

Il percorso riabilitativo dopo intervento chirurgico alla ghiandola mammaria



Opuscolo Informativo



Sommario

Introduzione	Pag. 3
Associazione DONNA PER DONNA	Pag. 4
Ringraziamenti	Pag. 5
Cenni di anatomia del distretto mammario	Pag. 6
L'importanza della fisioterapia	Pag. 7
La riabilitazione	Pag. 8
Mobilizzazione precoce e autotrattamento - Esercizi	Pag. 9
Consigli pratici dopo la dimissione	Pag. 22
Linfedema postmastectomia	Pag. 24
Fattori di rischio	Pag. 26
Bibliografia	Pag. 27
Società Solidale - Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Cuneo	Pag. 28



Introduzione



Questo opuscolo ha lo scopo di suggerire un aiuto pratico alle donne sottoposte ad un intervento chirurgico al seno fornendo anche indicazioni essenziali per praticare a domicilio esercizi di ginnastica preventiva da eseguire tutti i giorni per i primi tre mesi dopo l'intervento.

Gli interventi chirurgici alla mammella possono provocare dolore e limitazione del movimento all'arto superiore o possibili complicanze quali il linfedema. L'attività della riabilitazione si estrinseca quindi nell'immediato post-operatorio, ma continua anche durante il periodo successivo per prevenire o correggere eventuali limitazioni funzionali, fornire informazioni sulla malattia, migliorare la "compliance" e, qualora sia necessaria, consigliare e prescrivere una protesi mammaria.

Questa guida contiene anche una serie di indirizzi e numeri telefonici di accesso diretto alle strutture "chiave" coinvolte nella assistenza alle pazienti sottoposte a interventi chirurgici della ghiandola mammaria: Servizio Ambulatoriale di Senologia - 0171.642716, Divisione Ginecologia - 0171.642535

A cura di Ernesto Principe
In collaborazione con Ingrid Loredana Zugravu



Associazione Donna per Donna

A Cuneo, dal 1999 opera l'associazione "DONNA PER DONNA" nata con l'obiettivo di sostenere le donne operate di tumore alla mammella.

"DONNA PER DONNA" è nata:

- dal desiderio delle donne che hanno attraversato la malattia di condividere la propria esperienza, rendendosi utili per altre donne con la stessa patologia
- dall'intento dei medici del reparto di Ginecologia di offrire una cura a tutto campo.

L'associazione sostiene le donne in tanti modi:

- con la presenza di volontarie nei reparti di Ginecologia e di Chirurgia dell'Ospe-
dale S.Croce di Cuneo
- attraverso una rete telefonica con lo scopo di ascoltare e indirizzare
- con incontri individuali di testimonianza e supporto

L'Associazione si fa promotrice di:

- attività di sostegno psicologico
- percorsi di gruppo per confrontarsi con altre donne
- corsi di formazione per volontarie
- iniziative culturali e ricreative

"Dalla femminilità ferita alla femminilità ritrovata"

è lo slogan che le donne dell'Associazione amano ripetere.

La sede dell'Associazione, in condivisione con la Lega contro i tumori, è in via Meucci 34 - Cuneo.

La segreteria è attiva tutti i giorni con i seguenti numeri 366 2832102 - 333 7582556



**Dobbiamo continuare a credere nella vita,
mano nella mano.**

Ringraziamenti

Questo opuscolo è nato grazie alla collaborazione di tante persone. Tutti noi operatori sentivamo il bisogno di dare alcune istruzioni ed informazioni alle donne operate alla mammella; tali informazioni erano sempre date oralmente e con qualche foglio fotocopiato. La cosa non ci sembrava più sostenibile visto il numero di persone che venivano trattate e la labilità dell'informazione orale.

Così quando Ingrid Zugravo, una studentessa del corso di laurea in scienze infermieristiche, circa due anni fa chiese di sviluppare una tesi di laurea sull'assistenza alle donne operate alla mammella pensammo che questo poteva essere il primo mattone per la stesura di un opuscolo informativo. È da quella tesi di laurea che nasce l'impianto per questo opuscolo. A Ingrid il primo ringraziamento.

Le donne di Donna per Donna, che ogni giorno ci supportano nel lavoro di sostegno, hanno collaborato fattivamente alla elaborazione dell'opuscolo con contributi forti espressi sia nella grafica che nei contenuti editoriali. A loro un grazie particolarmente sentito.

Un ringraziamento ad Anna, infermiera di riferimento, a Donatella, la caposala e a tutto il personale della nostra unità operativa che tutti hanno apprezzato per professionalità ed umanità.

All'architetto Enrica Vaschetti che con professionalità ha elaborato la veste grafica dell'opuscolo e reso adatte alla stampa le nostre idee.

Si ringrazia inoltre il Centro Servizi per il Volontariato Società Solidale di Cuneo che tramite il sostegno dato all'Ass. Donna per Donna ha reso possibile la stampa dell'opuscolo.

Un ultimo grazie a tutti quelli che ci aiutano nelle piccole cose giorno per giorno rendendo meno difficile il nostro lavoro e più sopportabile la malattia.

Pier Dino Rattazzi

Direttore struttura complessa Ginecologia e Ostetricia A.S.O. S. Croce e Carle - Cuneo - Presidente associazione Donna per Donna

Ernesto Principe

Responsabile servizio Senologia A.S.O. S. Croce e Carle - Cuneo

Cenni di anatomia del distretto mammario

La regione mammaria ovvero la porzione della parete toracica anteriore in cui si trova la mammella intrattiene importanti rapporti con diverse strutture di interesse riabilitativo.

Tra questi ricordiamo:

- Alcuni muscoli essenziali al movimento dell'arto superiore, *grande e piccolo pettorale, coracobrachiale, capo breve del bicipite brachiale e dentato anteriore*;
- *Il nervo toracico lungo* deputato all'innervazione del muscolo dentato anteriore che "fissa" la scapola al piano toracico;
- *Il nervo intercostobrachiale*, destinato all'innervazione sensitiva della porzione laterale del torace e la superficie interna del braccio in prossimità del cavo ascellare;
- *I linfonodi del cavo ascellare* deputati alla raccolta della linfa dell'arto superiore.

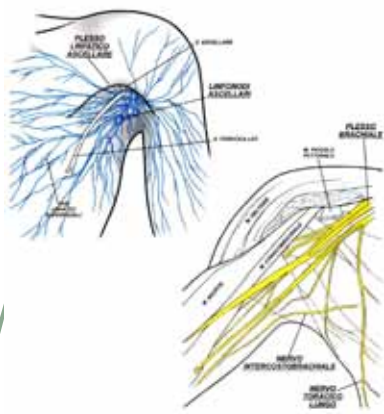


Fig. 1 - Nervi intercostobrachiale e toracico lungo; Linfonodi ascellari.

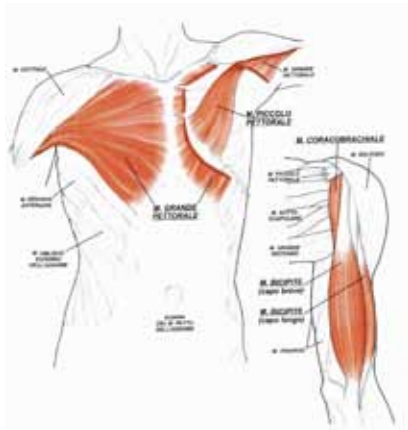


Fig. 2 - Muscoli deputati al movimento dell'arto superiore .

L'importanza della fisioterapia



Un corretto trattamento riabilitativo eseguito precocemente favorisce il reinserimento totale della paziente nelle attività di vita quotidiana.

Le patologie di interesse riabilitativo più frequentemente riscontrabili dopo intervento alla mammella sono:

- limitazioni funzionali dell'arto superiore con riduzione della mobilità dovute a retrazione dolorosa muscolare e/o della cicatrice;
- la cosiddetta sindrome del nervo intercostobrachiale, caratterizzata da dolore e/o alterata sensibilità in regione costale, nella zona ascellare e sulla superficie interna del braccio e arrivando al livello del polso e della mano;
- la "scapola alata", cioè lo spostamento all'esterno della scapola causato dalla lesione del nervo toracico lungo che innerva il muscolo gran dentato. La perdita della funzione del muscolo impedisce la fissazione della scapola alla parete toracica posteriore causando un deficit funzionale.
- il linfedema post-chirurgico o braccio grosso;
- le capsuliti retrattili a livello della spalla o "spalla congelata";
- i difetti posturali, spesso riscontrabili anche a distanza di tempo.

Si devono anche prevedere eventuali danni post-attinici (cioè da radioterapia) e considerare che eventuali preesistenti patologie di interesse riabilitativo possono peggiorare con l'intervento e le cure successive.

La riabilitazione



Sin dai primi giorni dopo l'intervento chirurgico è di estrema importanza iniziare un precoce e attento programma di riabilitazione al fine di recuperare rapidamente la completa funzionalità di tutto il corpo, in particolare della spalla e del braccio.

Il movimento è poi anche assai utile per migliorare la circolazione linfatica che è rallentata, specie se si è proceduto allo svuotamento del cavo ascellare.

Si consiglia di utilizzare il braccio in tutte le attività della comune vita quotidiana ma con alcuni accorgimenti descritti più avanti.

Devono essere evitati i movimenti violenti o che richiedono il sollevare pesi.

Allegato a questo fascicolo sono descritti alcuni esercizi che vi consigliamo di studiare. Nei primi 8 giorni dall'intervento sarà utile eseguire dal n.1 al n. 8 per almeno 10 minuti 3 volte al giorno. In seguito potrete inserire i successivi esercizi indicati in progressione continua, fino al raggiungimento di una completa ripresa motoria.

Raggiunta una buona funzionalità articolare e muscolare è consigliabile continuare la propria attività sportiva abituale. I più indicati sono gli sport completi, come il nuoto o la ginnastica dolce.

In base ai nuovi LEA, se dopo l'intervento chirurgico si rilevano problematiche riabilitative, si può richiedere una visita fisiatrica - classe B specificando la diagnosi nel quesito entro tre mesi dall'intervento. La classe B per la visita può essere richiesta anche nella prima insorgenza di linfedema indipendentemente dalla data dell'intervento, sempre specificando la classe nel quesito. La prenotazione in "classe B" viene effettuata dalla segreteria della Struttura Recupero e Riabilitazione funzionale - Primario dott.sa Menozzi - (1F tel 0171.641273) anche telefonicamente.

*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.1

Tecnica di rilassamento

Distesi a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia piegate. Inspirare profondamente e lentamente dal naso, in modo da espandere l'addome al di sotto dell'ombelico, quindi espirate lentamente svuotando i polmoni. Eseguite questo esercizio per 10 volte lentamente.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.2

Sollevare le braccia aprendo e chiudendo i pugni

Distese a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia piegate.

Sollevate lentamente le braccia parallele fino a portarle in posizione verticale, aprendo e stringendo i pugni, in modo da contrarre la muscolatura delle braccia.

Mantenete la posizione aprendo e chiudendo i pugni 5 volte e ritornate alla posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5 volte.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.3

Allungare e rilasciare

Distese a letto, ginocchia piegate.

Intrecciate le dita delle mani e portate lentamente le braccia distese fino all'estensione del gomito e successivamente verso il cuscino, quindi appoggiatele mantenendo le braccia il più possibile allungate.

Mantenere la posizione raggiunta rilasciando la muscolatura delle braccia e delle spalle, eseguendo la tecnica del respiro per un minuto.

Ripetere l'esercizio 5 volte.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

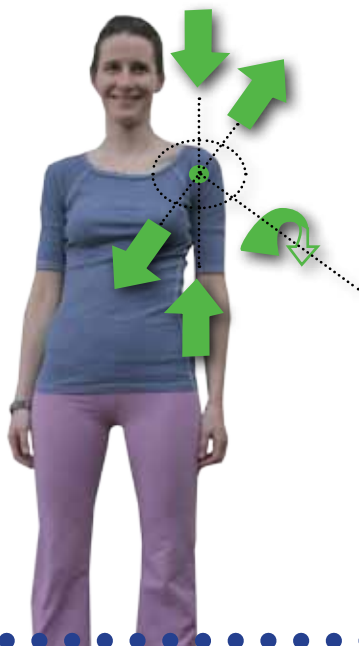
N.4

Ruotare le spalle

In piedi o seduti, ruotare dolcemente le spalle in avanti, in su, in dietro e in basso rilassandole.

Eseguite la rotazione per cinque volte.

Ruotare le spalle permette un leggero stiramento dei muscoli del torace e dei muscoli scapolari.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.5

Abdurre e addurre le braccia

Distesa supina o in piedi.

Portare lentamente le braccia in fuori a gomiti estesi.

Ritorno alla posizione di partenza.

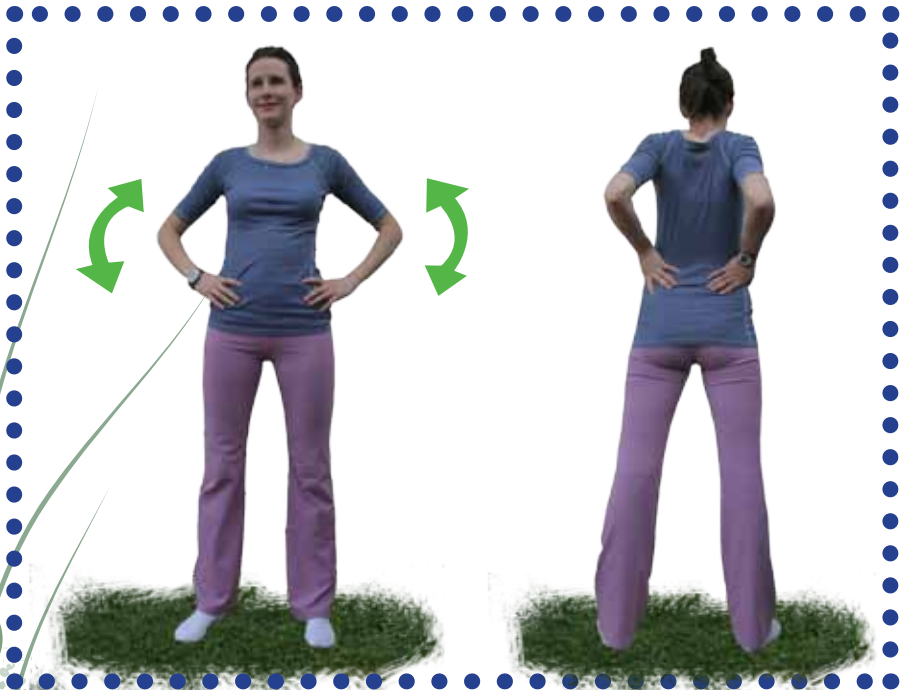


*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.6

Aprire e chiudere i gomiti

In piedi, gambe divaricate, piedi ben appoggiati al pavimento.
Appoggiare le mani ai fianchi con i pollici rivolti all'indietro.
Spingere i gomiti avanti e indietro senza spostare le mani.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.7

Risalire il muro di fronte

In piedi di fronte al muro, a 20 cm. circa da esso, mettere tutte e due le mani contro la parete parallelamente. Arrivare alla massima altezza possibile avvicinandovi completamente alla parete, fermatevi qualche secondo e provate a staccare leggermente le mani dal muro. Ripetere questo esercizio 5 volte.

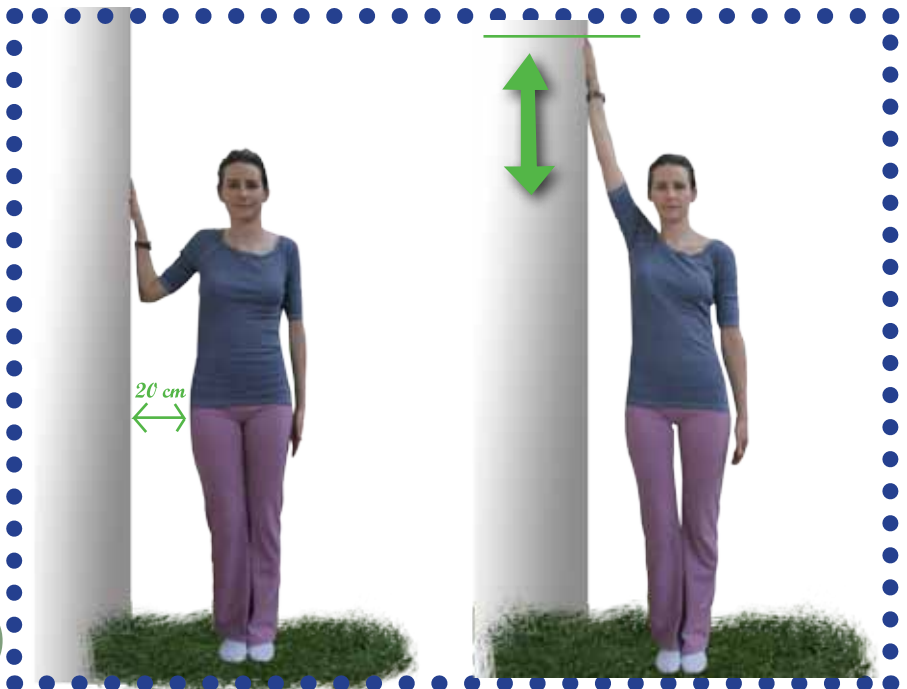


*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.8

Risalire il muro di lato

Avete bisogno per questo esercizio di un pezzetto di nastro adesivo.
In piedi, con il fianco non operato verso la parete, a circa 20 cm. da essa, appoggiate la mano al muro all'altezza della spalla.
Raggiungere con la mano un punto, il più alto possibile, segnandolo con un pezzetto di nastro adesivo.
Ora iniziate l'esercizio con il braccio operato, ripetetelo per 5 volte cercando di avvicinarvi sempre di più al segno che avete lasciato sul muro.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.9

Mano sulla spalla operata

Sedute o in piedi, braccia lungo i fianchi.

Portare la mano (dell'arto della parte operata) alla spalla controlaterale.

Ritorno alla posizione iniziale.

Ripetere l'esercizio 5 volte.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.10

Ruotare gli arti

In piedi a gambe leggermente divaricate per bilanciarvi, alzate lateralmente le braccia all'altezza delle spalle.

All'inizio con piccoli movimenti, ruotare all'indietro con il movimento circolare del braccio.

Assicuratevi che il movimento stia avvenendo coinvolgendo l'articolazione della spalla e non del gomito.

Aumentare progressivamente il diametro delle vostre ruotazioni fino a che potete effettuarle senza particolari disturbi.

Vi consigliamo di eseguire almeno 5 rotazioni complete.

Successivamente riportare lentamente il braccio lungo il fianco e rimanete in posizione di riposo per un attimo.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.11

Risalire la schiena

In piedi, avvicinate le mani dietro la schiena e prendere con la mano dell'arto sano la mano dell'arto operato.

Lentamente fate scivolare le mani lungo la colonna verso l'alto fino dove vi è possibile, mantenete la vostra posizione per qualche secondo e ridiscendere lentamente.

Ripetere l'esercizio 5 volte.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.12

Aprire e chiudere i gomiti

In piedi o sedute con i piedi ben appoggiati a terra, intrecciate le mani davanti al viso tenendo la testa dritta. Lentamente sollevate le braccia sopra la testa. Superate lentamente la testa e arrivate con le mani a toccarvi dietro il collo. Adesso aprite i due gomiti lateralmente e richiudeteli per 5 volte. Se avvertite disagio nell'area della ferita, mantenete la posizione e lavorate con la tecnica del respiro: inspirate profondamente con il naso ed espirate lentamente con la bocca. La prima volta che eseguirete questo esercizio non riuscirete a raggiungere la posizione finale, ma con il passare dei giorni migliorerete progressivamente fino a raggiungere senza fatica tale posizione. Dopo un minuto riportate lentamente le mani sopra la testa ed abbassate dolcemente le braccia.



*Esercizi da eseguire in
autonomia a domicilio.*

N.13

Esercizio con bastone

Sedute o in piedi con i piedi ben appoggiati a terra.
Impugnare la bacchetta (lunga circa 110 cm.).
Portare le braccia in avanti e in alto a gomiti estesi.
Flettere i gomiti e portare la bacchetta dietro al capo.
Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
Ripetere l'esercizio 5 volte.



Consigli pratici dopo la dimissione

Cura del braccio:

Le donne sottoposte a questi tipi di intervento devono porre attenzione a:

- Curare particolarmente l'igiene usando saponi delicati;
- Evitare di affaticare troppo il braccio. Ogni qual volta lo si sente stanco è bene rilassarsi con il braccio appoggiato sopra un cuscino e in modo che sia all'altezza della testa;
- Evitare lavori che implicano movimenti ripetuti per lungo tempo, faticosi o da eseguire con il braccio in giù (ad esempio stirare a lungo): questa posizione infatti ostacola il deflusso linfatico;
- Evitare di portare pesi (ad esempio le borse della spesa) ed usare quindi una borsa su carrello;
- Evitare tagli, punture con spine di fiori od ortaggi, punture di ago, punture di insetti, manicure improprie o uso di sostanze tossiche per la cute (smacchiatori, sturalavandini, ecc.), usare guanti di gomma durante i lavori di casa e hobbies. Se succede comunque di pungere o graffiare il braccio, pulire la parte con cura e detergerla con soluzioni disinfettanti. Se compare febbre e rossore consultare il medico di base;
- Riparare il braccio e la mano con soluzioni insettifughe durante il periodo estivo;
- Indossare abiti non sintetici, comodi e senza elastici che stringano il polso o il braccio. Le spalline del reggiseno devono essere larghe;
- Evitare fonti di calore direttamente a contatto con il braccio come forni, sabbiature, sole caldo; l'abbronzatura non è comunque controindicata, purché l'esposizione al sole sia graduale evitando gli orari di maggiore calore ed utilizzando creme ad alta protezione;
- Evitare di usare per lungo tempo ferri da stiro normali e a vapore;

- Evitare se possibili prelievo di sangue nel braccio interessato, non è consigliabile inoltre infondere fleboclisi;
- Evitare in caso di controlli periodici della pressione arteriosa il rilevamento dalla parte dove si è subito l'intervento;
- Non indossare anelli, bracciali e orologio troppo stretti;
- Non portate la borsetta con manici infilati nel braccio operato;
- Evitare la depilazione con rasoio a lametta e ceretta;
- Fare attenzione, durante la manicure, al taglio delle “ pellicine ”;
- Evitare graffi e morsi degli animali domestici;
- Praticare attività fisica moderata (nuoto, yoga, stretching, ginnastica dolce);
- Controllare il proprio peso (il grasso si deposita maggiormente nel braccio che ha deficit circolatorio), è inoltre raccomandata una dieta iposodica (riduzione dell'assunzione di sale con gli alimenti).



**SE IL BRACCIO DIVENTA IMPROVVISAMENTE:
rosso, caldo, dolente e gonfio rivolgersi
al Medico di Base.**



Linfedema

post - mastectomia

Le donne operate al seno, se sottoposte a linfadenectomia (asportazione dei linfonodi del cavo ascellare) possono manifestare il linfedema (gonfiore) dell'arto superiore dal lato operato. È consigliato inoltre l'esecuzione degli esercizi descritti precedentemente per evitare questo tipo di complicanza.

L'insorgenza del linfedema è varia nel tempo ed è determinata da un ostacolo o da un rallentamento del flusso linfatico di ritorno.

La sintomatologia è caratterizzata da un aumento di dimensioni anche modeste e localizzate dell'arto, accompagnato o meno da una sensazione di "tensione" e di "pesantezza".

Un trattamento tempestivo del linfedema può controllarne l'evoluzione.

Sintomi provocati dal linfedema:

Le persone colpite possono presentare diversi problemi:

- Edema dell'arto colpito;
- Limitazione dell'arco di movimento;
- Dolore dell'arto o nei muscoli vicini;
- Infezioni ricorrenti;
- Indurimento della cute;
- Disturbo estetico;
- Disturbi psicologici e sociali.

In caso di linfedema il trattamento si attua in due fasi:

1. fase attiva, il cui principale obiettivo è quello di ridurre al massimo l'edema della zona interessata;
2. fase successiva di mantenimento, in cui si deve cercare di conservare le dimensioni dell'arto, controllando l'edema.

Il trattamento del linfedema si limita su 4 interventi fondamentali:

- cura della cute e trattamento delle infezioni;
- drenaggio linfatico manuale o con compressione pneumatica intermittente;
- bendaggio compressivo;
- gli esercizi.

La cura della cute

La cura della cute è essenziale per la prevenzione delle infezioni. La cute di un braccio edematoso è molto più delicata del normale e richiede particolari attenzioni. Spesso si presenta lucida, sottile e a volte screpolata, cicatrizza con difficoltà per cui rappresenta una facile porta di ingresso per germi. È perciò consigliabile tenere quotidianamente idratata la cute con crema a base di lanolina e seguire le istruzioni già descritte.

Il drenaggio linfatico manuale

È un particolare tipo di massaggio (tecnica manuale) con cui si cerca di far defluire la linfa dai capillari linfatici rimasti integri verso le vie di scarico principale.

Consiste in pressioni molto leggere delle mani, assolutamente indolori e che non devono provocare arrossamenti. Vi sono diverse tecniche, simili nei principi generali ma diversificate nella esecuzione manuale.

La compressione pneumatica intermittente

Viene effettuato infilando il braccio in un manicotto gonfiabile collegato ad un compressore. Il compressore soffia aria nel manicotto che si gonfia e poi si sgonfia dalla mano verso la spalla. Spremendo dolcemente l'arto facilita il deflusso della linfa fino al tronco dove può essere riassorbita.

È una terapia che può essere usata a domicilio, come mantenimento, con gli appositi apparecchi portatili.

Il manicotto

Quando viene raggiunta la massima riduzione dell'edema si può prescrivere un manicotto a compressione graduata. Lo si può indossare anche quando si dorme mantenendo possibilmente l'arto sollevato. Se lo si indossa al mattino, questo deve essere fatto il più presto possibile, anche prima di alzarsi dal letto. Il manicotto deve essere indossato regolarmente ogni giorno, lavato almeno 2 volte alla settimana, essere sostituito se si deforma.

Gli esercizi

Sono una componente fondamentale del programma riabilitativo. Hanno lo scopo di stimolare il flusso linfatico, di migliorare la mobilità della spalla, di restituire elasticità ai tessuti (specie alla cicatrice) e di recuperare e mantenere la forza dei muscoli. Dovrebbero essere eseguite con il bendaggio o il manicotto. Gli esercizi devono diventare una abitudine giornaliera nell'ottica di "igiene di vita" che le pazienti mastectomizzate devono fare per recuperare al massimo l'uso del braccio ed evitare complicanze future.

Fattori di rischio

Esistono delle circostanze che favoriscono l'insorgenza o l'aggravamento del linfedema.

•**Linfangite:** è uno stato infiammatorio dei vasi linfatici, che si manifesta con chiazze e strie rossastre sulla cute, accompagnata da brividi e febbre anche elevata. In caso di insorgenza contattare il medico di fiducia al fine di instaurare un'opportuna terapia antibiotica.

•**Lesioni cutanee:** ferite, punture, graffi, abrasioni, ustioni, punture di insetti ecc. che infettandosi possono scatenare una linfangite a carico dell'arto superiore.

•**Sforzo e lavori ripetitivi**

•**Obesità**

•**Esposizione a fonti di calore**

•**Fumo**

•**Disturbi circolatori preesistenti**

Una buona forma generale si rifletterà direttamente sulla buona salute del braccio.

Bibliografia:

- Antonini G., *Intendiamoci sui termini*, estratto dal consensus della F.O.N.Ca.M. edizione 2003
- Linee guida del Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna, Arcispedale S.Maria Nuova del 2007
- Venturini M., Bianco C., *Neoplasie della mammella*, Linee guida AIOM 2008, aggiornate a dicembre 2008, citati 19 gennaio 2009 da www.aiom.it
- D'Ambrosio A., *Tumore della mammella*, Linee Guida Clinica organizzative per la Regione Piemonte, aggiornato luglio 2002, citato 20 gennaio 2009 da www.cpo.it
- Veronesi U., *I tumori della mammella*, Linee guida FONCAM 2008, aggiornato gennaio 2008, citato 28 dicembre 2008 da www.foncam.com



SOCIETA' SOLIDALE Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Cuneo

I Centri di Servizi per il Volontariato sono previsti dalla normativa nazionale (Legge quadro sul Volontariato 11 agosto 1991 n.266) e da quella regionale (L.R. 29 agosto 1994 n.38).

Società Solidale è il Centro Servizi per il Volontariato che opera in Provincia di Cuneo per assistere gratuitamente le associazioni di volontariato aiutandole, passo dopo passo, ad orientarsi nel mondo della solidarietà.

Il CSV "Società Solidale" di Cuneo:

- offre servizi per sostenere e qualificare le organizzazioni di volontariato iscritte e non iscritte nei registri
- appronta strumenti ed iniziative per la crescita della cultura della solidarietà, la promozione di nuove iniziative di volontariato ed il rafforzamento di quelle esistenti
- offre consulenza ed assistenza qualificata nonché strumenti per la progettazione, l'avvio e la realizzazione di specifiche attività
- propone iniziative di formazione e qualificazione nei confronti degli aderenti ad organizzazioni di volontariato, per ottimizzare l'attività e diffondere la cultura della solidarietà
- offre informazioni, notizie, documentazione e dati sulle attività di volontariato locale e nazionale

Sede di Cuneo:

Via Mazzini,3 - Tel. 0171 605660 ; Fax 0171 648441
e-mail: segreteria@csvsocsolidale.it

Il CSV ha inoltre sportelli operativi a: Alba, Bra, Fossano, Mondovì, Saluzzo e Savigliano

**AI CENTRO
del VOLONTARIATO**

www.csvsocsolidale.it
www.fieradelvolontariato.it
www.vitaalvolo.it

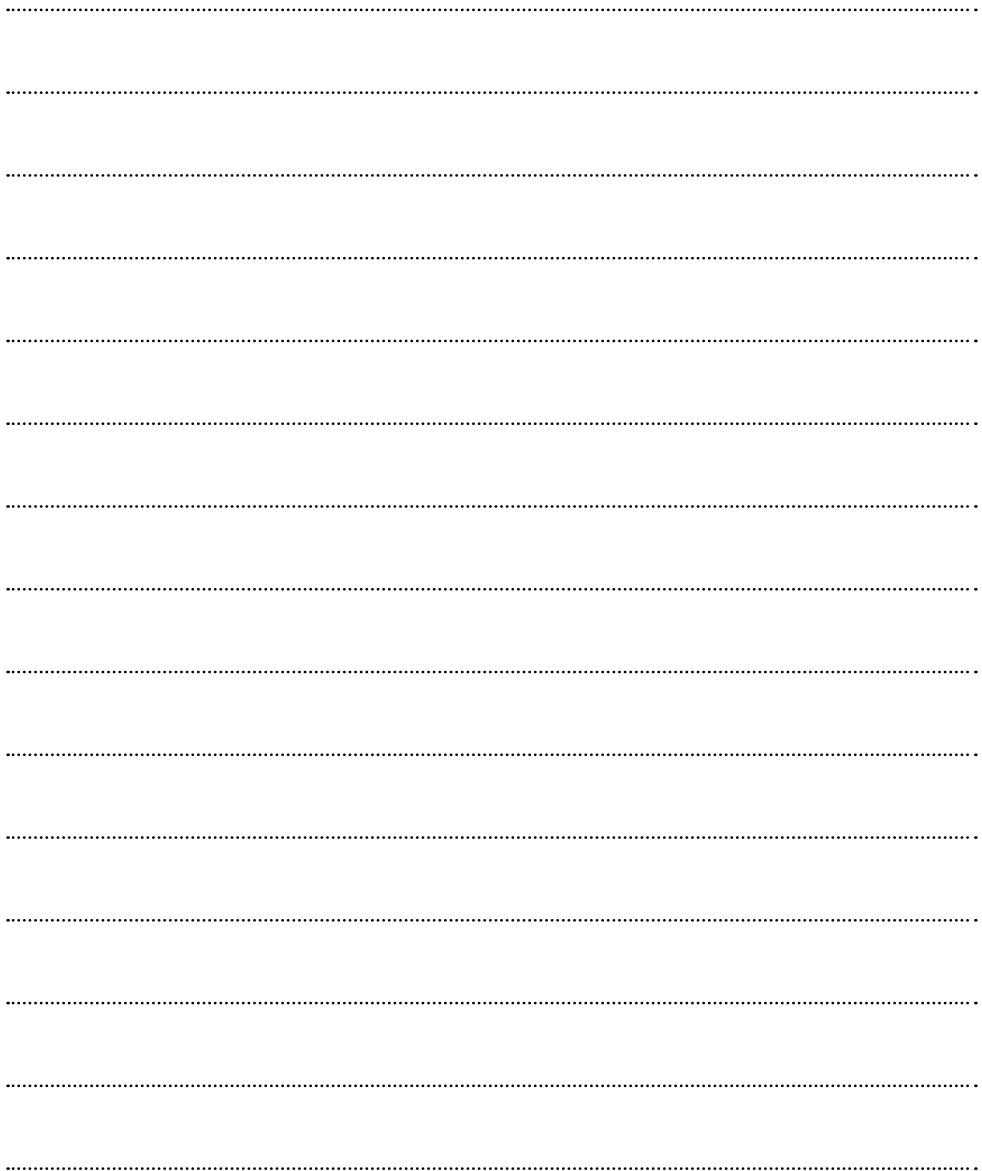
Società Solidale Centro Servizi per il Volontariato della provincia di Cuneo
Telefono 0171 605660 - segreteria@csvsocsolidale.it

Iniziativa realizzata con il **CSV Società Solidale**



Note

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Fotografie di Davide D'Acunto
Stampa: Edizioni Agami Cuneo

Non commerciabile