strada,
non aspettare che Itaca ti dia ricchezze.
Itaca ti ha concesso il bel viaggio.
Senza di Lei non saresti messo in strada.
Altro non ha più da offrirti.

Anche se povera la troverai, Itaca non ti ha ingannato.
Ora che sei diventato così saggio, ricco di esperienze,
avrà già capito ciò che le Itache vogliono significare

(Costantino Kavafis)

Tagiadèe in salsa de raicio de Treviso

Fè un desfrito co el scalogno trità fin fin,
col se biondo, meteghe un'eto de parsuto cruo
magro tagià co e man, rosoèo
co poche fogète de ròsmarin tagià fin
co ea fòrfe e un scuger de ase de pomi,
rosoè e zònteghe el raicio eavà e tagià a tocheti picoi.
Cusinè par sinque, diese minuti a fogo basso.
Un pisegheto de sal e pevare,
un gireto de ogio cruo e stuè el gas.
Co sto sugheto condì ea pasta e ricordève
che su ea pasta apèna travasada in tårina,
ghe va prima el formaggio grana, (magari un pocheto),
misiè, metèghe el sugo e torne a misiar.
Staquà ea xe ea regoea veneziana.

La posta dei lettori



Innanzitutto complimenti per il risultato che l'Associazione ha raggiunto con questo "Notiziario". Partiti in forma artigianale per arrivare alla veste attuale, dignitosa e senz'altro apprezzabile da parte dei soci che ricevono il notiziario a casa. Bravi, continuate così, vi seguirò interessato (soprattutto agli articoli dei medici) curioso e divertito (per le notizie d'interesse generale che ogni Associazione tiene a far conoscere ai propri associati (corsi: Heart-Bag, dissuasione al vizio del fumo, palestra ecc...); per quanto di più svariato pubblicate, poesie, ricette, gite e quant'altro. Bravi, continuate così, ve ne siamo grati. Ora vorrei porre una domanda e avere una risposta, se possibile: Io e mia moglie parteciperemmo volentieri alle gite che organizzate ma, sono quasi sempre restio e ne parliamo a lungo con mia moglie, per il fatto che fuori casa o comunque lontano dalle mie abitudini, non mi sento sicuro, temo sempre che mi succeda qualche malanno che, a casa, penso io posso risolvere con più immediatezza che in viaggio, lontano da casa, magari in una stanza d'albergo, o in un ospedale dove non mi conosce nessuno. Ecco vorrei tanto poter risolvere queste mie perplessità (eufemismo) mi potete dare una mano? anche per portare fuori mia moglie che già si sacrifica molto a causa della mia malattia, le farebbe bene. (M.A. Lido di Venezia)

Grazie per aver rotto il ghiaccio, è la prima lettera che riceviamo e speriamo non sia l'ultima. Innanzitutto dobbiamo dire che non rientrerebbe fra i nostri compiti organizzare turismo. Se lo facciamo è perché siamo convinti (ne abbiamo parlato a lungo anche con i medici) che avere un momento di evasione dal vivere le quotidiane abitudini, staccare con i pensieri monotoni e ricorrenti, dare "del Lei" al male di cui siamo affetti, serve a ricreare quel naturale equilibrio psicologico di cui noi tutti abbiamo il bisogno di ripristinare, se ci riusciamo. Creddiamo che ritrovarci in tanti con le nostre mogli/mariti, sapendo di essere "nella stessa barca", sia come "assumere una piacevole medicina" sicuramente meno intossicante di quelle che quotidianamente prendiamo per curarci. Inoltre, chi ha già partecipato, lo sa, non a caso l'amico (di tutti) Dino Zanella è sempre stato presente durante le nostre escursioni. In futuro speriamo che aderisca al nostro invito anche qualche medico, sicuramente per divertirsi con noi, perché ci auguriamo che non succeda mai nulla ma, all'occorrenza potrebbe intervenire con competente professionalità. Come vede, alla "possibile" sicurezza dei partecipanti ci abbiamo sempre pensato e continueremo a farlo.

(la redazione)

Gita in Maremma toscana e Isola del Giglio

16,17,18 settembre 2006

Nella gita sopra citata, (i cui dettagli sono stati pubblicati nel precedente notiziario), vi sono ancora alcuni posti disponibili. Si pregano i Soci eventualmente interessati di mettersi subito in contatto con questa segreteria, 338-1041873 - 041-5295506

SITI INTERNET

- il sito della nostra Associazione; www.amicidelcuorevenezia.org
- il sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati: www.trivenetocuore.it
- il sito del coordinamento nazionale al quale aderisce anche la nostra Associazione: www.conacuore.it

I Soci che dispongono di un computer, ora potranno consultarli, tenendo presente che quello della nostra Associazione dovrà essere aggiornato e ampliato.



Amici del cuore, Venezia

Associazione di volontariato - ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia
Castello 6777 - 30122 Venezia
Tel. 041.5295506 - Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943
E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

C.c.p. N° 25910480

ORARI SEGRETERIA: martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18
Siamo presenti anche in palestra al Lido ogni lunedì e venerdì