



ANNO XVIII - N.1
MAGGIO 2008
DIREZIONE E REDAZIONE
Via Milano, 3
20093 Cologno Monzese - MI
telefono e fax 02/253.88.08
C. F. 94508630152
c/c postale n.° 28241206



NO TI ZIA RIO

Associazione Colognese Famiglie Anziani
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO
NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - ONLUS

Iscrizione nel Registro Regionale Persone Giuridiche Private con D.P.G.R. N. 019348 del 19/12/2005- Registro del volontariato Decr. N. 50348 del 1/1/1994

Poste Italiane s.p.a. Spediz. in Abb. postale
DL.353/2003 conv. in L. 27/02/2004 n° 46
art. 1 comma 2, DC8 MI.

Direttore Responsabile
Massimo SHER
Milano

Autorizzazione
Tribunale di Monza
n.565 del 20/12/86

Fotocomposizione
Mediaprint s. r. l.
Milano

Stampa
Mediaprint s. r. l.
Milano



Neurologia e psicologia vengono a sovrapporsi nella neuropsicologia, branca della medicina che studia le funzioni superiori del sistema nervoso: superiori non tanto perché risiedono in alto, nella testa, ma perché ci differenziano dagli altri animali e ci forniscono alcune doti che non troviamo presenti in nessun altro rappresentante della fauna terrestre.

Afasia, agrafia, acalculia, aprassia, alessia, anomia, fino all'amnesia, sono gravi disturbi delle funzioni superiori che creano un quadro complesso di malattia che impedisce al soggetto una normale vita di relazione e lo rende, spesso, incapace di curare i propri interessi e prendere decisioni sul proprio futuro.

Per poter studiare e capire questa parte sistema nervoso, i medici ricercatori nel

campo delle neuroscienze sottopongono ad analisi i soggetti che hanno perduto parte delle loro capacità personali per un ictus, malattia acuta della circolazione cerebrale, o sono stati colpiti da altre malattie a carico del loro cervello.

Quando tutto funziona regolarmente, non ci accorgiamo del fantastico meccanismo che regola il motore umano; solo quando si inceppa per una qualsiasi ragione e vengono a mancare alcuni pezzi del motore,

scopriamo l'importanza dell'intricato meccanismo della centralina elettrica del nostro cervello; questo piccolo pezzo del nostro corpo, che non pesa più di un chilo e mezzo, ci permette di formarci delle

idee nella mente ed esprimerle poi con parole sensate o scriverle, lettera per lettera, su un foglio di carta o al computer; ci permette di controllare se è giusto il conto del fruttivendolo al

mercato; ci permette di tornare a prendere la nostra auto parcheggiata, senza girare a destra e a sinistra per ritrovarla; ci permette di riconoscere il signi-



ficato dei gesti che in genere usiamo per comunicare tra di noi senza parole ("vieni qui!", "viva via !" ecc) ; ci permette



**assistenza
persone
vegetative**

PAG. 3

**invalidi
civili
2008**

PAG. 6

**attenzione
alle
cadute**

PAG. 8

**non dire
tanto ormai
LOTTA**

PAG. 12

cucina

PAG. 13

**venerdì 16
maggio
CARAVAGGIO**

PAG. 14

di cucire, stirare, lavare i piatti, azionando il braccio e la mano con movimenti fini e precisi.

Quando, malauguratamente, questi perfetti ingranaggi del cervello vengono a saltare, la persona perde gran parte di sé, diventa molto vulnerabile, facilmente suggestionabile, potenziale vittima di raggiri e truffe; senza arrivare alla interdizione per incapacità di intendere e volere, nel rischio di cadere vittima di circonvenzione di incapace, è utile beneficiare della figura dell'amministratore



di sostegno, soggetto che, rispondendo al Tribunale, deve controllare gli interessi economici e generali della persona fragile.

Con amore avviciniamoci al nostro caro che ha perduto la sua corazza di difesa, non è più la persona che vedevamo come solido riferimento per un dialogo continuo, ha bisogno di noi per tutte le incombenze della vita quotidiana ed è tornato ad avere le caratteristiche psicologiche di un piccolo bambino impreparato e indifeso; tanta pazienza e tanta disponibilità non bastano se non vediamo anche un aiuto dalla società e dalle istituzioni per sostenere le famiglie che vogliono garantire la migliore assistenza possibile al loro caro affetto da una forma di demenza cronica.

Massimo Sher

ASSOCIAZIONI



Sono stupefatto come un malato di parkinson sia riuscito a creare un'associazione per stare insieme, condividere i problemi psicologici, organizzare eventi che possa solo fare bene ai malati di parkinson. Ho voluto inserire all'ultimo momento questo articolo perché l'ideatore di tutto questo, il sig. Pietro Sangalli, ancora una volta ha realizzato, per il 12 Aprile 2008, un "Incontro Informativo".

Ho incontrato personalmente Pietro ed ho visitato la sua associazione di Carugate; ho conosciuto il "gruppo di sostegno parkinsoniano", ho parlato con il fondatore su come ha fondato l'associazione ed il gruppo. Lo raccontava trasmettendomi una forte energia, ed in particolare la sua contentezza di dare agli altri malati sostegno psicologico.

Naturalmente, la realizzazione è stata possibile anche grazie

all'aiuto ed alla disponibilità del Comune di Carugate, che ha saputo apprezzare la forza e lo spirito di Pietro.

Io ho tentato di costituire un gruppo come quello di Pietro a Cologno Monzese, ma ahimè! senza risultato.

Carissimo Pietro, quindi, non mollare! Noi sappiamo benissimo quanto sia importante stare insieme. Conta pure sul mio aiuto per quello che potrò.

Un affettuoso saluto al "Gruppo di sostegno parkinsoniano".

Riccardo Lomuscio

Il destino

Ognuno di noi ha un sogno che gli riempie il cuore, un viaggio da compiere, un destino da assecondare.

Da qualche parte, molto vicino ai nostri sogni esiste un luogo stupendo in cui non solo la magia ma anche i desideri diventano realtà, in cui tutto è possibile e niente è possibile, dove chi perde deve continuare a sperare, dove la giustizia, l'amore e la solidarietà trionfano sempre.

E' il mondo del DESTINO!!!!!!!

Caspita! Devo ricordarmi di donare il 5 per mille all'ACFA

C.F. 94508630152

SE VUOI AIUTARCI RICORDATI

L'ASSISTENZA ALLE PERSONE IN STATO VEGETATIVO

Nuovo provvedimento della Regione Lombardia per l'assistenza e il finanziamento

La Giunta Regionale il 19 dicembre 2007, con la Deliberazione n°8/6220, ha assunto "Determinazioni in ordine all'assistenza di persone in stato vegetativo nelle strutture di competenza della Direzione generale famiglia e solidarietà sociale - Finanziamento a carico del Fondo Sanitario". Si tratta dell'approvazione delle



prime linee-guida per l'assistenza alle persone in stato vegetativo (S.V.) ricoverate nelle strutture afferenti per competenza alla Direzione generale famiglia e solidarietà sociale (R.S.A., R.S.D., Strutture di riabilitazione generale e geriatria) con finalità osservazionali al fine di determinare poi gli indicatori e i parametri di accreditamento per l'assistenza alle persone in stato vegetativo.

La deliberazione stabilisce, tra l'altro, che:

- l'onere sostenuto dalle famiglie e dai Comuni è totalmente a carico del Fondo sanitario regionale dal giorno 2 agosto 2007
- i gestori delle strutture

non possono, in assenza del parere favorevole dell'A.S.L. competente, procedere alla dimissione delle persone assistite o al loro trasferimento

-- per le persone in S.V. ricoverate dopo l'adozione della deliberazione devono essere sperimentalmente applicati i livelli assistenziali indicati nelle apposite linee-guida.

-- in base ai risultati del periodo sperimentale verranno poi stabiliti gli indicatori e gli standard di accreditamento e di remunerazione per l'assistenza alle persone in S.V.

-- di confermare, per le persone in S.V. accolte in strutture di riabilitazione generale e geriatria afferenti alla Direzione gen. fam. e sol.soc. anche la durata illimitata del ricovero, per il periodo sperimentale

-- vengono adottate speciali linee-guida finalizzate a fornire indirizzi per l'assistenza alle persone in S.V.

Le linee-guida anzitutto definiscono lo Stato Vegetativo, che è da intendersi quale forma di gravità estrema delle gravi lesioni cerebrali acquisite, come caratterizzato dalla coesistenza delle seguenti condizioni:

-- vigilanza in assenza di coscienza di sé e dell'ambiente circostante

-- conservazione delle funzioni vegetative (cardiache, respiratorie, pressorie)

-- presenza di lesione cerebrale conseguente a stato di coma post-anossico o ischemico o post-traumatico o infettivo

-- assenza di pluripatologie o patologie cerebrali degenerative con importante limitazione delle attività di vita quotidiana preesistenti

all'evento determinante lo S.V.

-- mantenimento del ciclo sonno-veglia

-- conservazione più o meno completa delle funzioni ipotalamiche e troncoencefaliche autonome.

Le linee-guida definiscono anche le varie fasi assistenziali che succedono al grave evento lesivo:

-- FASE DELL'ACUZIE, nella quale si devono prestare le cure ospedaliere nelle unità di terapia intensiva o sub-intensiva

-- FASE DELLA RIABILITAZIONE, successiva alla fase acuta, nella quale si devono applicare gli interventi utili al massimo recupero funzionale e cognitivo possibile e a consolidare i risultati raggiunti.

-- Solo alla conclusione di queste due fasi è possibile



formulare la diagnosi di S.V.

-- FASE DELLA LUN-GASSISTENZA, nella quale si forniscono alla persona in S.V. adeguate prestazioni socio sanitarie nelle strutture afferenti alla competenza della Direz. gen. fam. e sol. soc.: Residenze sanitario assistenziali per anziani e disabili (R.S.A. e R.S.D.) e in strutture di riabilitazione generale e geriatrica.

Marco Triulzi

LA CURIOSITA'

Perché si dice
"idem con patate"?

La patata (di cui quest'anno la Fao celebra l'anno internazionale) divenne un alimento popolare in Europa solo nell'800.

Il detto "idem con patate" ha



origine dal fatto che nelle trattorie delle zone di lingua tedesca veniva servito un solo piatto al giorno, con un unico contorno, le patate appunto, diffusissime e praticamente gratuite.

Oggi il motto si usa per indicare un'aggiunta troppo ripetitiva e sostanzialmente inutile.

NON GIRARE A VUOTO C'E' L'ACLI

**A Cologno Monzese
dal 1958 al servizio
della gente**



Orario Segreteria

La segreteria del Circolo è aperta nei giorni di **lunedì, giovedì** e **sabato** dalle ore 15,30 alle 18.30.

Orario del patronato ACLI

Il patronato è aperto nei seguenti orari:
lunedì e giovedì dalle 9,00 alle 12,00
- **martedì** dalle 14,30 alle 17,30.

Promotore sociale lunedì e sabato dalle 16,00 alle 18,00

**Circolo ACLI di Cologno Monzese
Piazza San Matteo, 13**

Telefono sede: 0226708349

Telefono CAF: 0289076571

Fax: 0289076572

Telefono patronato: 022531662

E-mail: acli.cologno@tin.it





ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO
ONLUS

Cologno Monzese - Via Milano, 3

XXII° ASSEMBLEA DEI SOCI

in prima convocazione

*VENERDI 23 MAGGIO 2008 alle ore 21,00
presso la sede dell' ACFA in via Milano, 3*

in seconda convocazione

SABATO 24 MAGGIO 2008

**presso l'Auditorium di via Petrarca, 9
ALLE ORE 15,00**

Ordine del giorno:

- 1) Relazione del Presidente Giuseppe Milan sull'attività svolta dall'associazione dall'ultima Assemblea a tutt'oggi.
- 2) Rinnovo del Comitato Esecutivo, del Collegio dei revisori dei Conti e dei Probiviri.
Svolgimento delle OPERAZIONI di VOTO.
- I Soci che intendono rilasciare delega devono ritirare il modello presso l'ACFA**
- 3) Approvazione del rendiconto economico-finanziario dell'esercizio 2007 e del preventivo per l'anno 2008.
- 4) Resoconto di Giovanni Dal Molin, Direttore dei corsi dell'ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA' al decimo anno di attività e programma per l'undicesimo anno accademico.
- 5) Commento del Dott. Triulzi su: "L'assistenza alle persone in stato vegetativo.
- 6) Varie ed eventuali.

L'ASSEMBLEA E' APERTA A TUTTI

L'ACFA si attende la più ampia partecipazione dato che risolvere i problemi degli anziani di oggi significa migliorare la situazione di quelli di domani.

*Il Presidente
Giuseppe MILAN*

Cologno Monzese, maggio 2008

ANNO 2008

Provvidenze economiche per invalidi civili, ciechi civili e sordomuti: importi e limiti reddituali

Tipo di provvidenza	Importo		Limite di reddito	
	2007	2008	2007	2008
Pensione ciechi civili assoluti	262,62	266,83	14.256,92	14.466,57
Pensione ciechi civili assoluti (se ricoverati)	242,84	246,73	14.256,92	14.466,57
Pensione ciechi civili parziali	242,84	246,73	14.256,92	14.466,57
Pensione ciechi civili parziali con solo assegno a vita	180,21	183,10	6.845,58	6.955,11
Pensione invalidi civili totali	242,84	246,73	14.256,92	14.466,57
Pensione sordomuti	242,84	246,73	14.256,92	14.466,57
Assegno mensile invalidi civili parziali	242,84	246,73	4.171,44	4.238,26
Indennità mensile frequenza minori	242,84	246,73	4.171,44	4.238,26
Indennità accompagnamento ciechi civili assoluti	710,32	733,41	NESSUNO	Nessuno
Indennità accompagnamento invalidi civili totali	457,66	465,09	Nessuno	Nessuno
Indennità comunicazione sordomuti	229,64	233,00	Nessuno	Nessuno
Indennità speciale ciechi ventesimisti	168,70	172,86	Nessuno	Nessuno
Lavoratori con drepanocitosi o talassemia major	436,14	443,12	Nessuno	Nessuno

ANZIANI E FARMACI: UNA GUIDA PER LA DETRAZIONE DELLE SPESE

Il 1° gennaio 2008 sono entrate in vigore le norme inerenti il cosiddetto "scontrino parlante", ossia lo scontrino fiscale contenente il nome del farmaco acquistato e l'indicazione del



codice fiscale del destinatario. A partire da questa data, per detrarre dalla dichiarazione dei redditi le spese sostenute per l'acquisto dei farmaci, è necessario mostrare al banco la tessera sanitaria. Attraverso la tessera sarà infatti possibile certificare che si tratta di un acquisto fatto per uso proprio. La Guida è accessibile sul sito della Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani.

INTEGRAZIONE DELLE PENSIONI AL MINIMO ANNO 2008

Le pensioni integrate al minimo, nel 2008, sono di importo pari a euro 443,12 che deriva dall'applicazione della perequazione automatica dell'1,6 per cento rispetto all'importo del 2007. L'integrazione si ha quando l'importo maturato con i propri contributi sarebbe stato inferiore. Bisogna tener presente che il trattamento minimo è soggetto a verifica reddituale. Dalla verifica sono esclusi: la casa di abitazione, il trattamento di fine rapporto e le competenze sottoposte a tassazione separata.

Dal 1° gennaio 2008

**Importo mensile
Importo annuo**

**Pensioni al trattamento
minimo**

**443,12
5.760,56**

	Limite di reddito personale	Limite di reddito con coniuge
Tetto oltre il quale l'integrazione non spetta	Oltre 11.521,12	Oltre 23.042,24
Soglia entro la quale l'integrazione non spetta	Fino a 5.760,56	Fino a 17.281,68
Margine di reddito entro il quale il diritto all'integrazione deve essere calcolato personalmente	Oltre 5.760,56 fino a 11.521,12	Da 17.281,68 fino a 23.042,24

VOLONTARI:

Protagonisti

o

“utili idioti”?

ALCUNI VOLONTARI DELL'ACFA



C'è un'espressione forte e provocatoria che ci ha colpito in quanto coglie pienamente il disagio vissuto da molta parte del mondo del



volontariato e del Terzo Settore. Un'espressione che esprime con pienezza il rischio che stiamo correndo di venire risucchiati negli ingranaggi di un welfare strutturalmente ingiusto e di una politica che ci strumentalizza facendoci perdere spessore ed identità.

La funzione pubblica assunta dal volontariato infatti non si traduce sempre in pratica della sussidiarietà, non è sempre garanzia di una più estesa giustizia sociale, ma frequentemente si configura come una semplice delega di gestione dal pubblico verso il privato. Un problema nodale per il volontariato oggi, quindi, è quello di conciliare il ruolo di collaborazione con le istituzioni pubbliche senza venir meno alle irrinunciabili funzioni

di proposta, di denuncia critica e costruttiva e di controllo nei confronti della pubblica amministrazione. Ma perché questo principio trovi una sua reale applicazione, il volontariato al suo interno deve coordinarsi, fare rete, deve sperimentare nuove forme di rappresentanza, capaci di essere espressione piena della società civile ed incidere nei processi di fare politica sociale.

Alla luce di quanto detto pensiamo che un rapporto virtuoso tra pubblico e organizzazione di volontariato non può che basarsi sulla reciprocità. Erroneamente si pensa che il volontariato sia più diffuso e presente dove i servizi sono più scadenti. E' esattamente il contrario. Il volontariato è maggiormente atti-



vo laddove i servizi pubblici sono più efficienti e meglio organizzati, capaci di attrarre questa risorsa per acquisirne un valore aggiunto di qualità. Ricordiamo e ribadiamo ancora una volta:

“Il volontariato svolge un ruolo politico-sociale: partecipa attivamente ai processi della vita sociale favorendo la crescita del sistema democratico; soprattutto con le sue organizzazioni sollecita la conoscenza ed il rispetto dei diritti, rileva i bisogni e i fattori di emarginazione e degrado, propone idee e progetti, individua e sperimenta soluzioni e servizi, concorre a programmare e a valutare le politiche sociali in pari dignità con le istituzioni pubbliche cui spetta la responsabilità primaria della risposta ai diritti delle persone”

E non occorre aggiungere altro.

Eloisa Todisco

ACFA

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE:

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

Hanno collaborato:

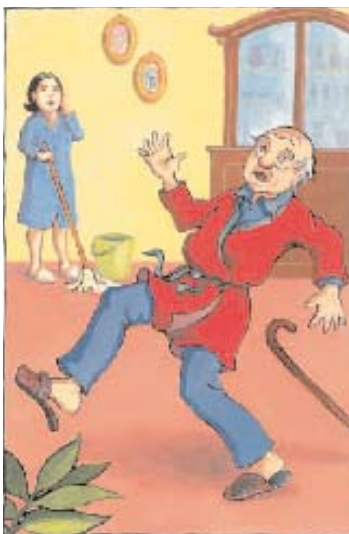
Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

Eloisa Todisco



PER EVITARE

CADUTE

SEGUIRE I CONSIGLI DEL GERIATRA

Bastano semplici accorgimenti, come eliminare gli oggetti che intralciano, posizionare gli scaffali ad altezza d'uomo, fissare maniglie e appigli nella zona bagno.

L'ambiente domestico, in cui l'anziano trascorre gran parte della sua giornata, può rivelarsi un grosso nemico per la sua sicurezza,



poiché nasconde pericoli che provocano incidenti di vario tipo. La caduta è l'incidente più frequente non solo per un'instabilità della posizione eretta, legata al processo d'invecchiamento, ma anche per le caratteristiche proprie della persona, come lo stato funzionale, il tipo di scarpe utilizzate, le abitudini di vita, le alterazioni della vista o fattori come le malattie (come l'artrosi).

Qualunque sia la causa, le cadute hanno comunque per l'anziano gravi



conseguenze, sia fisiche che psicologiche. In primo luogo, la caduta provoca stress e tale

conseguenza psicologica comporta paura di cadere di nuovo, causando nell'anziano insicurezza e quindi una precoce riduzione di autosufficienza. Quel che è ancora più importante è che la caduta provoca spesso danni fisici che, nella condizione di fragilità in cui versa l'anziano, contribuiscono ad accelerare il suo declino nelle attività quotidiane, fisiche e sociali.

Nell'uomo e nella donna dopo i settant'anni, le fratture del femore sono le fratture più frequentemente causate da una caduta. Il femore si collega al bacino attraverso la sua parte superiore, costituita dal collo e



dalla testa. La regione collo del femore è la più esposta alle fratture, a causa della sua conformazione e del carico del peso corporeo a cui è sottoposta.

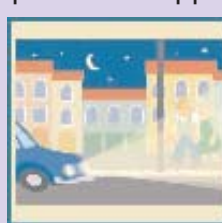
Durante l'età giovanile e adulta, queste condizioni avverse sono compensate dal buon grado di calcificazione delle ossa. Al contrario, nell'età avanzata, a causa della graduale diminuzione della quantità del tessuto osseo (*osteoporosi senile*) e dei

cambiamenti della sua composizione minerale, la regione del collo femorale risulta considerevolmente indebolita. Come già detto, questo tipo di frattura si verifica spesso a causa di una caduta fortuita, spesso favorita da



calzature non adatte, da irregolarità del terreno o ancora da disturbi apparsi improvvisamente, quali un capogiro, un disturbo del ritmo cardiaco, un'alterazione transitoria della circolazione cerebrale o della pressione sanguigna.

Il paziente caduto a terra non riesce a rialzarsi e accusa un forte dolore all'inguine, diffuso verso il ginocchio e lungo la parte anteriore della coscia. In molti casi è possibile sopporre la presenza



della frattura semplicemente osservando la posizione della gamba colpita: essa si presenta girata verso l'esterno, in modo che il piede tende a toccare il terreno

con il suo margine esterno. La gamba, inoltre, appare spesso leggermente più corta di quella sana. La diagnosi della frattura è affidata all'esame radiografico, che permette di individuare l'esatta sede della frattura.

La cura di queste fratture consiste, nella maggior parte dei casi, in un intervento chirurgico. Nonostante l'elevato rischio dovuto all'età spesso avanzata e alle condizioni generali del paziente, l'intervento chirurgico permette di ridurre al minimo il tempo di

immobilizzazione a letto, impedendo così la comparsa di complicazioni come piaghe da



ANZIANO SOFFERENTE

decubito, disturbi respiratori e circolatori, alterazioni psichiche o infezioni urinarie, che compaiono con grande frequenza nel-

l'anziano costretto a letto e che ne mettono in pericolo la vita stessa.



Per evitare le cadute e, di conseguenza, il rischio di fratture bastano semplici accorgimenti, come eliminare gli oggetti che possono essere d'intralcio (ad es: tappeti, fili elettrici, ecc), posizionare gli scaffali ad un'altezza tale da evitare di salire sulle scale, dotare il bagno di maniglie o appigli vicino alla vasca, al water o alla doccia per evitare di scivolare, illuminare gli interruttori della luce e le scale, avere luci di emergenza sempre a portata di mano.

Geriatra Angela Cassinadri da "Famiglia Cristiana"

PORTALA SEMPRE CONTE !!!

è la tua Tessera Sanitaria
La Carta Regionale dei Servizi



Dal 1° novembre è necessaria per accedere ai servizi, alle prestazioni in farmacia, dal medico, nelle ASL, all'ospedale

La CRS è anche Tessera Europea di Assicurazione Malattia e Tesserino di Codice Fiscale

Se l'hai smarrita e per ogni altra informazione chiama il numero verde 800.03.06.06

LA REGIONE DICE NO ALLA NUOVA ASL

Se i nostri lettori ricordano, nei mesi di ottobre e novembre 2007 erano state raccolte le firme per richiedere alla Regione Lombardia la costituzione dell'ASL Nord Milano che avrebbe interessato sette comuni: Sesto S.G., Cologno, Cinisello, Bresso, Cormano, Cusano e Paderno Dugnano.

Migliaia di firme non sono bastate: la Regione Lombardia ha detto no, l'ASL Nord Milano non si farà.

Qui di seguito riportiamo la **MOZIONE** presentata al sindaco il 12.03.2008 dall'Associazione Medici di Cologno.

PRESO ATTO

- che è stata respinta la proposta di una ASL dei Comuni del Nord Milano;

- che viene costituito il Distretto di SESTO S.G./ COLOGNO MONZESE afferendolo alla ASL Milano ma con l'im-

pegno di conferire autonomia gestionale ed economica al distretto stesso

RICHIEDE

- che venga garantito il mantenimento dei servizi e dei livelli di assistenza attualmente presenti sul territorio cittadino;

- che il Distretto neo-costituito possa avere una propria autonomia gestionale per le risorse territoriali;

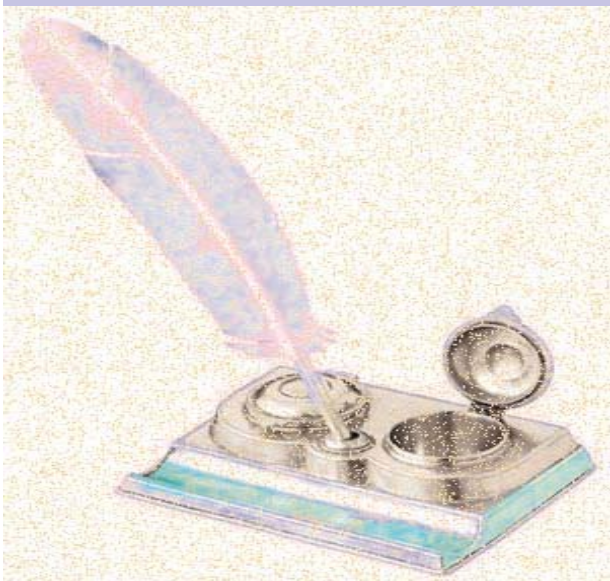
SI RENDE DISPONIBILE E CHIEDE

di poter partecipare a tavoli ed incontri consultivi e programmatici con i rappresentanti dei Comuni, della Provincia, della Regione e dell'Azienda Sanitaria inerenti la futura attivazione ed organizzazione del nuovo Distretto Socio-Sanitario.

Sarà nostra premura tenere informati i nostri lettori sull'evolversi della situazione.

NON ASPETTIAMO

Mio padre, il "babbo" come l'voieva essere chiamato alla toscana, era dotato di una mano eccellente per il disegno. Era nato nel 1900 e di suo, conservo incorniciato un disegno



ad acqua tinta datato 1915; mi diceva che il suo professore di disegno ne aveva trattenuto a scuola moltissimi altri che dovevano servire da modello. Io ero un pessimo studente e mi aiutava nei compiti a casa producendo per me i disegni

sia a mano libera che geometrici; erano i soli bei voti che ricevevo. Il babbo era eccezionale anche come calligrafo: il tondo, il gotico, il corsivo inglese, l'aldino ecc. non avevano segreti e

sono sicuro che anche le carte del suo lavoro di impiegato delle assicurazioni si presentavano esteticamente perfette.

Nel 1965 è andato in pensione e si è ritirato in Liguria e, avendo lui espresso il desiderio di mettersi a dipingere, alla prima occasione gli abbiamo regalato una cassetta di colori, cavalletto e altri accessori.

Al tempo, arrivare quasi al confine con la Francia era un viaggio di almeno cinque ore, dovendo attraversare Genova e farsi tutta la statale Aurelia e, pertanto, le nostre visite erano

limitate.

Alla prima visita, dopo qualche mese dal regalo, mi dice: "portati via tutto perché ho scoperto che mi tremano le mani". Conservo ancora quella cassetta e quel cavalletto.

Da questo racconto personale possiamo trarre delle considerazioni:

CHI HA UN TALENTO DEVE ADOPEARLO. Non dobbiamo disperdere delle capacità che potrebbero essere utili anche agli altri e accontentarsi di una vita "così, così".

PREPARARSI IN TEMPO PER LA PENSIONE. Il tempo che improvvisamente diventa "libero" ha bisogno di essere riempito con attività che siamo effettivamente in grado fare. È inutile rimandare a "quando avrò tempo" attività che richiedono prestanza fisica. È invece utile guardarsi attorno in anticipo, magari avvicinandosi ad associazioni o circoli per capire quello che farà per noi.

E soprattutto essere fortunati.

Eddo Ferrarini



Orizzontali:

- 1 - Lo dà chi ama
- 5 - Nell'indirizzo
- 6 - L'Alter....
- 8 - Attraversa Firenze

Verticali:

- 1 - La nostra Associazione
- 2 - Congiunzione
- 3 - Aperto in inglese
- 4 - Un Umberto scrittore
- 7 - Gorizia

L'essere uomo deve sempre affrontare due grandi problemi: il primo è sapere quando cominciare, il secondo è capire quando fermarsi



L'Associazione cerca persone volenterose a donare un po' del proprio tempo libero. Per informazioni contattare la coordinatrice Tina telefonando al n. 02 25 33 183

O B E S I T A' [◊]

IN ETA' GERIATRICA

ATTENZIONE: può causare molti malanni

Si intende per obesità un incremento del peso corporeo attuale che supera di almeno il 20 per cento quello ideale. Secondo la OMS si è obesi quando la circonferenza addo-



minale nella donna supera gli 88 cm e nell'uomo i 102 cm. Utilizzando l'Indice di Massa Corporea (IMC) si definisce obesità di I° grado un individuo con IMC maggiore di 25, mentre quando l'IMC supera i 30 si parla di obesità di II° grado, e se l'IMC supera i 40 si parla di obesità di III° grado.

Utilizzando questa classificazione, in Italia si può stimare che dopo i 65 anni il 10 % circa degli uomini e il 15% delle donne presentano una obesità di II° grado.

L'obesità si manifesta a seguito di interazione tra fattori alimentari e fattori di natura ambientale, probabilmente su una predi-

sposizione ereditaria.

Numerosi studi hanno messo in evidenza che nell'anziano l'obesità può essere una condizione patologica correlata con un aumentato rischio di mortalità per malattie cardiovascolari (in special modo l'ipertensione arteriosa è due volte più frequente negli obesi), per diabete

mellito (che ha una frequenza di 2,9 volte superiore negli obesi che nei normopeso), per colecistopatie e neoplasie (in particolar modo il cancro del colon, del retto, della mammella, dell'utero e dell'ovario).

E' necessario inoltre sottolineare che nei

soggetti obesi è spesso riscontrabile la presenza di più patologie metaboliche (diabete mellito, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ed ipertensione arteriosa) che oggi sono accomunati nella cosiddetta sindrome metabolica.

L'obesità è dovuta, al di fuori di problematiche relative alla erodofamiliarità, ad un erroneo squilibrio tra apporto e consumo di energia.

Da un punto di vista terapeutico il primo consiglio da dare a coloro che vogliono ridurre il proprio peso corporeo è quello di incrementare il dispendio energetico mediante l'aumento dell'attività fisica.

A fianco di tale intervento igienico-sanitario, sarà altresì necessario variare l'introito calorico mediante l'utilizzo di una dieta che abbia un contenuto calorico in genere non inferiore alle 1.200 calorie al giorno.

Sono comunque da ritenersi sconsigliati negli anziani i farmaci in commercio che favoriscono una rapida e brusca perdita di peso. Tale controindicazione è relativa sia agli effetti negativi sulle condizioni di salute sia ai molteplici effetti collaterali (esempio quelli a discapito dell'apparato cardiovascolare) che i farmaci in oggetto possono avere.

Il raggiungimento ed il mantenimento di un peso accettabile costituiscono oggi un obiettivo spesso fortemente ricercato anche dagli anziani, frequentemente esasperati dagli archetipi pubblicitari proposti dai mass media.

Tutto questo porta quindi ad un forte coinvolgimento emotivo ed una imponente componente di stress per l'anziano, il quale cerca così nella medicina moderna una soluzione ad un problema che coinvolge sia il fisico che la psiche.

di Quinzo Granata
da Esperienze Famiglia

ESEMPIO DI CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA:

PESO KG. 68 - ALTEZZA M. 1,80. SI MOLTIPLICA IL PESO PER 1.000 E LO SI DIVIDE PER L'ALTEZZA AL QUADRATO, 68.000 DIVISO 32.400.

RISULTATO 21 IMC.



Uomo
rassegnato

Lotta sempre, non dire mai "tanto ormai"

Uomo che
cresce



Mi è capitato molte volte di lasciare un mio amico o un mio conoscente in condizioni disastrose, o di salute, o economiche, o di carriera. E mi domandavo, spaventato, come avrebbe fatto a resistere, come sa-

fronti una malattia mortale, ti allontani dalla realtà presente, ti ritiri in te stesso, è un po' come se fossi morto.

E quando ti riprendi, quando, guarisci, è come se ti fosse data una seconda vita, e ti prende un desiderio febbrile di fare, di avere nuove esperienze.

Un mio amico molto avanti negli anni, guarito da un tumore giudicato incurabile, si è comperato una bellissima barca e va in giro per il Mediterraneo con gli amici. Un altro ha scritto un libro che ha avuto un inaspettato successo.

Una mia amica è diventata famosa facendo della pubblicità, un'altra ha adottato un bambino, una terza ha semplicemente imparato a godere delle cose belle

che incontra: un bagno nel mare, il suo giardino, un viaggio, una festa da ballo e, quando le parli, ti rasserenano. Per questo non bisognerebbe mai dire "tanto ormai". tanto ormai non posso avere figli, tanto ormai non mi sono laureato, tanto ormai sono in menopausa, tanto ormai sono in pensione.

Non ha senso: è come dire "tanto ormai i saldi sono finiti".

Si i saldi sono finiti, ma ci sono infinite altre possibilità di acquisto.

E non bisognerebbe nemmeno perdere tempo a lamentarci di non avere più questo o quello, o rimuginare sui nostri errori o sul male che ci hanno fatto gli altri. Sbagli ne facciamo tutti e cattiverie ne riceviamo tutti.

Non è semplice ottimismo: fa le cose che ti piacciono, che ti stimolano e lascia perdere il resto.

Non parlare con chi ti è antipatico, con chi ti annoia, non guardare i film che non ti interessano, spegni la televisione che ti irrita.

E se invece c'è qualcosa che per te ha realmente valore, lotta per realizzarla. Sei vivo a novantanni come a venti.

E lotta senza paura, con il piacere, con il gusto di farlo, come



Devo arrivare a tutti i costi

rebbe andato a finire.

E invece, rivedendolo dopo anni, l'ho ritrovato che stava bene, allegro, pieno di vita, con una nuova attività, qualche volta con una nuova moglie o un nuovo marito.

Ed ho capito che, in realtà, non possiamo mai dire che una persona è finita perché tutti abbiamo enormi capacità che non utilizziamo e la vita ci offre sempre nuove opportunità, impensabili prima.

Ma forse c'è qualcosa di più profondo. Quando vieni duramente sconfitto o quando af-



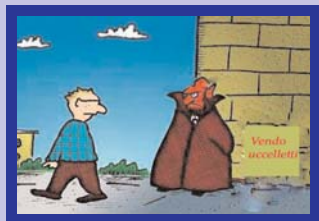
Tanto ormai mi conviene aspettare

fosse una gara di sci, o di tennis, o una maratona.

da "Corriere della Sera"
di Francesco Alberoni

CUCINA TOSCANANA

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO



Dose per 6 persone:

Ingredienti:

Fagioli bianchi toscanelli kg. 1,5

Pomodori freschi gr. 500

Olio d'oliva toscano gr. 100

Alcune foglie di salvia fresca

Due spicchi d'aglio

Sale – pepe



Sgranare i fagioli e poi lessarli in acqua fredda leggermente salata. Versare in un tegame l'olio, poche foglie di salvia, gli spicchi d'aglio interi e un pizzico di pepe.

Quando l'aglio avrà preso colore, unire i fagioli scolati; lasciarli insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere i pomodori, pelati, privati dei semi e spezzettati. Salare, mescolare, incoperchiare il recipiente e lasciarlo sul fuoco per circa 20 minuti. La preparazione non deve risultare asciutta, ma con un intingolo abbondante.

FAGIOLO



Phaseolus vulgaris, della famiglia delle papilionacee, è un legume tra i più coltivati e conosciuti, di grandissima importanza dal punto di vista alimentare.

Il decotto di bucce sostituisce, nei casi più leggeri, l'insulina; è infatti nota l'azione ipoglicemizzante del Fagiolo.

IL LIMONCINO

Ingredienti:

1 lt. di alcool puro a 95°

1 Kg. di zucchero

1 lt. di acqua

10/12 limoni non trattati

Lavare i limoni, asciugarli bene, pelarli senza la buccia bianca. Mettere le bucce con l'alcool in un barattolo ermetico, lasciare macerare per 12 giorni.

Passati questi giorni:

- preparare l'acqua e lo zucchero in una pentola e portare alla bollitura, lasciare raffreddare,



poi versare il tutto nell'alcool e le bucce, mescolare, prendere l'imbuto, il colino e filtrare.

- Versare il tutto in bottiglie di vetro.

Servire preferibilmente ghiacciato

LIMONE Citrus Limonum

Famiglia: Citracee

Il limone è senza dubbio il re degli agrumi: le sue virtù aromatiche e salutari lo rendono atto ai mille usi culinari e terapeutici, sempre più diffuso ed apprezzato da quando la coltura ne ha ottenuto le pregiate varietà, che anticamente non erano conosciute. E' noto, infatti, che il mondo classico parla



del limone più come pianta ornamentale che non come frutto per cucina e bevande. L'Italia ne è la maggior produttrice: la Sicilia da sola, fino a pochi anni addietro ne produceva circa ¼ della produzione mondiale, che supera attualmente i 40 milioni di q.

E' l'albero ben noto, dei paesi caldi e delle serre degli amatori. Le sue specifiche virtù dissetanti, rinfrescanti, astringenti, antireumatiche e antiscorbutiche sono dovute all'acido citrico, al limonene, al pinene ai tanti altri principi attivi che contiene.

L'altro contenuto di vitamina C ne fa il rimedio specifico contro lo scorbuto e altre manifestazioni emorragiche, causate da avitaminosi. Il succo fresco è un potente antisettico, sia utilizzato quale additivo nelle bevande, sia quale collutorio in gargarismi nelle infezioni delle vie respiratorie. E' inoltre buon rimedio, contro la gotta, i reumatismi e i dolori nevralgici.

INCONTRO CON IL PUBBLICO

ORGANIZZATO da
ACFA e AMICI della BIBLIOTECA CIVICA
di Cologno Monzese



con il Patrocinio del
Comune di
Cologno Monzese

CARAVAGGIO: *Il maestro della luce*

a cura di **MIRANDA SCAGLIOTTI**

Lettori: Vittorio FERRARI
Antonio PEZZOTTA
Rita PROTASI

Flauto: Federica BETTONTE

Chitarra: Giovanni CESTINO

Violoncello: Consuelo VARETTI



VENERDI 16 MAGGIO 2008

ore 21,00

presso la **Sala PERTINI - Villa Casati** via Mazzini, 9
Cologno Monzese

LA CITTADINANZA E' INVI TATA

Ingresso Libero

Cologno Monzese, maggio 2008



LETTERE ALLA REDAZIONE DI ACFA-NOTIZIARIO

Contiamo sulla collaborazione dei lettori, sottolineando l'importanza di questa rubrica che consideriamo un mezzo concreto ed utile di collaborazione dei soci e dei simpatizzanti dell'ACFA. La pubblicazione delle loro lettere consentirà ai cittadini, attraverso lo scambio di idee, di partecipare e di dare il loro contributo alla vita dell'Associazione.

Indirizzo: REDAZIONE di ACFA-NOTIZIARIO, Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

Posta elettronica: acfacologno@alice.it

COME AIUTARCI PER SERVIRVI:

Banca BCC Credicoop Lombardo agenzia di Cologno Monzese
CC - IBAN IT 17 Q 08214 - 32970 - 000000190258

conto corrente postale n. 28241206

intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

RICORDIAMO CHI CI HA LASCIATO

L'ACFA esprime le più sentite condoglianze ai familiari ed agli amici dei suoi aderenti che sono venuti a mancare al loro affetto.

SOCI DECEDUTI

AROSIO Cesira - BOCCHIO Ivana - BOMBELLI Sonia - BORDOGNA Enrichetta - BRANCATO Giuseppina - BRUNO Antonio - BULLONI Ettore - CARLOTTINI Rina - CARTABIA Gianfranco -

CAVALLARO Emma - CERIZZA Ernesto - COLOMBO Luigia - COMPAGNI Maria - DI PAOLA Anna - EROINI Annunciata - GERVASONI Carlo - LIBERTINI Teresa - LICCIONE Antonio - MAPELLI Edvige - MARTINENGI Paolina - MIGLIO Laura - NASINI Giuseppe - PAROLINI Giuseppina - PELLEGRINO Salvatore - PERA Renata - POMA Francesco - POZZETTI Ernesta - QUARTIERI Ferdinando - RIPAMONTI Bruna - RIPAMONTI

Maria - RUSSELLO Giuseppe - SALA Maria Angela - SOMENZI Maria - TEOFILO Sabino - TERRENI Nereo - TESSARI Wanda - TRESOLDI Marcellina - UGHETTI Giovanni Battista - VERCELLI Lucia - ZANI Mario -

L'Associazione ringrazia le persone che secondo il detto "NON FIORI MA OPERE DI BENE" hanno voluto ricordare i loro cari con una elargizione o con l'adesione all'ACFA.

Orario di apertura della sede

tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Lunedì e Giovedì dalle ore 16:00 alle ore 17:30,

SEGRETERIA TELEFONICA e FAX - in funzione 24 ore su 24, al n. 02 253 88 08

ATTIVITA' CULTURALI: "Accademia per Tutte le Età"

L'ufficio è aperto tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Fax/Telefono numero 02 253 08 628 - Solo telefono 02 253 08 605

IL NOTIZIARIO è ONLINE sul sito internet: <http://www.acfacologno.it>

posta elettronica: acfacologno@alice.it



A CHI SERVE E A COSA SERVE

ATTIVITA' GRATUITA

Prestano la loro collaborazione nello svolgimento del volontariato soci professionisti, quali, commercialisti, esperti in problemi socio-sanitari e fiscali.

FORNISCE

Prestazioni indirizzate in particolare alle persone anziane, alle loro famiglie, bisognose d'assistenza e di consiglio: fiscale - amministrativo, disbrigo pratiche con Enti pubblici vari.

Consulenze ed informazioni d'ogni genere alle persone che si rivolgono all'ACFA per le loro più diverse necessità.

TRA I SERVIZI:

Dichiarazione dei redditi (IRPEF) - ICI - RED - ecc. attraverso un CAAF locale autorizzato.

Pratiche per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile ed altre cui si ha diritto.

L'ACFA provvede a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento alle ASL di appartenenza (*territoriale, regionale, nazionale*):
 - per maggiorenni
 - per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Formulare ricorsi, qualora necessari, in via giudiziale presso il Tribunale di competenza.
- Compilare documenti richiesti dalle ASL (*Settore Provvidenze Economiche*) per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di somme dalle ASL di appartenenza, da parte degli eredi di invalidi deceduti.
- Svolge tutte le altre incombenze amministrative necessarie.

Inoltre l'ACFA provvede a compilare e consegnare all'INPS territoriale le dichiarazioni di responsabilità degli invalidi civili ed a svolgere tutte le altre conseguenti incombenze amministrative.

Cercasi/Offresi

Mezzo prezioso per mettere in contatto fra di loro le persone che hanno bisogni e necessità di aiuto domiciliare, con altre disposte a soddisfarli.

ATTIVITA' CULTURALI
"Accademia per Tutte le Età"

Corsi per il tempo libero con il patrocinio del Comune di Cologno Monzese:

INFORMATICA, PSICOLOGIA, FILOSOFIA, CANTO CORALE, GIOCHI DI SOCIETA', STORIA DELL'ARTE, ASTROLOGIA, COLOGNO IERI, IKEBANA, INCONTRI CULTURALI, LABORATORIO PER IL NATALE, INFORMATICA BASE POMERIDIANO, CHAGALL, LINGUA ARABA, BRIDGE BASE, IKEBANA, ed altri

Novità:
Corso di Inglese



In occasione del XXV anniversario pubblichiamo il libro "Storia dell' ACFA"

25 anni di volontariato al servizio degli anziani



Qui di fianco la copertina del nostro libro.

Chiunque fosse interessato a riceverlo, é pregato di prenotarlo presso la sede dell'ACFA
Tel 02 253 88 08

Finito di stampare il 30/04/2008