



*Se non passasse per il cuore  
Non ti chiederei di donarlo*

02-01/14

# AVIS LIVE

*La prima rivista dell'AVIS Comunale di Matera*

1982-2014



WWW.AVISMATERA.IT

WWW.AVISMATERA.IT

**IL RUGGITO DI  
3186 LEONI**



**GRAZIE !**

**GIORNATE DI DONAZIONE SANGUE  
5 e 19 GENNAIO 2013  
dalle 8:00 alle 12:30  
Piazza Sedile - Matera - c/o la sede AVIS**

**NON NASCONDERTI  
DIETRO UNA  
MASCHERA...  
SII TE STESSO E  
DONA AMORE !**



**GIORNATE DI DONAZIONE SANGUE  
DOMENICA 9 e 23 FEBBRAIO  
dalle 8.00 alle 12:00  
Piazza Sedile - Matera - c/o la sede AVIS**



PUBBLICAZIONE TRIMESTRALE

ANNO 2014

Avis Comunale di Matera

Piazza del Sedile, 6/9 - 75100 MATERA

Tel. 0835 252332 - 0835 333000

[WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT)

→ PROGETTO “ DONANDO RISPARMIO ”	pag. 3
Convenzioni	pag. 5
→ CERCASI NUOVE ENERGIE	
Non solo sangue	pag. 6
→ CONCERTO	
“Musica e poesia per donare”	pag. 7
→ DONAZIONE INTERFORZE	
Uniformi nel dono del sangue	pag. 9
→ AVIS SALUTE	
Un donatore DOC, ha bisogno di ferro	pag. 10
Emoglobina “ hb”	pag. 13
→ EMOCOMPONENTI	
Donazione di PLASMA e PIASTRINE, una frontiera che avanza	pag. 14
→ ANDAMENTO DONAZIONALE	
Donazioni di sangue e plasma 2012-2013	pag. 16
→ RUBRICA	
Il medico RISPONDE	pag. 19



*progetto*

# Donando risparmio

L'AVIS (Associazione Volontari Italiani Sangue) ha la finalità di promuovere la donazione di sangue, che consente a tutti coloro che si trovano nel bisogno, di poterne beneficiare nella più totale sicurezza possibile.

IL SANGUE E' UN FARMACO NON RIPRODUCIBILE IN LABORATORIO E PER QUESTO OCCORRE DONARLO.

I benefici che derivano dalla donazione sono essenziali per la salvaguardia della salute di chi soffre per malattie riguardanti il sangue, per emorragie derivanti da incidenti o complicanze del parto o per chi è costretto ad operazioni chirurgiche di una certa entità. Va comunque detto che il beneficio investe anche il donatore, che ha la possibilità di conoscere il suo stato di salute e quindi può prevenire così eventuali patologie.

L'AVIS Comunale di Matera, consapevole che il dono del sangue è essenzialmente un fatto di sensibilità sociale, non vuole limitare la sua missione ad i soli donatori o potenziali tali, ma intende allargare il suo campo d'azione coinvolgendo anche coloro i quali hanno la possibilità di offrire benefici ai donatori attivi.

02-01/14

Ecco quindi, la necessità di promuovere un progetto atto a definire la figura di “soci sostenitori” quali Enti, Società, Esercenti commerciali, Artigiani, Professionisti, Specialisti ecc. che insieme ad AVIS si impegnano ad offrire benefici ai donatori, praticando loro sconti o vantaggi atti ad incentivare la donazione del sangue. L’opera dei “soci sostenitori”, donatori essi stessi o che invitino i propri collaboratori a donare, assume così valenza straordinaria e di grande importanza sociale che, sommata a quella dei soci donatori, crea e rafforza quella rete di solidarietà essenziale per il vivere civile.



### Come si aderisce al progetto:

**Socio Donatore:** L’ AVIS Comunale di Matera rilascerà ai soci donatori che ne hanno diritto, un elenco di tutti i soci sostenitori, unito ad una speciale tessera con validità annuale che, mostrata presso i soci sostenitori, consentirà loro di ricevere il beneficio.

**Socio Sostenitore:** L’AVIS Comunale di Matera stipulerà una convenzione con i soci sostenitori, con la quale questi, si impegneranno ad offrire benefici ai soci donatori. All’atto della convenzione il socio sostenitore dovrà esporre, alla porta della propria attività, un adesivo raffigurante il logo di adesione al progetto che, costituirà visibile segno di preferenza da parte del socio donatore.

### Aspettative:

Attraverso i normali confronti tra persone, nel vivere quotidiano, ci aspettiamo un notevole incremento delle donazioni unito ad una massiccia promozione della donazione stessa, nonché un ritorno di visibilità a favore del socio sostenitore.

02-01/14

**"DONANDO RISPARMIO "**

Per informazioni sugli sconti e le agevolazioni offerte dai commercianti associati, visita il nostro sito:

[WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT)

Sono molti i vantaggi che AVIS offre ai propri donatori.

Scopri le **convenzioni** che abbiamo riservato per te.

UNIPOL di Capolupo, Via San. Biagio – MATERA



STUDIO DENTISTICO - Dott. NUZZOLESE - Via E. De Martino, 25 - MATERA -- Cure odontoiatriche su misura - sconto sul tariffario normalmente applicato



CENTRO BENESSERE LIGHT – Zona Paip – MATERA



NOVA SALUS - di Staffieri Nicola - Via Padre Giovanni Minozzi, 17 – MATERA



MODA MOTO S.N.C. Via Lucana, 312 – MATERA



STUDIO ASSOCIATO Rubino –Ruggieri



Via Passarelli, 64 – Matera

Consulta la lista completa delle convenzioni, sul sito web [WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT) sezione convenzioni.

# Cercasi nuove energie

“NON SOLO SANGUE”

“Cerchiamo nuovi donatori! Carezza di sangue!” Questo è l'appello che di solito ci si aspetta dalla nostra associazione, ebbene, in quest'occasione, non è questo che vogliamo chiedervi.

Come molti di voi già sanno, c'è continuamente bisogno di donatori a causa del ricambio generazionale e che per dare maggiore slancio al nostro entusiasmo siano necessarie nuove energie; abbiamo bisogno di chiunque, giovane e meno giovane, sia sufficientemente motivato da impegnare parte del proprio tempo per partecipare attivamente all'organizzazione delle attività della nostra associazione.

Coraggio quindi, se vogliamo che il meccanismo che muove la nostra vita avisina, continui a funzionare al meglio, fatevi avanti, c'è bisogno d'idee fresche, di rinnovato entusiasmo, di nuove forze.

Fatevi avanti, chiamateci in sede allo 0835 . 252332, mandateci e-mail ([avismatera@tiscali.it](mailto:avismatera@tiscali.it)),

saremo pronti a fornirvi tutte le informazioni che vorrete, vi chiariremo quale potrebbe essere l'impegno richiesto, vi illustreremo come è costituita la struttura organizzativa della nostra Avis comunale, vi renderemo partecipi dei nostri obiettivi, soprattutto, sapremo ascoltare le vostre proposte.

Confidando in VOI !



## Concerto

### *“MUSICA E POESIA PER DONARE”*

*18.10.2013*

La parola solidarietà può fare rima con musica e poesia.

Lo ha dimostrato la sezione AVIS di Matera che ha organizzato nella sala Levi di Palazzo Lanfranchi il concerto d'Autunno unendo la solidarietà alle differenti espressioni artistiche.

<<L'associazionismo, la sinergia sono elementi fondamentali sui quali non solo la nostra associazione ha fondato la sua attività>>.

Lo ha sottolineato la Presidente Isa Venezia che ha introdotto la serata realizzata in collaborazione con l'Associazione “Matera Poesia 1995”.

Alla serata hanno partecipato il pianista Marco Carmentano, la violinista Rosa Lorusso e la flautista Marta Lorenza Grieco.

Nonostante la giovane età i tre musicisti hanno già carriere di grande valenza alle spalle e formazione con esponenti qualificati della musica italiana e internazionale.

Nel corso della serata hanno eseguito brani di Beethoven, Chopin, Mozart, Casella, Krakamp e Guidot. Un repertorio di straordinario impatto sul pubblico che ha affollato la sala Levi.

Ai componenti dell'associazione “Matera Poesia 1995”, è toccato il compito di descrivere attraverso le parole e le rime, il filo rosso della solidarietà che ha legato gli interventi della serata.

Dalla loro sensibilità sono nate composizioni di grande significato.

Nel caso della donazione di sangue, in particolare, Matera si dimostra da tempo città generosa e attenta alle necessità dei propri abitanti per la risposta dei donatori, che la collocano in una posizione di tutto rispetto.

Il quotidiano 20.10.2013

*Se non passasse per il cuore  
 Non ti chiederei di donarlo*

02-01/14

Con il patrocinio




*Invito*

*Concerto d'Autunno  
 "Musica e Poesia"*

Matera 18 Ottobre 2013 • ore 19:00  
 Palazzo Lanfranchi • Sala Levi  
 Piazzetta Pascoli

*ingresso libero*

**Pianoforte:** Marco Carmentano  
**Flauto:** Marta Lorenza Grieco  
**Violino:** Rosa Lorusso

**Esecuzione brani di**  
 Beethoven  
 Chopin  
 Casella  
 Krakamp  
 Guiot  
 Mozart

**Lettura di composizioni in versi**  
 dei poeti dell'associazione  
 "Matera Poesia 1995"

**Moderatrice**  
 Antonella Ciervo  
 giornalista

**Per informazioni: AVIS Matera**  
 Tel. 0835.252332 - Cell. 392.9404427  
 avismatera@tiscali.it • www.avismatera.it

Invito concerto



Da sx a dx: - flautista Marta Lorenza Grieco  
 - violinista Rosa Lorusso  
 - pianista Marco Carmentano

- Ringraziamento ai partecipanti

02-01/14

## “UNIFORMI NEL DONO DEL SANGUE”

Con la partecipazione di volontari di tutti i Corpi delle Forze dell'ordine (Guardia di Finanza, Carabinieri, Polizia di Stato, Polizia Penitenziaria, Corpo Forestale dello Stato, Vigili del Fuoco e Polizia Municipale) nell'ambito della campagna di promozione “Uniformi nel dono del sangue” si è svolta nella mattinata del 13 dicembre 2013, presso il centro di raccolta dell'Avis a Matera in Via Lazazzera, sito nel complesso Universitario, una raccolta di sangue e plasma, con l'intento di testimoniare la vicinanza di quanti indossano l'uniforme alla società civile.

Lo scopo è quello di dimostrare che donare una parte di sé agli altri è un gesto di profondo altruismo che conferma e rafforza la propria vocazione a mettersi al servizio del prossimo, non solo per prevenire e reprimere gli illeciti, ma anche e soprattutto per supportare quanti legano la propria esistenza ad un piccolo gesto di grande altruismo.

L'iniziativa, aperta anche a chi non indossa l'uniforme, vuole sensibilizzare la cittadinanza ad abbracciare la causa della donazione volontaria di sangue, bene prezioso, che sempre più necessita alla popolazione.

Lo scopo è quello di dimostrare che donare una parte di sé agli altri è un gesto di profondo altruismo e che conferma e rafforza la propria vocazione a mettersi al servizio di tutti.

Trenta i militari che hanno contribuito alla donazione del sangue, mostrando senso civico e solidale.

"Alla manifestazione hanno partecipato il Prefetto di Potenza, Antonio Nunziante, il comandante della Guardia di Finanza lucana, Valerio Zago, il Comandante della Legione Carabinieri di Basilicata, Generale Vincenzo Procacci, il vice questore aggiunto Polizia Stradale, Angelo Giugni, il Commissario capo del Corpo forestale dello Stato, Tiziano Bagarozza, il comandante della Polizia Municipale di Potenza, Donato Pace e dal caposquadra dei Vigili del Fuoco, Domenico Verrastro".



# AVIS SALUTE

*Un donatore DOC, ha bisogno di ferro.*

L'organismo umano contiene circa 3-4 g di ferro sotto forma di ferro emico  $Fe^{2+}$  (ione ferroso) e di ferro non-emico  $Fe^{3+}$  (ione ferrico). Per ferro emico si intende il ferro legato al gruppo eme delle proteine emoglobina e mioglobina, che ammonta al 75% del ferro totale presente nell'organismo (65% nell'emoglobina e 10% nella mioglobina).

Il ferro non-emico è invece quel ferro presente nella milza, nel fegato e nel midollo osseo legato alla ferritina e all'emosiderina, con funzione di deposito (20-25% del ferro totale presente nell'organismo).

In piccole quantità (0,1-0,5% del totale) questo elemento si trova in alcuni enzimi intracellulari e nella transferrina, una glicoproteina che lo cede all'emoglobina del midollo osseo. In questo modo il ferro non-emico viene convertito in ferro emico.

Il ferro è necessario per la sintesi di emoglobina (proteina che trasporta l'ossigeno alle cellule) di mioglobina e di collagene; è inoltre indispensabile nei processi di respirazione cellulare e nel metabolismo degli acidi nucleici.

Secondo le tabelle della LARN (Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) il fabbisogno quotidiano di ferro per l'uomo ammonta a 10mg mentre per la donna sale a 18mg. Normalmente una dieta adeguata compensa l'eliminazione del ferro ed il bilancio viene mantenuto in equilibrio, grazie alle riserve ed alla regolazione di assorbimento ed eliminazione.

**Alimenti ricchi di ferro** sono: le carni, il fegato, i legumi, i crostacei, la frutta secca e i vegetali verdi. Contengono invece minime quantità di ferro: il burro, il latte e gli alcolici (ad eccezione del vino).

Il ferro presente negli alimenti è assorbito lentamente ed in misura ridotta (dal 5 al 10% del ferro ingerito). L'assorbimento dipende dalla forma in cui esso si trova nell'alimento, infatti il ferro emico è meglio assorbito di quello non-emico. Il ferro emico è presente negli alimenti di origine animale mentre il ferro non-emico si trova soprattutto nei vegetali.

Nelle verdure il ferro si trova infatti presente nella forma  $Fe^{3+}$ , più precisamente sotto forma di idrossido di ferro, o labilmente legato a composti organici come citrati, lattati e zuccheri. Potrà essere assorbito soltanto dopo essere stato liberato e ridotto a  $Fe^{2+}$ .

Le sostanze riducenti come l'acido ascorbico (vitamina C) e i gruppi -SH (sulfidrili), quelle che lo mantengono solubile come il fruttosio (zucchero presente nella frutta) ne favoriscono l'assorbimento.

L'assorbimento del ferro è inibito da ipocloridria (diminuzione della concentrazione di acido cloridrico a livello gastrico) e aumento del pH gastrico (tipica l'anemia ferro-privata dell'anziano con ipo o acloridria) e dalla presenza di fitati, ossalati, fosfati contenuti nei vegetali, che con il ferro formano complessi insolubili, da caffè e tè.

### Contenuto in Ferro facilmente assorbibile

ALIMENTO	Mg di ferro/100 grammi	Mg di ferro presumibilmente assorbiti per 100 grammi di alimento
Fegato, frattaglie, frutti di mare	5-10	0,77
Carne di Cavallo	3,9	0,9
Carne di Bue	2,5	0,6
Altre carni (inclusi i salumi)	1-2	0,3-0,4
Pesci	1	0,1

### Contenuto in Ferro difficilmente assorbibile

ALIMENTO	Mg di ferro/100 grammi	Mg di ferro presumibilmente assorbiti per 100 grammi di alimento
Cacao, lievito	10	0,5
VERDURE (radicchio, spinaci, indivia, broccoletti)	1 - 5	0,2
FRUTTA SECCA OLEOSA (noci, nocciole) CIOCCOLATO		

Il ferro viene assorbito soprattutto a livello del duodeno e del digiuno prossimale: passivamente se la sua concentrazione nel lume intestinale è elevata; tramite un processo attivo con dispendio di energia, se invece è presente in scarsa quantità.

Nelle cellule della mucosa intestinale il  $Fe^{+2}$  viene ossidato a  $Fe^{+3}$ . Parte del ferro passa quindi nel plasma dove è trasportato in circolo dalla transferrina; la quota rimanente si lega nel citoplasma delle

cellule intestinali all'apoferritina che viene convertita in ferritina. Da questa viene liberato in rapporto alle esigenze dell'organismo e ceduto alla transferrina plasmatica.

L'eliminazione (1mg al giorno) avviene prevalentemente con la bile, le feci, il sangue mestruale, la desquamazione della pelle e l'urina.

Nonostante l'organismo ne limiti le perdite, i casi di carenza di ferro sono piuttosto diffusi. Questi possono essere dovuti a:

- apporto ridotto, dovuto a diete carenti di carne e ricche di cereali;
- insufficiente assorbimento: acloridria, diarrea, alterazioni gastro-intestinali;
- eccessive perdite ematiche.

Soggetti a rischio di carenza di ferro sono i neonati prematuri, i lattanti in quanto il latte, anche quello materno è povero di ferro, le donne mestruate, le persone che hanno subito perdite di sangue, gli alcolisti ed i vegetariani.

Il deficit si manifesta con astenia, affaticabilità, nei casi più gravi cefalea, palpitazioni, nevralgie, turbe vasomotorie, facilità alle infezioni, anemia ferro-privata.

Se in eccesso il minerale viene ceduto al parenchima di vari organi come pancreas, surreni, miocardio e fegato che ne risultano danneggiati.

La tossicità del ferro prende il nome di siderosi, una condizione quasi sempre di natura genetica.

## EMOGLOBINA “ HB ”

L'emoglobina è una proteina globulare, è solubile, di colore rosso, ed è presente nei globuli rossi, responsabile del trasporto dell'ossigeno molecolare da un compartimento ad alta concentrazione di O<sub>2</sub> ai tessuti che ne hanno bisogno.

### *Valori normali:*

Neonati: 17-22 g/dl

Bambini: 11-13 g/dl

Uomini adulti: 14-18 g/dl

Donne adulte: 12-16 g/dl

Uomini dopo la mezza età: 12.4-14.9 g/dl

Donne dopo la mezza età: 11.7-13.8 g/dl

### *Emoglobina bassa: le cause*

In genere, si parla di emoglobina bassa quando le sue concentrazioni nel sangue scendono al di sotto dei 13,5 grammi per decilitro di sangue nell'uomo, e al di sotto dei 12 grammi per decilitro nella donna. Tali soglie possono comunque variare leggermente da un laboratorio di analisi all'altro od essere corrette per l'età (i valori riportati sono quelli tipici dell'adulto).

Il riscontro di bassi valori di emoglobina è piuttosto frequente. Nella maggior parte dei casi la carenza è lieve, scorporata da qualsivoglia condizione patologica ed estranea a qualsiasi sintomo. Tale condizione è più frequente nelle donne, considerate le perdite ematiche collegate al ciclo mestruale e la più frequente abitudine a seguire diete ipocaloriche povere di carne (che rappresenta la miglior fonte alimentare di ferro). Anche durante la gravidanza, i livelli di emoglobina tendono tipicamente a diminuire.

### *Emoglobina alta: le cause*

In genere, si parla di emoglobina alta quando le sue concentrazioni nel sangue salgono al di sopra dei 17,5 grammi per decilitro di sangue nell'uomo, e al di sopra dei 15 grammi per decilitro nella donna. Tali soglie possono comunque variare leggermente da un laboratorio di analisi all'altro od essere corrette per l'età (i valori riportati sono quelli tipici dell'adulto).

02-01/14

# EMOCOMPONENTI

Donazione di PLASMA e PIASTRINE, una frontiera che avanza !

## LA DONAZIONE DI PLASMA

### A cosa serve il plasma?

Il plasma può essere utilizzato in due forme: quella destinata all'uso clinico o sotto forma di prodotti farmaceutici dopo frazionamento da parte dell'industria. Ne beneficiano soprattutto i grandi ustionati, gli emofilici, i pazienti che soffrono di disturbi della coagulazione o deficit immunitari gravi, di malattie neurologiche ed epatiche.

### DA SAPERE

Quantità: si possono prelevare fino a 650ml. di plasma per singola donazione.

Durata: il prelievo di per sè ha una durata tra 35 e 45 minuti.

Conservazione: il plasma raccolto viene immediatamente congelato e può essere conservato fino a 24 mesi.

Intervallo di donazione: bisogna rispettare un intervallo tra le donazioni di plasma di 14 giorni.

### IN COSA SI TRASFORMA IL PLASMA?

1. Il plasma per uso clinico è trasfuso ai malati senza trasformazione industriale.
2. Industria convenzionata: fraziona il plasma per la produzione dei farmaci derivati dal plasma: albumina, immunoglobuline, fattori della coagulazione, antitrombina, successivamente distribuite agli ospedali.
3. Il paziente può ricevere il plasma sotto forma di prodotti farmaceutici ottenuti dalla trasformazione industriale del plasma.

### Chi può donare il plasma?

Tutti gli uomini e le donne di età compresa tra i 18 e i 60 anni (55 se è la prima donazione), di peso corporeo di almeno 47/48 Kg, può farlo anche chi ha valori di emoglobina non sufficienti per la donazione tradizionale e chi è portatore sano di anemia mediterranea.

**LA DONAZIONE DI PIASTRINE**

*A che cosa servono le piastrine?*

Quando la malattia (leucemia, aplasia midollare) o terapie molto pesanti (chemioterapia, radioterapia) impediscono la produzione delle cellule sanguigne da parte del midollo osseo, il malato è in una situazione clinica definita aplasia. La trasfusione di piastrine è indispensabile per evitare rischi di emorragia che mettono in pericolo di vita i malati.

**DA SAPERE**

La scarsa durata di vita delle piastrine (5 giorni) rende indispensabile la regolarità delle donazioni per far fronte ai bisogni.

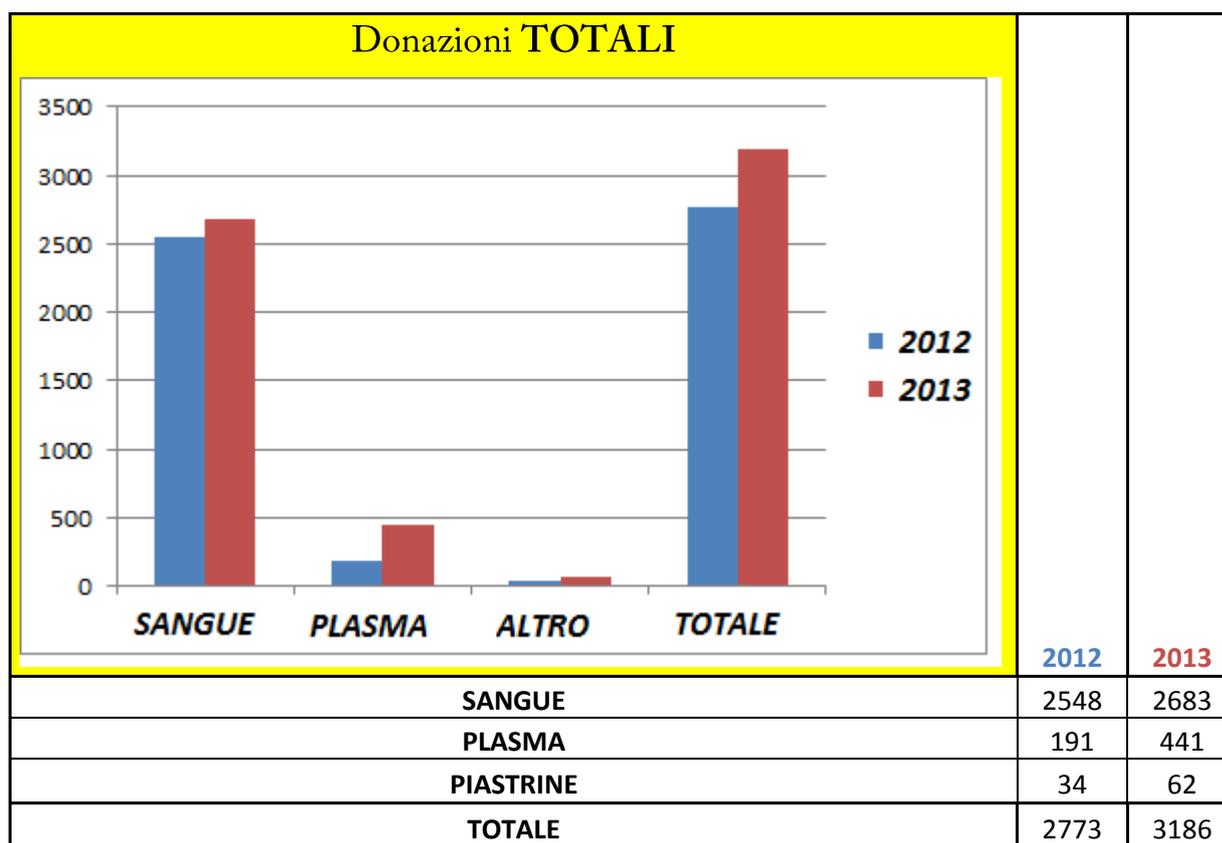
**DA SAPERE**

La donazione dura 90 minuti, dal vostro arrivo alla vostra uscita bisogna prevedere circa 2 ore.

*Intervallo di donazione:* bisogna rispettare un intervallo minimo di 30 giorni fra una donazione di piastrine e la successiva. Comunque nell'arco dell'anno, non possono essere effettuate più di 6 donazioni.

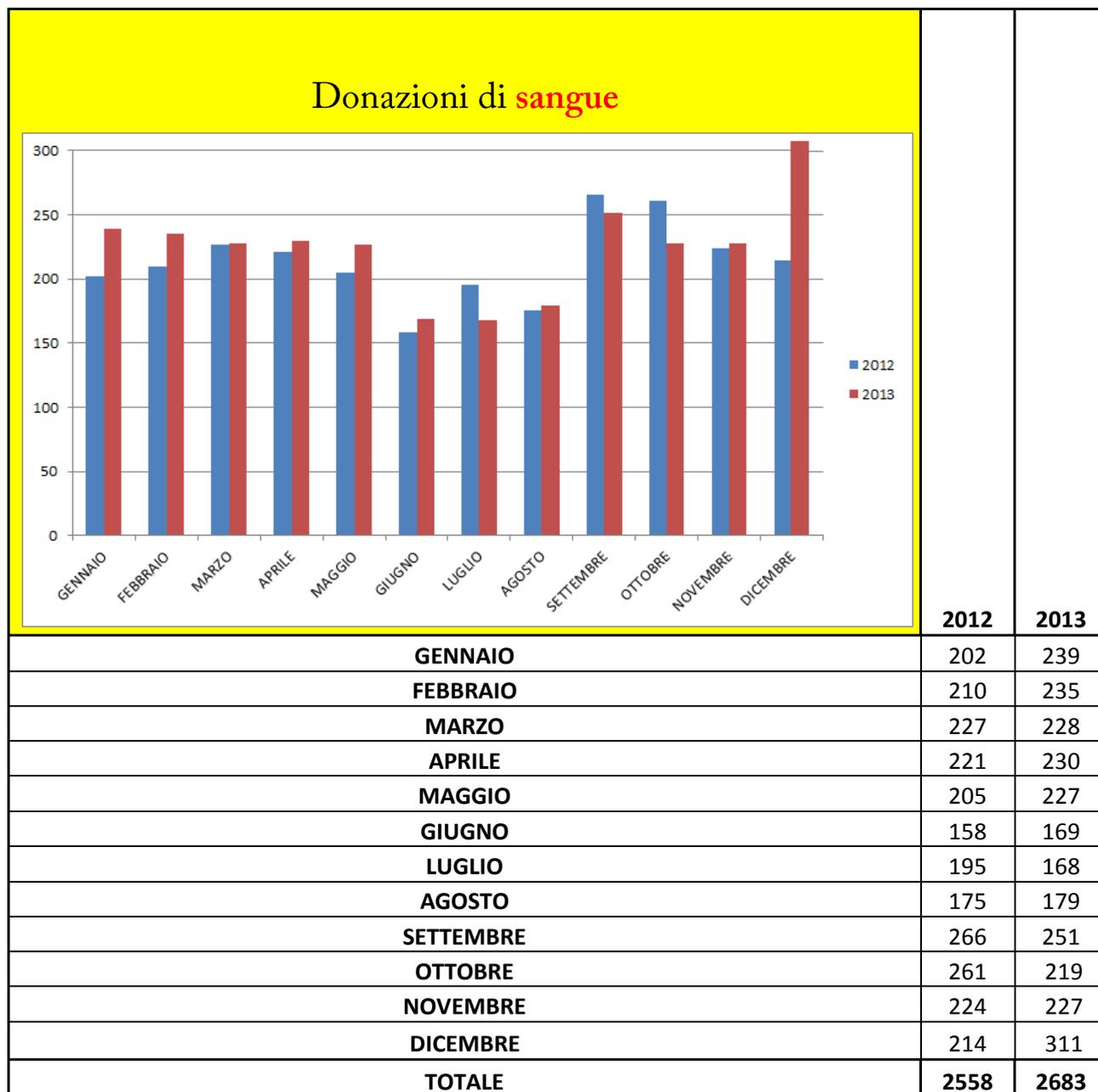
<b>SE HO DONATO POSSO DONARE</b>	<b>Sangue intero</b>	<b>Plasma</b>	<b>Globuli rossi Plasma Piastrine</b>	<b>Plasma Piastrine</b>
<b>Sangue</b>	90 gg	14 gg	90 gg	14 gg
<b>Plasma</b>	30 gg	14 gg	30 gg	14 gg
<b>Globuli rossi Plasma Piastrine</b>	90 gg	14 gg	90 gg	14 gg
<b>Plasma Piastrine</b>	30 gg	14 gg	30 gg	14 gg

# Andamento donazionale



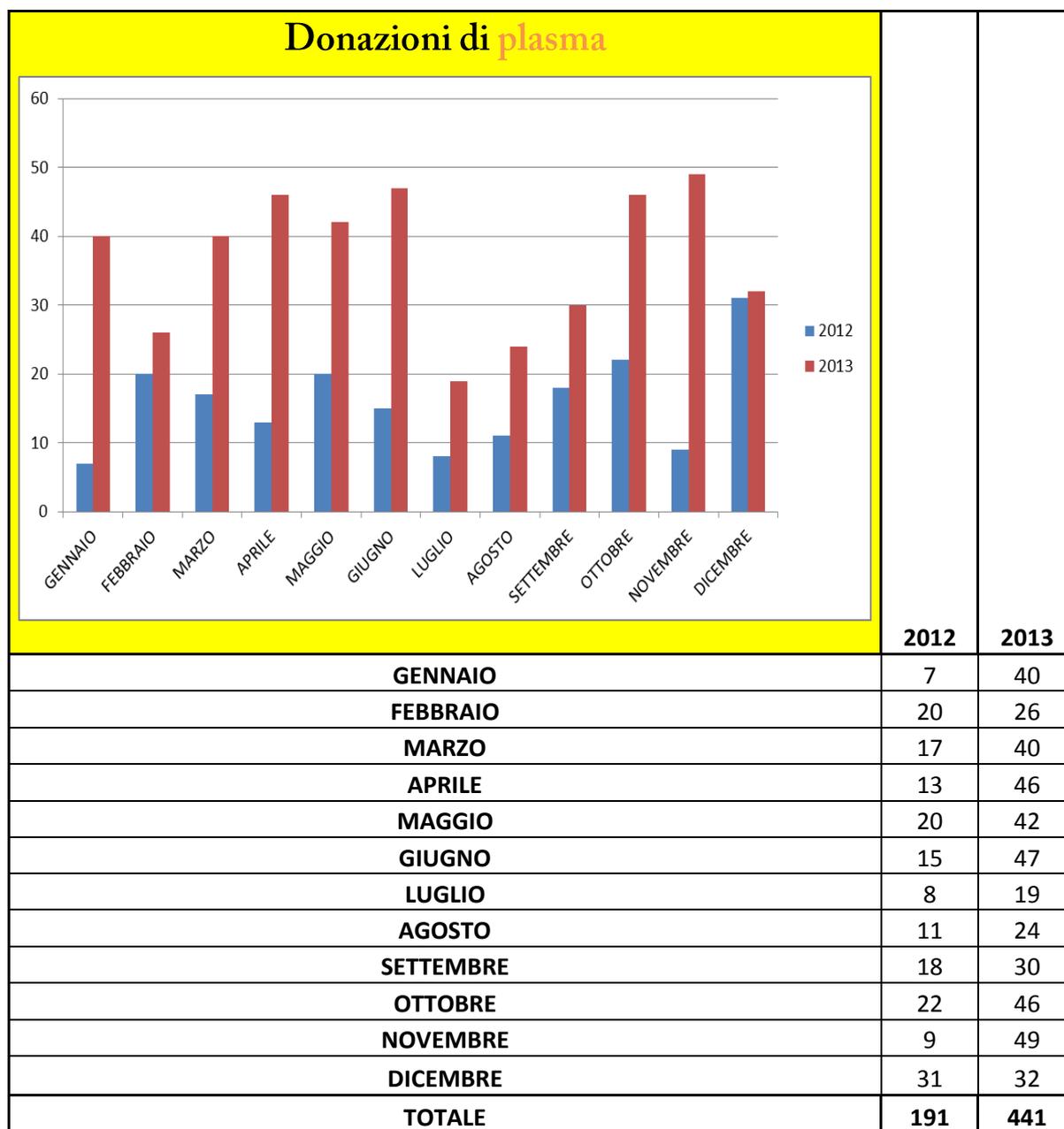
Dati aggiornati al 31 dicembre 2013

*\*Nel corso del 2013, c'è stato un incremento donazionale del 14,9 %*



Dati aggiornati al 31 dicembre 2013 – Donazioni di **SANGUE**

02-01/14



Dati aggiornati al 31 dicembre 2013 – Donazioni di **PLASMA**

Hai un nuovo numero di telefono?  
Hai cambiato indirizzo?  
Hai un nuovo indirizzo e-mail?  
Ti sei ricordato di dirlo all'AVIS?

Aiutaci a tenerti informato  
comunicandoci i tuoi dati al  
0835.252332

*RUBRICA*

# Il medico RISPONDE



"Il Medico risponde" è la nuova rubrica di AVIS MATERA dedicata alla salute.

Con questa nuova sezione cercheremo di dare la possibilità ai nostri donatori di trovare una risposta ai dubbi che riguardano la donazione e la salute. La rubrica è a cura del Dott. Tonino Valentino, Dirigente Medico presso il Centro trasfusionale del presidio ospedaliero "Madonna delle Grazie" di Matera.

Il servizio è gratuito ed subordinato alla disponibilità del Medico.

Periodicamente saranno pubblicati articoli e consigli su come "stare bene" e su come "prevenire determinati problemi".

Verranno trattati argomenti di vario genere. Senza distinzioni. Le pubblicazioni saranno solo ed esclusivamente di tipo "informativo".

La rubrica è a disposizione anche per rispondere ad eventuali domande e perplessità dei donatori:

in modo assolutamente anonimo verranno pubblicate le domande con la relativa risposta del medico.

Comunichiamo a tutti i soci donatori, qualora non ricevano comunicazioni al proprio domicilio, le date istituzionali dell'AVIS COMUNALE DI MATERA;

- Assemblea dei soci 23.02.2014

- Festa del donatore 09.03.2014

*Se non passasse per il cuore  
Non ti chiederei di donarlo*

02-01/14

Per qualsiasi richiesta inviate la vostra domanda all'indirizzo e-mail: [AVISMATERA@TISCALI.IT](mailto:AVISMATERA@TISCALI.IT),  
o compilando il form sul sito web  
[WWW.AVISMATERA.IT](http://WWW.AVISMATERA.IT) nella sezione "CONTATTI".



A NoN  
ImPoRtA SaPeRe  
A cHi SaLvI La ViTa  
PeR DoNaRe Il  
SAnGuE

Con il tuo 5x1000 faremo "grandi cose"



5 x  
1000 =  
AVIS



C.F. 93004020777