



ASSOCIAZIONE
DIFESA
ORIENTAMENTO
CONSUMATORI

Calendario

2020

**PENSA.
SCEGLI.
MANGIA.**

ADOC PUGLIA





PENSA. SCEGLI. MANGIA.



Oggi si presenta di fondamentale importanza agire per proteggere e promuovere la salute individuale e ambientale ed un tassello fondamentale per riuscirci è sicuramente combattere lo spreco alimentare, perché racchiude in sé tutti e due gli aspetti. Uno dei modi migliori per perseguire questo obiettivo è sicuramente cercare di costruire nelle persone nuovi modelli di consumo, affinché gli individui facciano consapevolmente le loro scelte, tenendo presenti anche le ripercussioni che queste possono avere sulla propria vita e sull'intera collettività. Si intende perciò informare il consumatore, sia esso un ragazzo o un adulto, suggerendogli anche come poter dare più “di una vita” ad ogni suo acquisto.

1° obiettivo specifico: Potenziare le attività di informazione e orientamento sul consumo consapevole di cibo a partire dalle giovani generazioni.

2° obiettivo specifico: Incentivare la produzione ed il consumo di prodotti biologici e a KM 0.

Frutta e verdura di stagione

GENNAIO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FILIERA CORTA VS KMO

La filiera corta è una filiera produttiva caratterizzata da un numero limitato e circoscritto di passaggi produttivi, e in particolare di intermediazioni commerciali, che possono portare anche al contatto diretto fra il produttore e il consumatore. Lo scopo principale di tale filiera è contenere e ridurre i costi al consumo dei prodotti.

Chilometro zero : In questo caso la sottolineatura è sulla localizzazione geografica. Si selezionano prodotti la cui provenienza sia vicina, circostante, o comunque il meno lontana possibile (è uno 'zero' tendenziale e non letterale).

Filiera corta e chilometro zero non sono sinonimi: Si può avere un solo passaggio di intermediazione anche con un produttore che sta a una relativa distanza (chilometro non zero), per esempio quando un gas del Nord Italia acquista le arance direttamente da un agrumicoltore del Sud. Oppure si può prediligere un prodotto locale, a chilometro zero, anche attraverso un meccanismo di grande distribuzione (a filiera lunga); in quest'ultimo caso diciamo che non c'è necessariamente la garanzia di un contatto diretto o corto con il produttore.



Per saperne di più consulta il sito <http://www.ilcalendariodeiconsumatori.it/>

Frutta e verdura di stagione

FEBBRAIO 2020



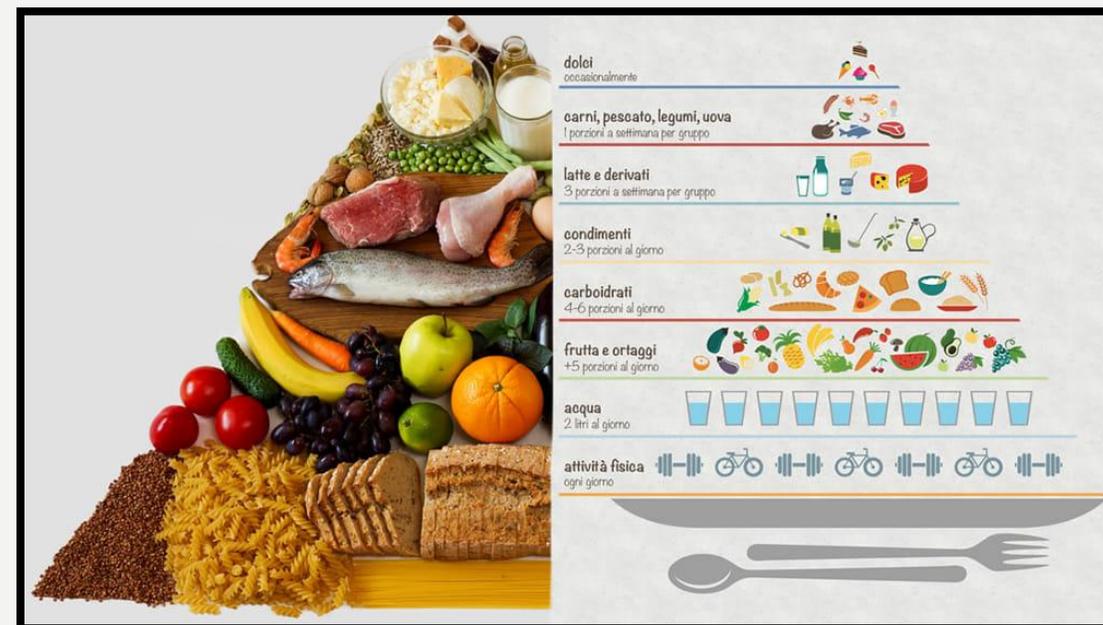
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

LA NUOVA PIRAMIDE

Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione, incoraggiano il consumo (moderato) di grassi salutari e quello di cereali integrali. Tra i punti messi in discussione e rivisti c'è il ruolo dei grassi. Questo perché, come noto da tempo, non tutti i grassi hanno le stesse valenze nutrizionali: nella vecchia piramide tutti i grassi erano collocati verso l'apice, inoltre viene disincentivato il consumo di carboidrati raffinati e di carne rossa. Alcuni studi epidemiologici, hanno accertato che alimentarsi in questo modo riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

La nuova piramide alimentare prevede:

- poca carne e tanti vegetali;
- meno cereali raffinati e derivati e più cibi a basso indice glicemico (cereali integrali);
- un maggiore utilizzo di grassi “buoni” (olio d’oliva extravergine, pesce, frutta secca oleosa con guscio, come noci, mandorle, pinoli);
- l’uso di aromi ed erbe aromatiche al posto di salse;
- preferite tanti piccoli e semplici pasti nella giornata;
- variazione degli alimenti nell’arco della settimana;
- almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- dolci a tavola con parsimonia



Frutta e verdura di stagione



MARZO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LA DIETA

Spesso questo termine sostituisce, erroneamente, il termine «regime alimentare dimagrante». La parola dieta, dal latino *diaeta*, a sua volta dal greco *δίαιτα*, *diata*, «stile di vita», in particolar modo nei confronti dell'assunzione di cibo, indica l'insieme degli alimenti che gli animali e gli esseri umani assumono abitualmente per la loro nutrizione ovvero lo spettro alimentare. Essa deve essere formulata da un professionista e può avere diversi obiettivi: dimagrante, ingrassante, proteica (ecc...). A seconda di una serie di fattori il dietologo, il dietista o il biologo nutrizionista vi indicheranno il percorso nutrizionale più adatto. Mai affidarsi alle diete «fai da te», questo perché studi scientifici hanno dimostrato che diete drastiche, ipocaloriche, chetogeniche e iperproteiche (che simulano una condizione di digiuno biochimico) comportano l'innescamento contemporaneo dei meccanismi contro-regolatori, i quali determinano al momento dell'introduzione di un quantitativo superiore di cibo, il recupero del grasso come riserva nel tessuto adiposo in modo che l'individuo possa tornare al suo peso iniziale o persino aumentarlo. Un modo salutare per tornare in forma è una dieta equilibrata, completa di tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e micronutrienti (vitamine, acqua e sali minerali) personalizzata in base alle abitudini alimentari del soggetto.



Frutta e verdura di stagione

APRILE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

IL MICROBIOTA

Da anni, ormai, il microbiota è studiato per comprendere quale ruolo possa giocare nell'insorgenza dell'obesità, della celiachia e di malattie apparentemente poco legate all'assetto della flora intestinale: dall'artrite psoriasica alla dermatite atopica. Tutti i microrganismi dell'intestino, in parte autoctoni e in parte di origine ambientale, fanno parte del cosiddetto microbiota, ovvero l'insieme di tutti i microbi che abitano dentro e sulla superficie del nostro corpo: il loro numero è pari a 10 volte quello delle nostre cellule, che sono circa 10 mila miliardi. La popolazione di microbi "buoni" dell'intestino (che sono la grande maggioranza), protegge l'ospite, cioè l'uomo, producendo il muco che fa da barriera tra i microrganismi e le cellule che formano le pareti dell'intestino. Inoltre stimola la risposta infiammatoria e le difese immunitarie nel caso di un attacco al nostro organismo.



Frutta e verdura di stagione

MAGGIO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MALATTIE METABOLICHE

Chiamate anche errori congeniti del metabolismo, costituiscono una categoria di malattie genetiche causate dall'alterato funzionamento di una specifica via metabolica. Una via metabolica è quell'insieme di trasformazioni che normalmente avvengono nel corpo umano che agendo, attraverso reazioni biochimiche in sequenza, su prodotti di derivazione alimentare o su composti già presenti li rendono utilizzabili o ne impediscono l'accumulo. Questi processi metabolici di trasformazione sono indispensabili per la produzione di sostanze essenziali e per la eliminazione dei composti tossici nei vari organi nonché per la produzione dell'energia all'interno delle cellule. La prevenzione della comparsa di handicap è legata alla tempestività della diagnosi ed alla rapidità di inizio della terapia; il mancato riconoscimento della patologia o il suo trattamento in centri medici non qualificati per queste patologie si traduce in un peggioramento della prognosi e della qualità di vita dei pazienti oltre che in un alto costo sociale per i gravi danni neurologici che ne derivano.



Frutta e verdura di stagione

GIUGNO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

L'IDRATAZIONE

La temperatura esterna impatta sulla sudorazione e sulla omeostasi termica del corpo.

D'estate è fondamentale evitare la disidratazione, fenomeno a cui sono più esposti bambini e anziani.

Una diminuzione dell'acqua corporea pari al 10% del peso corporeo quando fa molto caldo espone al cosiddetto "colpo di calore" o ipertermia i cui sintomi sono principalmente cardiovascolari, talvolta anche molto gravi. Se in estate si è colpiti da gastroenteriti con diarree occorre fare molta attenzione ai volumi di acqua giornaliera. **La sete** è un meccanismo riflesso che segnala la necessità di ripristinare il bilancio idrico e salino, che si attiva però solo quando l'organismo già iniziato a disidratarsi; ecco perché si consiglia di bere regolarmente durante l'arco della giornata, senza aspettare che sopraggiunga lo stimolo della sete. Una buona regola generale, particolarmente utile nella terza età, quando lo stimolo della sete si riduce progressivamente, e in tutte quelle condizioni in cui il fisico è sottoposto a stress fisico con aumento della sudorazione.

Crescita

- 740 ml 6 mesi di età
- 800-1000ml da 6 a 12 mesi
- 1100-1300ml da 1 a 3 anni
- 1600ml dai 4 a 8 anni
- 1900-2100ml da 9 a 13 anni



Donne

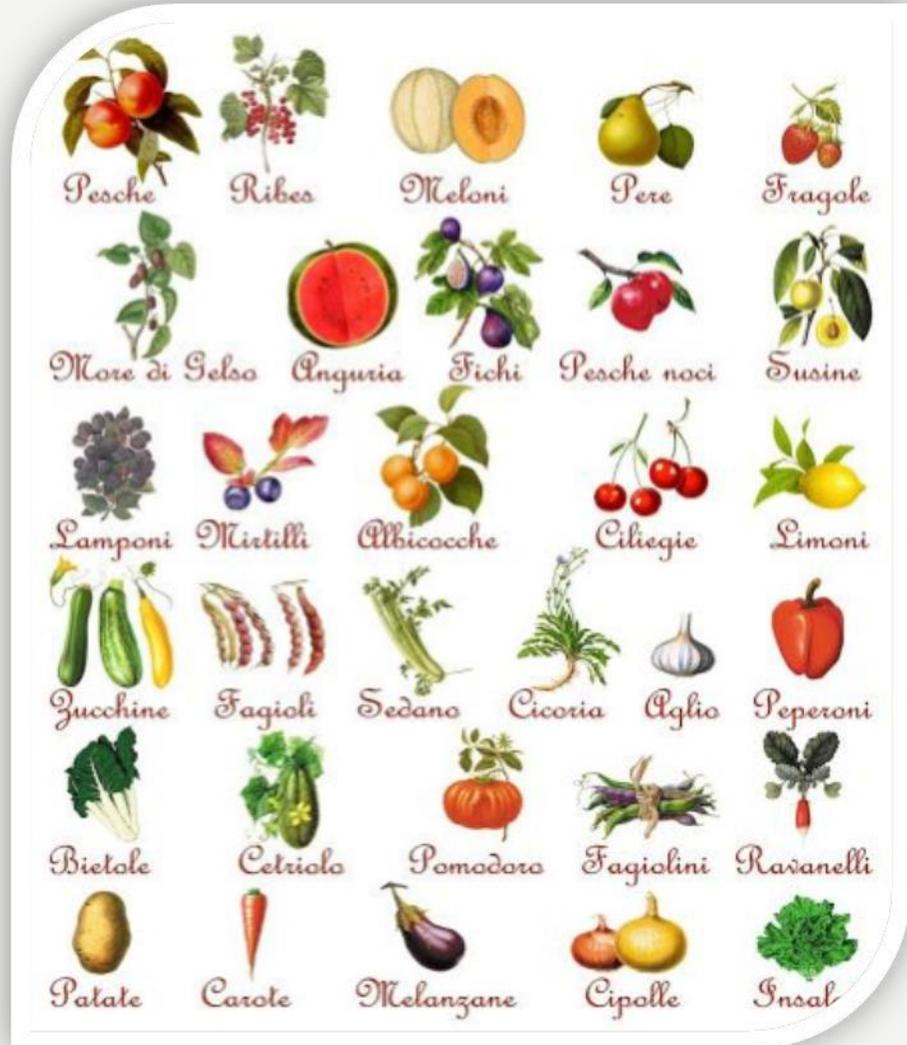
- 2000ml
- 2700ml in allattamento

Uomini

- 2500ml
- Sportivi**
- 2000-3000ml

Frutta e verdura di stagione

LUGLIO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

BUONI E CATTIVI

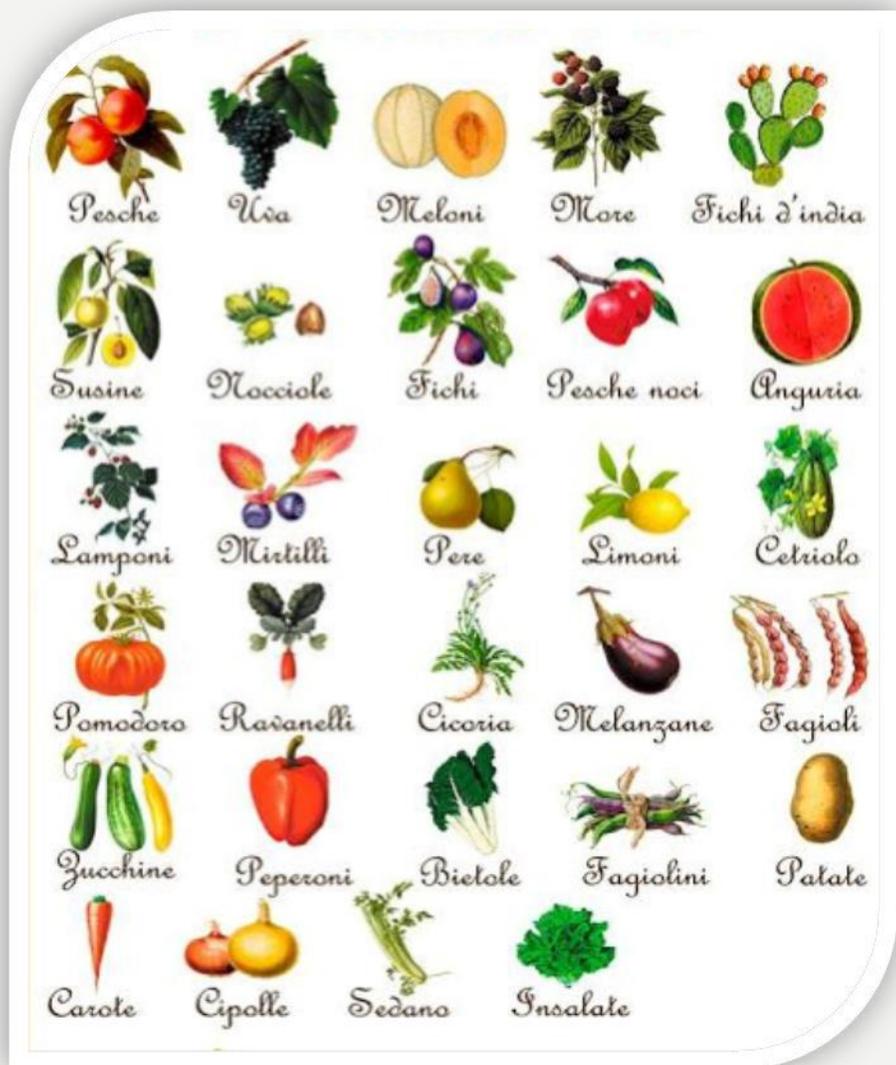
I grassi monoinsaturi e gli acidi grassi omega-3 sono grassi buoni, che aiutano ad abbassare il livello del colesterolo cattivo nel corpo, aumentando quello buono. Aggiungere questi grassi "buoni" alla tua dieta ridurrà il rischio di malattie cardiache. Evita i grassi saturi e idrogenati: sono un tipo di grassi insaturi che è possibile trovare comunemente nei cibi lavorati, il cui consumo può aumentare il rischio di malattie cardiache. Leggi le etichette di ciò che mangi, e cerca "idrogenato" nella lista degli ingredienti. Gli acidi grassi saturi, principalmente derivanti dagli alimenti di tipo animale, sono comunemente definiti grassi cattivi perché, pur fornendo le stesse calorie degli altri, tendono a innalzare il colesterolo LDL circolante favorendo l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi insaturi, principalmente derivanti dagli alimenti di tipo vegetale, al contrario, sono detti buoni e comprendono gli acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine d'oliva) e acidi grassi polinsaturi essenziali (frutta secca, pesce azzurro, olio di pesce).



Per saperne di più consulta il sito <http://www.ilcalendariodeiconsumatori.it/>

Frutta e verdura di stagione

AGOSTO 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

IN VINO... SANITAS

Concediti occasionalmente un bicchiere di vino o birra, ma non andare oltre. Le persone adulte che bevono un bicchiere di vino o di birra durante i pasti riportano numerosi effetti benefici sulla salute, incluse migliorie delle funzioni della memoria, riduzione delle infezioni batteriche e potenziamento dei livelli di estrogeni. Sfortunatamente, ciò che può fare bene se assunto in piccole dosi può essere distruttivo in quantità eccessive. Il vino rosso, in particolare, contiene un polifenolo chiamato resveratrolo; il quale agirebbe migliorando la funzioni dei vasi sanguigni e riducendo la quantità di colesterolo cattivo presente nel corpo. Molti scienziati sostengono che sia perfettamente innocuo bere quotidianamente un bicchiere di vino. Le calorie che si assumono consumando sostanze alcoliche sono le prime ad essere utilizzate dall'organismo: questo fa sì che quelle fornite dai glucidi e dai lipidi vadano a depositarsi sotto forma di grassi di riserva. Per questo è importante inserirlo nella dieta, valutando, però, la condizione del soggetto in esame e facendo molta attenzione alle quantità.



Frutta e verdura di stagione

SETTEMBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

AMICO O NEMICO

Osserva attentamente le tue abitudini alimentari.

Mangi di più quando sei stressato? Ti neghi dei cibi per sentirti in controllo? Se è così, trova dei sostituti più salutarci e pensa al cibo come fonte di sostentamento. La cultura occidentale è inondata di messaggi che lo indicano come divertimento o per alleviare la noia. Rompi questa abitudine cognitiva valutando il cibo per ciò che può fare per il benessere del tuo corpo. Consulta un medico: i disturbi alimentari sono classificati come malattie mentali, e non sempre riuscirai da solo a cambiare un atteggiamento distruttivo. I principali Disturbi del Comportamento Alimentare sono l'Anoressia Nervosa e la Bulimia Nervosa; il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (o Binge Eating Disorder; BED), caratterizzato dalla presenza di crisi bulimiche senza il ricorso a comportamenti di compenso e/o di eliminazione per il controllo del peso e i Disturbi Alimentari Non Altrimenti Specificati (NAS), categoria utilizzata per descrivere quei pazienti che, pur avendo un disturbo alimentare clinicamente significativo, non soddisfano i criteri per una diagnosi piena.



Se sospetti di avere un disturbo alimentare (che si tratti di mangiare troppo o troppo poco), chiedi al medico di base di indicarti a chi rivolgerti.

Frutta e verdura di stagione

OTTOBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAI FRIGO VUOTO

Quando il frigo è vuoto, la tentazione di mangiare è ancora più grande: o si accetta un invito al ristorante oppure c'è il rischio di svuotare la credenza. Il primo passo per non sgarrare è quindi di andare a fare la spesa almeno 2 volte alla settimana per diversificare la propria dieta. Più cibo fresco hai in frigo più potrai variare. Quando il frigo è talmente sfornito che fa eco e passare al supermercato è un lusso, bisogna rovesciare la prospettiva. Non partire dalla ricetta e cercare gli ingredienti, ma fare la conta degli alimenti a portata di mano e inventarsi un piatto appetibile. Che può essere anche appetitoso. Bastano quattro ingredienti, ad esempio (spaghetti, pecorino o cacio, pepe, olio), per mettere in tavola un evergreen come gli spaghetti cacio e pepe.



Se sei distratto, incolla dei post-it sul frigo quando sta per finire un ingrediente, così non dimenticherai di comprarlo!

Frutta e verdura di stagione

NOVEMBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

TUTTO A POSTO!

Il frigorifero è il custode del nostro benessere. Al suo interno conserviamo gli alimenti che nutrono tutta la famiglia, per questa ragione è importante mantenerlo in ordine: non solo per ragioni di comodità ma anche per preservare al meglio tutti gli alimenti. Basta, infatti, qualche piccola disattenzione per far trasformare il frigo in un covo per muffe e batteri in grado di mettere a repentaglio tutti i cibi che ci sono conservati. Contrariamente a quanto si può immaginare, molti di questi agenti sono in grado di sopravvivere anche alle basse temperature e riescono a passare facilmente da un cibo a un altro.

IN ALTO +5°C

La parte superiore del frigorifero è la zona con la temperatura più costante.

Ok per formaggio, latte, yogurt oppure avanzi alimentari.

IN BASSO +4°

La parte inferiore del frigorifero è la zona con la temperatura più bassa. **ok carne e pesce crudo, alimenti che in genere potrebbero gocciolare**



FREEZER SURGELATI

LA PORTA +7°C

E' l'area più calda del frigorifero Sulla porta: **salse e gli altri prodotti di lunga durata.**

CASSETTO +6°C

Zona temperatura media **ok verdura e frutta**

Frutta e verdura di stagione

DICEMBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

BUONE FESTE

Mangiare è uno dei bisogni primari di tutti gli esseri viventi, ma per un uomo e una donna adulti il cibo rappresenta molto più che uno strumento per soddisfare un bisogno fisiologico dell'organismo e sono molte le implicazioni psicologiche che si nascondono dietro a ogni pasto. La parola “convivio” sta a indicare un lauto banchetto, ma una cosa che forse non tutti conoscono è la sua radice etimologica latina. Viene da “convivĕre” e può essere tradotta letteralmente con l’espressione “vivere insieme”. Innanzitutto il cibo è un momento sociale molto importante per gli esseri umani, a tavola si rafforzano i rapporti di amicizia, si festeggiano i lieti eventi e si concludono spesso affari. Negli ultimi decenni numerosi filosofi e sociologi hanno studiato e approfondito il tema dell’alimentazione e del valore del cibo per la nostra società. Una visione in particolare tra queste e su cui ci troviamo molto d’accordo riguarda il paragone della nostra vita con l’immagine della tavola imbandita.



Per saperne di più consulta il sito <http://www.ilcalendariodeiconsumatori.it/>

BUONI PROPOSITI PER IL 2021:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Consuma più cereali, legumi, verdura e frutta
- Scegli grassi di qualità e limitane la quantità
- Limita zuccheri, dolci e bevande zuccherate
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Utilizza poco sale
- Consuma le bevande alcoliche in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola
- La sicurezza degli alimenti che consumi dipende anche da te, sii attento!

SEDI ADOC:

PUGLIA

L'Adoc Puglia assiste gli iscritti con operatori volontari esperti sui diritti del consumatore, in grado di dare informazioni ai cittadini e abilitati alle procedure di conciliazione e arbitrato. Può contare su una rete di consulenti, avvocati convenzionati e volontari del servizio civile, che consente di fornire una consulenza legale specialistica.

SEDE REGIONALE (Bari)

Corso A. De Gasperi, 270 – 70125 Bari

Tel 080/5025248

Fax 080/5018967

Email info@adocpuglia.it – adocpuglia@adocnazionale.it

BRINDISI

Corso Umberto I, 85 – 72100 Brindisi

Tel 0831/523572

Fax 0831/564252

Email brindisi@adocpuglia.it



ADOC NAZIONALE

La sede Nazionale si trova a Roma in Via Castelfidardo, 43

La sede nazionale non effettua consulenza legale presso la struttura, se si desidera ricevere consigli e consulenza legale è possibile rivolgersi alle sedi locali.



ASSOCIAZIONE
DIFESA
ORIENTAMENTO
CONSUMATORI

SEDI ADOC:

FOGGIA

Via Fiume, 38/40 C – 71121 Foggia

Tel 0881/776558

Fax 0881/776558

Email foggia@adocpuglia.it

LECCE

Via Pietro Palumbo, 2 – 73100 Lecce

Tel 328/6892808

Fax 0832/246665

Email lecce@adocpuglia.it

TARANTO

Via Emilia, 153 – 74100 Taranto

Tel 099/7354924

Fax 099/7354679

Email adocta@libero.it



**ASSOCIAZIONE
DIFESA
ORIENTAMENTO
CONSUMATORI**

SEDI ADOC IN PUGLIA

PROVINCIA DI BARI

- 70125 BARI - C.so A. De Gasperi, 270 - Tel. 080.5025248 - 080.5648991 - Fax 080.5018967 - info@adocpuglia.it
- PR 70011 Alberobello - Via Garibaldi, 19 - Tel./Fax 080.4322871
- S 70022 Altamura - Piazza Unità d'Italia, 19 - Tel. 080.3214653 - altamura.ba@adocpuglia.it
- PR 70014 Conversano - Via Matteotti, 13 - Tel. 080.4952628
- S 70023 Gioia Del Colle - Via Pergola, 14 - Tel. 080.3430738 - gioia.ba@adocpuglia.it
- S 70054 Giovinazzo - Via Balilla, 5 - Tel. 080.9900723 - giovinazzo.ba@adocpuglia.it
- S 70010 Locorotondo - Via Cisternino, 126 - Tel. 080.4317499 - locorotondo.ba@adocpuglia.it
- S 70056 Molfetta - Piazza Aldo Moro, 24/25 - Tel. 080.3349279 - molfetta.ba@adocpuglia.it
- PR 70043 Monopoli - Via Roma, 136 - Tel. 080.4107587 - monopoli.ba@adocpuglia.it
- S 70038 Terlizzi - Via Ventimiglia, 10-14 - Tel. 080.2080687 - terlizzi.ba@adocpuglia.it

PROVINCIA DI FOGGIA

- 71121 Foggia - Via Fiume, 38/C - Tel. 0881.776558 - foggia@adocpuglia.it
- PR 71121 Foggia - Via Piave, 97

PROVINCIA DI BRINDISI

- 72100 Brindisi - Corso Umberto I, 85 - Tel. 0831.523572 - brindisi@adocpuglia.it
- PR 72022 Latiano - P.zza C. Rubino, 24 - Tel. 0831.725141 - latiano.br@adocpuglia.it
- S 72023 Mesagne - Via Ruggero Il Normanno, 12 - Tel. 0831.772117 - mesagne.br@adocpuglia.it
- S 72026 San Pancrazio Salentino - Via Mazzini, 50 - Tel. 0831.664434 - sanpancrazio.br@adocpuglia.it

PROVINCIA DI BARLETTA-ANDRIA-TRANI

- S 76123 Andria - Via M. Attimonelli, 60 - Tel. 0883.884840 - andria.bat@adocpuglia.it

PROVINCIA DI LECCE

- 73100 Lecce - Via P. Palumbo, 2 - Tel./Fax 0832.246665 - lecce@adocpuglia.it
- S 73100 Lecce - Via Bari, 32 - lecce2.@adocpuglia.it
- PR 73024 Maglie - Via Sant'Antonio Abate, 63 - maglie.le@adocpuglia.it
- S 73025 Martano - Via Trento, 21 - Tel. 0836.505357 - martano.le@adocpuglia.it
- S 73057 Taviano - Via Corsica, 40 - Tel. 0833.911794 - taviano.le@adocpuglia.it

PROVINCIA DI TARANTO

- 74100 Taranto - Via Emilia, 153 - Tel. 099.7354924 - taranto@adocpuglia.it
- PR 74100 Taranto - P.zza Dante, 2 - Tel. 099.7353128 - adocta@libero.it
- S 74011 Castellaneta - Via Ospedale, 64 - Tel. 099.8441604
- PR 74022 Fragagnano - Via Roma, 2 - Tel. 099.9560542
- PR 74023 Grottaglie - Via Bologna, 22 - Tel. 099.5661010
- PR 74014 Laterza - Via Trento, 47 - Tel. 099.8297601
- PR 74024 Manduria - Via N. Sauro, 11/A - Tel. 099.9711671
- S 74015 Martina Franca - Via Olivieri, 13 - Tel. 080.4839387
- S 74016 Massafra - Corso Roma, 204 - Tel. 099.8803285
- PR 74017 Mottola - Via Salvo D'Acquisto, 38 - Tel. 099.8862932
- PR 74018 Palagianello - Via Pisanelli, 60 - Tel. 099.8494481
- PR 74019 Palagianello - Via Masella, 3 - Tel. 099.8885159
- S 74028 Sava - Via Adua, 9 - Tel. 099.9721350

LEGENDA: • Sede regionale o provinciale | S Sportello autorizzato | PR Punto Raccolta

