



ANNO XXV - N.2
 DICEMBRE 2015
 DIREZIONE E REDAZIONE
 Via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese - MI
 telefono e fax 02/253.88.08
 C. F. 94508630152
 TIRATURA 19.000 copie
 Periodico Semestrale
 non in vendita



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

Direttore Responsabile
 Giuseppe Antonio MILAN
 Cologno Monzese

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

Fotocomposizione
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

Stampa
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

Palazzina di via Milano, 3
 sede dell'ACFA

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

Nonni digitali

“Ho 84 anni e ho dovuto imparare a usare il bancomat, mandare l'e-mail, *messaggiare* con i nipoti con il cellulare, scrivere sul pc e registrare i pro-

possono portare. Hanno inventato, e inventano, i gadget più incredibili, tutti per i nativi digitali. Puntano ai *millennial*, ai ragazzi che sono nati dopo il

tentoni, ma ce la mettono tutta per integrarsi nel sistema in rapida evoluzione dei nativi digitali. Certo, a differenza di figli e nipoti, hanno bisogno di libretti di istruzione e di corsi di base, ma in genere ce la fanno.

Poi però ci sono gli altri, coloro che hanno attraversato la vita senza avere a che fare con il mondo digitale.



grammi di sky che voglio rivedermi in santa pace”, racconta *nonna* Floriana, “Certo non è stato facile, ogni tanto mi prende il panico, dimentico il pin, ho paura di sbagliare... ma questo è il mondo di oggi e non voglio essere tagliata fuori”.

Ma lo sforzo di adattarsi ai tempi deve per forza essere tutto a carico delle persone anziane? I maghi della tecnologia digitale cominciano solo adesso a rendersi conto che esiste una generazione over 65 di dimensioni più che ragguardevoli che rischia di non essere raggiunta dai loro prodotti e anche dai benefici che questi

2000 grandi consumatori di gadget high tech: ma quanto e come si prendono carico delle esigenze di chi ha 4 o 5 volte quell'età?

Esiste ormai una generazione di “anziani digitali”, uomini e donne che oggi hanno 55-65 anni e che la rivoluzione dell'elettronica domestica l'hanno vissuta da adulti. Sono passati dai primi rudimentali PC (erano gli anni '70) ai tablet: hanno visto nascere internet e se la sono poi trovata sul cellulare, sono passati dalla e-mail a whatsapp e hanno persino aperto un profilo su Facebook.

Vanno avanti un po' a

I numeri per gli anziani di domani

Secondo i dati di una ricerca del 2014 fatta dalla comScore gli over 55 di oggi (gli anziani digitali di domani) sembrano meglio attrezzati alla sfida tecnologica: sono infatti ben 5,1 milioni gli utenti di Internet che fanno parte di questa fascia d'età, pari al 15% del totale navigatori. In 4,4 milioni usano i social network e i blog (3,6 milioni sono su Facebook e 600 mila su Twitter) e in 4,5 milioni frequentano siti di news e informazione, ossia l'88% del totale, ben al di sopra della media complessiva (78%). Per quanto riguarda l'uso di telefoni cellulari o smartphone gli over 55 sono più di 15 milioni.

Per loro è difficile e frustrante dover fare i conti con un mondo che ormai dà per scontato l'utilizzo di queste tecnologie, ad esempio la connessione ad internet sempre e dovunque,

segue a pag. 8

Malato cronico
 Pag. 2

Gioco d'azzardo
 Pag. 3

Bonus Bebè
 Pag. 5

Bonus affitti
 Pag. 7

Corsi Accademia
 Pag. 9

Cologno 1900
 Pag. 10

Troppe cure farmacologiche sono inefficaci perché mal assunte

IN ITALIA UN MALATO CRONICO SU DUE NON SEGUE LE CURE PRESCRITTEGLI

Due recenti eventi hanno evidenziato un fenomeno ricorrente che compromette l'efficacia delle cure in tante persone, più spesso anziane, affette da malattie croniche: la scarsa aderenza al programma di cure farmacologiche prescritte dal medico.

Il 25 marzo, a Roma, FederAnziani, la federazione della terza età, ha organizzato l'evento "Punto Insieme Sanità-Fare Aderenza". Tra i vari interventi autorevoli sul tema ne evidenziamo due. Il Ministro della Salute (*Beatrice Lorenzin*) ha affermato: "l'aderenza alla terapia farmacologica è presupposto fondamentale per l'efficacia e la sicurezza dei trattamenti; a fronte di una prescrizione appropriata, la non aderenza si traduce in danno ai pazienti, con incremento dei costi del sistema sanitario."

Il Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), Sergio Pecorelli, ha, tra l'altro, detto che la scarsa aderenza alle terapie è un fenomeno multidimensionale e complesso che incide sull'efficacia della cura e ha rilevante impatto economico sul sistema. E' un problema che coinvolge il 40% della popolazione europea (circa il 50% in Italia) ed è particolarmente presente negli anziani, che seguono contemporanea-

mente più terapie perché affetti da molteplici malattie.

Migliorare l'aderenza alla terapia è un impegno che deve coinvolgere tutti, dalle istituzioni ai medici, ai farmacisti, alle aziende farmaceutiche. Per tale ragione, ogni occasione di confronto tra i principali interessati a questo tema rappresenta un'opportunità preziosa di cui fare tesoro per l'elaborazione di iniziative e proposte da discutere e attuare a livello nazionale



ed europeo. Ha ricordato infatti che l'Italia, con l'AIFA, è alla guida, insieme alla Scozia e alla Spagna, del Gruppo d'Azione sull'aderenza e la prescrizione costituito nell'ambito della *Partnership* europea sull'invecchiamento attivo e in salute, che si propone di "aumentare di due anni la vita media in buona salute entro il 2020."

Dai risultati di una recente revisione della letteratura scientifica internazionale fatta dalla *Cochrane Collaboration* (prestigioso ente sovranazionale di ricerca indipendente per la

valutazione della ricerca scientifica) solo la metà dei pazienti assume i farmaci come prescritti. Così anche le cure più efficaci e innovative possono fallire se non vengono assunte come è dovuto.

L'aderenza ai trattamenti prescritti è problematica, più che per altri, per gli anziani a causa di deficit cognitivi, di difficoltà di comprensione da parte degli accuditori personali domestici (*si pensi a molte "badanti" non italiane, senza specifica preparazione e con sommaria conoscenza della lingua*), di terapie multiple e non facili da rispettare puntualmente. Dai dati dell'Agenzia Italiana del Farmaco,

circa la metà degli ultra 65enni prende da 5 a 10 medicinali al giorno, l'11% addirittura più di 10 per le varie malattie che giungono con l'avanzare dell'età; perciò può divenire difficile non fare errori nel curarsi; talché, evidenzia la *Cochrane Collaboration*, all'aumentare del numero dei farmaci prescritti si riduce correlatamente la adesione al programma terapeutico prescritto.

L'adesione risulta essere dell'80% tra coloro che devono assumere un solo medicinale al

segue a pag. 6

PER GIOCO UN AZZARDO CHE COSTA

Al via il progetto di prevenzione al gioco d'azzardo patologico del Comune di



Cologno in collaborazione con Coop. Spazio Giovani, la ASL di Milano ed alcune associazioni locali.

Basta fare due passi in città per rendersi conto che Cologno Monzese è uno dei tanti centri urbani lombardi con una presenza massiccia di locali con slot-machine, video-lottery, sale SNAI. Le opportunità di "gioco" - sempre che il "gioco d'azzardo" possa definirsi tale - sono ovunque intorno a noi, nei computer di casa, nei cellulari nelle nostre tasche.

L'industria del gioco d'azzardo in Italia rappresenta il 4% del PIL con circa 80 miliardi di euro di fatturato annuo, Lombardia in testa. I rischi correlati alla massiccia pressione a giocare interessano tutte le fasce di età e i contesti, in particolare minori, giovani, casalinghe, pensionati, senza occupazione.

Spesso vengono sottovalutati alcuni comportamenti o abitudini a giocare d'azzardo e poco si riflette su quale sia la nostra idea di gioco o divertimento e quale utilizzo facciamo

del nostro tempo e dei nostri soldi.

Secondo i dati internazionali raccolti da Alea, sono circa 800 mila i giocatori patologici in Italia, tre milioni i giocatori "occasionalisti", due milioni quelli a rischio: stime che evolvono ma che non diminuiscono.

Gli operatori dei servizi sociali e dei servizi pubblici e le reti di volontariato intercettano sempre più frequentemente i "disagi" legati al gioco d'azzardo, per questo il Comune di Cologno Monzese e la Coop. Spazio Giovani, in rete con il Dipartimento Dipendenze della ASL e alcune associazioni del territorio, in occasione del bando regionale "Bando per lo sviluppo e il consolidamento di azioni di prevenzione e contrasto alle forme di dipendenza dal gioco d'azzardo lecito - L.r. 8/2013", hanno presentato un progetto, risultato tra i vincenti e finanziati, che prevede una serie di azioni di prevenzione che

intercetteranno e i prossimi mesi si tutta la popolazione, concentrandosi in particolare su giovani e anziani.

Verranno promosse diverse campagne di informazione dedicate agli anziani, ai genitori, ai giovani allo scopo di sollecitare una riflessione sul proprio consumo di gioco ed informare sui servizi disponibili

e saranno realizzati diversi momenti informativi in collaborazione con le associazioni del territorio.

Momenti informativi per gli anziani e per i genitori affiancheranno percorsi per i giovani da realizzarsi nelle realtà da loro frequentate sul territorio ed in collaborazione con le scuole allo scopo di informare sui rischi sottesi a comportamenti scorretti con i più diffusi strumenti di gioco, conoscere le reali probabilità di vincita, riflettere sul tema del gioco e del rischio e promuovere una maggiore consapevolezza dei propri comportamenti.

In parallelo verrà avviata una azione di mappatura di pubblici esercizi e sale gioco del territorio colognese allo scopo di raccogliere dai gestori i dati relativi all'offerta di gioco, all'utilizzo dello stesso e all'utenza, utili per impostare efficaci azioni di contenimento e di contrasto allo sviluppo di com-



portamenti a rischio nella popolazione.

Per informazioni e contatti: Comune di Cologno Monzese, sig.ra Francesca Biolcati tel. **02.25308532**; Coop. Spazio Giovani, tel. **039.2301133**, rif. dott.ssa Anna Biffi.

Sesta festa dell'Associazionismo e del Volontariato a Cologno Monzese

In una splendida giornata di sole si è tenuta domenica 20 settembre 2015 la sesta giornata dell'associazionismo e del volontariato. L'evento è stato preceduto sabato 19 dal-

associazioni, le quali esistono proprio per dare una mano a chi ne ha bisogno.

E chissà se a qualcuno dei tanti cittadini che hanno os-



l'esibizione degli allievi della scuola "SPAZIO CIRCO", ai quali riconosciamo molta buona volontà.

La giornata si è aperta con il raduno delle associazioni nel cortile di Villa Casati e con la sfilata per le vie centro città. Moltissime le associazioni partecipanti e buono l'afflusso del pubblico.

I gazebo presidiati dai volontari hanno occupato piazze e vie del centro; anche l'ACFA è stata presente sia alla sfilata che in piazza, continuando una tradizione che non è venuta mai meno sin da quando a Cologno si tiene la "Giornata del volontariato". Per l'intera giornata la gente ha avuto modo di informarsi sulle attività offerte dalle

servato in quanti modi si può essere utili al prossimo o non sia venuto in mente di provare a diventare e gli stesso volontario nel

settore che più gli aggrada ma determinato a spendere parte del proprio tempo a favore degli altri.

Se così fosse, la "Giornata del volontariato" acquisterebbe immediata legit-



tima motivazione perché le associazioni, come ogni organismo vivente ha bisogno di rinnovarsi continuamente per mantenersi in vita ed operare.

Giovanni Dal Molin

CONSEGNA GRATUITA DEI FARMACI A DOMICILIO

Se non sei in grado di recarti in farmacia, per disabilità o gravi malattie, chiama il numero verde

800 189 521

Il servizio consiste nella consegna gratuita dei farmaci a domicilio, per casi non urgenti riservato esclusivamente alle persone che sono impossibilitate a recarsi in farmacia, per disabilità o gravi malattie e non possono delegare altri soggetti. Per accedere al servizio chiama il numero verde **800 189 521**, attivo nei giorni feriali da lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 18.00. Risponderà un operatore al quale dovrai indicare le tue generalità e l'indirizzo al quale recapitare il farmaco.



Successivamente l'operatore verificherà quali farmacie vicine al tuo domicilio sono disponibili ad effettuare il servizio. Qualora ci siano farmacie disponibili l'operatore si metterà in contatto telefonico con la farmacia più vicina al tuo domicilio, alla quale potrai richiedere la consegna a domicilio dei farmaci.

Sarà la farmacia a concordare con te le modalità e i tempi di consegna del farmaco richiesto. Il servizio è offerto dalle farmacie associate a Federfarma che hanno aderito all'iniziativa.

Bonus Bebè contributo economico per secondogeniti e oltre

Per sostenere i bisogni emersi dal territorio in tema di natalità e maternità, Regione Lombardia ha introdotto un contributo economico – una



tantum - a favore delle famiglia in caso di nascita di figli dopo il primogenito, al fine di sostenerne la crescita.

Nel caso di secondi figli il contributo è pari ad € 800.

Nel caso di terzo figlio, e oltre, il contributo è pari a € 1.000.

Questo contributo economico è compatibile con il contributo Nasko, Cresco, Sostengo e il Bonus bebè Inps.

REQUISITI DI ACCESSO

I genitori che possono presentare domanda devono essere in possesso dei seguenti requisiti:

-aver avuto un figlio/a nel periodo compreso tra 8 ottobre 2015 e 31 dicembre 2015 che risulti essere secondogenito, terzogenito e oltre;

-esercitare la responsabilità genitoriale sul bambino;

-residenza continuativa di entrambi i genitori in Regione Lombardia da almeno 5 anni. Nel caso di famiglia mono genitoriale il requisito della residenza deve essere soddisfatto dal genitore richiedente il bonus;

-ISEE del nucleo familiare (con

indicati i figli a carico ad esclusione del neonato) del/dei richiedente/i, rilasciato ai sensi del DPCM N. 159/2013, non superiore a € 30.000.

MODALITA' DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

La domanda può essere scaricata alla pagina web: www.asl.milano.it (reddito di autonomia – notizie Bonus Bebè) compilata e firmata.

La domanda deve poi essere presentata esclusivamente on-line dal 29/10/2015 al 29/02/2016 inserendo la copia sottoscritta attraverso l'accesso alla pagina web <http://www.agedolazioni.regione.lombardia.it/>, menù "Per i cittadini", selezionando il bando "Bonus Bebè" e accedendo al "Servizio SIAGE Sistema Agevolazioni". Nella pagina web è presente la Guida con le istruzioni per la compilazione e registrazione della domanda.

Le domande registrate on-line, saranno trasmesse telematicamente all'ASL in base alla residenza anagrafica del genitore che presenta la domanda. A conferma del corretto inserimento della domanda il richiedente riceverà una

mail con l'indicazione: del numero di pratica corrispondente alla richiesta; del protocollo regionale assegnato dell'ASL di riferimento.

L'ASL, conclusa positivamente l'istruttoria, procederà alla liquidazione delle risorse disponendo un bonifico sul conto corrente postale/bancario indicato o disponendo il ritiro del bonus presso la Tesoreria dell'ASL di residenza, se così richiesto dal genitore sul modulo della domanda.

L'ASL Milano mette a disposizione un supporto informativo e informatico per la presentazione on-line della domanda nella sede del "Consultorio Familiare" di via Boccaccio, 12 a Cologno M.se il lunedì dalle ore 9:00 alle ore 11:00, tel n. **02.85784550**.

Per avvalersi della registrazione on-line occorre presentarsi con la domanda in versione cartacea sottoscritta, la tessera regionale CRS, l'atte-



stato ISEE, fotocopia della Carta di Identità in corso di validità, un indirizzo e-mail personale.

seguito da pag. 2
giorno ma si riduce al 50% tra coloro che ne devono assumere

anziani da soli in casa, l'informazione va ben scritta, non escludendo di scrivere sulla



re più d'uno o più volte al giorno. Al proposito, l'attuale presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (*Nicola Ferrara*) avverte che prescrivendo all'anziano molti farmaci di diversa importanza, alcuni indispensabili e altri solo di supporto, può capitare che il paziente, se non è informato a dovere o sorvegliato, faccia a meno del medicinale essenziale per alleggerire il carico complessivo.

Se ne deduce che l'informazione è di massima importanza e che il tempo e l'attenzione impiegati dal medico per ben informare il malato o chi se ne prende cura in casa sulla importanza e sugli aspetti pratici dei trattamenti farmacologici può fare la differenza nel risultato terapeutico. Così si è registrato che avviene persino nei confronti dei genitori di bambini da curare a casa.

Per gli anziani l'eventuale cambiamento di farmaco o di dosaggio o di sola confezione può causare confusione ed errori terapeutici. In tali occasioni e sempre in caso di

confezione del farmaco quanto, quando e come assumerlo.

Altro aiuto può essere dato dai *dispenser*, scatoline predisposte a scomparti per rendere pronte all'assunzione compresse e capsule precisamente alle varie ore, secondo la prescrizione. Tra l'altro, esse rendono evidente l'aver tralasciato l'assunzione di qualche farmaco.

Quando l'anziano in casa è sorvegliato da più soggetti (*familiari, badanti, vicini...*) è bene predisporre un quaderno per registrare puntualmente le assunzioni quotidiane, per informazione di tutti gli interessati. In conclusione, riassumiamo le principali cause di mancata aderenza alle cure e i provvedimenti per migliorare l'aderenza.

Principali cause di non aderenza alle cure farmacologiche prescritte:

- Necessità di assumere i farmaci a vita per malattie croniche;
- Mancanza di sintomi fastidiosi;
- Mancanza di un pericolo diretto e immediato per la propria

salute;

- Sottovalutazione della propria condizione patologica;
- Utilizzo di più farmaci;
- Piani terapeutici molto complicati;
- Paura degli effetti collaterali;
- Interferenza con l'assunzione di alcoolici;
- Scarsa comprensione del piano di trattamento.

Provvedimenti migliorativi dell'aderenza alle cure farmacologiche prescritte:

- Chiedere al medico di porre per iscritto il piano terapeutico e le istruzioni;
- Usare strumenti e metodi per evitare dimenticanze (diario, portapillole a scomparti, promemoria tramite *smartphone...*);
- Contare periodicamente le pillole o capsule rimaste nelle confezioni.

Marco Triulzi



L'Associazione che opera, presso la Casa Famiglia "Mons. Carlo Testa" di Cologno Monzese, cerca persone volenterose e disponibili a donare un po' del proprio tempo libero a persone bisognose di aiuto. Per informazioni contattare la coordinatrice Tina. Telefonare al n. 02 2533183

LETTERA DI MARIA

Per non andare da anziani in istituto e rimanere a casa propria

Ho quasi settantacinque anni, vivo da sola a casa mia, la stessa in cui stavo con mio marito, quella che hanno lasciato i miei due figli quando si sono sposati. Sono sempre stata fiera della mia autonomia, ma da un po' non è più come prima, soprattutto quando penso al mio futuro.

Sono ancora autosufficiente, ma fino a quando? Tra me e me mi accorgo che i gesti diventano giorno per giorno un po' meno disinvolti, anche se mi dicono ancora: "Fossi io come lei alla sua età...".

Uscire per la spesa e tenere la casa mi fa una fatica crescente.

E allora penso: "Quale sarà il mio futuro?" Quando ero giovane la risposta era semplice: con tua figlia, col genero, con i nipoti, ma adesso come si fa, con le case piccole e le famiglie in cui lavorano tutti? Allora anche adesso la risposta è semplice: *l'Istituto*. E' martellan-

te, lo dicono tutti, però tutti sanno anche, e non lo dicono, che nessuno vorrebbe lasciare

l'istituto, per il suo bene".

Magari sono sinceri, ma loro non ci vivono. Non



la sua casa per andare a vivere in un istituto. Non posso credere davvero che sia meglio un comodino, uno spazio angusto, una vita tutta anonima alla propria casa, dove ogni oggetto, un quadro, una fotografia, ricordano e riempiono anche una giornata senza tante novità. Sento spesso in giro chi dice: "L'abbiamo messo in un bel-

è neppure un "male minore", ma necessario. Ammettiamo pure di non capitare in uno di quei posti da telegiornale, dove gli fa fatica pure darti l'acqua se hai sete, o ti maltrattano solo perché si sentono frustrati del lavoro che fanno. Però non credo proprio che sia un istituto la risposta a chi sta un po' male e, soprattutto, sta solo.

Bonus Affitti

Regione Lombardia, nell'ambito del progetto "REDDITO AUTONOMIA", mette a disposizione delle famiglie in condizioni economiche particolarmente difficili un contributo per ridurre il peso che l'affitto ha sul reddito di queste.

E' possibile presentare il modulo di richiesta all'Ufficio Protocollo del Comune di Cologno Monzese. I richiedenti dovranno avere i seguenti REQUISITI PRINCIPALI PER BENEFICIARE DEL CONTRIBUTO:

- RESIDENZA: anagrafica nell'alloggio in locazione a titolo di

abitazione principale.

- GRAVE DISAGIO ECONOMICO: ISEE-fsa da €. 7.000,00 fino a €. 9.000,00.

- CONTRATTO DI LOCAZIONE: valido e registrato, o in corso di registrazione nell'anno 2015. Il contratto deve riguardare un alloggio non di lusso e con superficie utile netta interna non superiore a 110 mq (*per le famiglie con 4 componenti*) aumentata del 10% per ogni componente oltre il quarto.

- NESSUN ALLOGGIO DI PROPRIETA' in Lombardia adeguati alle esigenze del nucleo familiare.

- CITTADINANZA Italiana o di uno Stato dell'Unione Europea. Altro Stato purché in regola ai sensi degli art. 4 e 5 del d.lgs 25 luglio 1998 n. 286, esercitare una regolare attività lavorativa (*anche autonoma e non continuativa*) e residenza da almeno 10 anni in Italia o da almeno 5 anni in Lombardia.

Per ulteriori eventuali informazioni:

- SERVIZIO POLITICHE DELLA CASA Via Petrarca 9/11 - tel. 02 25308573

- UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO Via Milano 3 - tel. 800 073504

seguito da pag. 1

almeno rispondere ad un sms, andare al banco posta, ricevere una chiamata su skype, bloccare e far ripartire un programma dal telecomando della paytv.

Ripensare in chiave tecnologica ai loro bisogni è una

Padova ha sostenuto, in un articolo apparso di recente su Le Scienze, che “se il processo di invecchiamento e le malattie, compromettono a volte molte abilità acquisite o rendono difficile acquisirne di nuove, le barriere dell’analfabetismo digitale

programmi e applicazioni ad hoc.

La difficoltà di tenere a memoria codici, di agire su touch screen (*schermo*) piccoli o troppo sensibili, l’aver a che fare con terminologie sconosciute in lingue straniere e da “addetti ai lavori”, spesso inibisce l’uso di dispositivi digitali da parte dei più anziani. Non sarebbe difficile renderli più “amichevoli”.

Da parte loro chi non è più giovane deve trovare in sé la forza di volontà di non scrolare le spalle e chiudersi fuori da una realtà in costante e rapido mutamento.

Il mondo di internet e dei computer è straordinariamente ricco, divertente, pieno di sorprendenti emozioni: facciamo come “nonna Floriana” esploriamolo senza paura, anzi adoperiamo curiosità e spirito critico. L’esperienza consente di tenere le distanze e prendere solo il buono di quello che la tecnologia ci offre.

C’è molto da dire in bene e anche in male in quello che, lo vogliamo o no rappresenta il nostro presente e il futuro dei nostri figli e nipoti. Non facciamoci sopraffare. Andiamogli incontro a testa alta. Solo chi lo conosce lo domina.

Nicoletta Salvatori



sfida importante per tutti. Le aziende e la società, non si possono permettere di lasciarli ai margini.

Di recente l’Osservatorio Innovazione Digitale in Sanità del Politecnico di Milano in collaborazione con la Doxa, ha condotto uno studio proprio sulla risposta degli anziani alle richieste del mondo digitale ed alla resistenza all’uso dei dispositivi elettronici. Il Responsabile Scientifico Mariano Corso, ha fatto notare come “Tablet e smartphone non solo sono ormai uno strumento insostituibile ma potrebbero essere strumenti validissimi nel settore sanitario, per esempio per monitorare a distanza lo stato di salute oppure per accedere a servizi quali la prenotazione online dei trattamenti o il download dei referti medici”.

Stefania Maggi dell’Istituto di neuroscienze del Cnr di

per gli over 65 possono essere superate.

In quest’ambito un piccolo sforzo dovrebbe essere fatto da enti locali e associazioni del volontario (*l’ACFA ne è un ottimo esempio positivo*) per aiutare l’apprendimento e la familiarizzazione con il mondo digitale.

*I nostri corsi
I corsi di alfabetizzazione tecnologica di ACFA/Accademia comprendono.....*

Un corso di storia e filosofia dell’informatica e della Intelligenza artificiale tenuto da Nicoletta Salvatori

Un altro grande passo avanti dovrebbe essere fatto anche dalle aziende per cercare e risolvere le principali difficoltà di un anziano e per agire in modo da potergli facilitare l’uso dei diversi dispositivi con

Detti milanesi

Tre ròbb impossibil: fà stà quiètt i bagaj, fa corr i vecc, fa tasè i dòn.

(Tre cose impossibili: tener quieti i bambini, far correre i vecchi, far tacere le donne)

La dònna, per piscinina che la sia, la sorpassa el diàvol in furberia.

(La donna, pur piccola che sia, sorpassa il diavolo in furbizia)

ANNO ACCADEMICO 2015-2016

CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

- ABC del CUCITO (*a mano e a macchina*)
- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MUSICA LEGGERA
- DECOUPAGE
- INCONTRI CULTURALI
- PITTURA SU SETA

N.10 LEZIONI (20 ore)

- BACKGAMMON (*Tavola Reale*)
- CORSO DI PITTURA: PAESAGGIO, FIGURA UMANA, NATURA MORTA
- DIPINGERE COME MONET, VAN GOGH, GAUGUIN
- INFORMATICA INTERMEDIO
- PSICOLOGIA: PROMOZIONE DEL BENESSERE E QUALITA' DELLA VITA
- MORFOPSIKOLOGIA
- STORIA LOCALE
- STORIA E FILOSOFIA DEL WEB
- SCITTURA GIORNALISTICA E

N. 20 LEZIONI (20 ore)

- GINNASTICA BIOENERGETICA
per la lunga vita
- GRAMMATICA DELLA MUSICA
(*teoria e solfeggio*)

N. 4 LEZIONI (8/10 ore)

- ASTROLOGIA PRINCIPIANTI
- IMPARIAMO A NUTRIRCI

N. 15 LEZIONI (30 ore)

CORSO: INFORMATICA DI BASE

N. 40 LEZIONI (60 ore - bisettimanale)

LINGUA INGLESE

CORSO: BASE - INTERMEDIO - AVANZATO

N. 20 LEZIONI (30 ore - settimanale)

LINGUA INGLESE

CORSO: Conversazione

N. 5 LEZIONI (10 ore)

-- INTERNET NEL QUOTIDIANO

N. 2 LEZIONI (4 ore)

CORSO: Utilizzo della Carta Regionale dei Servizi "CRS/CNS"

N. 3 LEZIONI (6 ore)

- CORSO di Risparmio Energetico
- LA GRANDE ARCHITETTURA DELL'IMPERO ROMANO
- NAPOLI INSOLITA bellezza e storia della città - I° Parte
- NAPOLI INSOLITA bellezza e storia della città - II° Parte
- SICUREZZA DOMESTICA e prevenzione incendi

I CORSISTI verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese. **I CORSI** avranno cadenza settimanale: in via Boccaccio n. 13 presso la scuola media "D. Alighieri" e in via Trento, 41 presso la sede del Consiglio di Zona B.

LE ISCRIZIONI si terranno presso la segreteria dell'Accademia in via Milano, 3 - 1° piano, dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 11:30. (tel. **02 25397213**).

L'ufficio, nell'orario e nei giorni sopra indicati, è a disposizione per fornire informazioni sul contenuto, il calendario e la collocazione dei corsi.

NOTA del direttore dell'Accademia

Per sostenere l'**Accademia per Tutte le Età**, l'ACFA cerca insegnanti volontari, di diverse discipline, che dedichino almeno due ore settimanali del loro tempo per tenere lezioni in forma gratuita.

Chi fosse disponibile, o volesse ulteriori informazioni si rivolga alla segreteria dell'ACFA in via Milano, 3 dalle ore 9:30 alle ore 11:30, oppure telefonare al n. 02 253 88 08.

COME SI VIVEVA A COLOGNO MONZESE NEI PRIMI ANNI DEL 1900 DALLA VIVA VOCE DELLA SIGNORA GINETTA MANDELLI

Intervista fine anni 70 di Arturo Tremolada

Sono nata nel 1905.

Ho fatto la quarta elementare, mentre tutte le mie sorelle la terza. Dal 1905 ho giocato un po di anni e, a 11 anni sono andata a lavorare "in da L'Or" la fabbrica dei Citterio che era al piano superiore della casa che fa da angolo tra la via Manzoni e la via Galileo Galilei. Veniva chiamata "L'Or" perché all'inizio si ricamava in oro: paramenti di chiesa, tendaggi, coperte, rinascimento..."tùt rop da sciu".

Eravamo un centinaio di lavoratrici. Questo tipo di lavoro l'aveva iniziato una maestra venuta dalla Francia, in una casettina, sulla strada di San Giuliano, venuta apposta per farci imparare e che poi se ne era andata dicendo che eravamo troppo ignoranti e zoticoni.

Eravamo tre amiche e ci siamo dette: "nùm la in filanda (piazza Castello) ghem minga vöia de andà, vörum cascias la in da l'Or". Ci conviene andare a "cercà de laurà in de ch'el sciu chi!". Siamo andate da sole alla porta... è venuto giù il socio del Citterio e ci ha detto: "Si, venite domani a lavorare". Noi quel lavoro non l'avevamo mai visto ne conosciuto.

Siamo andate lì, "gan da in man sta forbis e stu laurà da fa... serum tri ratit grand in sci... e ... l'èm sbaglià. Invece di tagliare la roba fuori abbiamo tagliato quella dentro... E' venuto fuori il padrone 'ghe vegnù foera al sociu che la ciapà una cassa de carbun (l'era dre acent la stua, - allora non c'erano i caloriferi) e ma la picada giù dalla scala....

Carbun da pertùt... che se 'Ima ciapava al ma masava tüt e trè: "Via a casa!". Una cassa di carbone ci ha tirato dietro che è andato per tutta la scala! Era un po nervoso. Eravamo tre "tusanet" "piccoline, era la prima volta che andavamo al lavoro,



Curt del Pusò, piazza Mentana 12, Ginetta Mandelli

abbiamo sbagliato subito, ma non ci avevano fatto vedere niente. "Gan cascias a cà. Diventaum matt! Mia mamma: perchè sei venuta a casa? "Eh! Al ma vurù nò, èm sbaglià al laurà!. "E diamine! Da maester nas nisün!"

Siamo rimaste a casa due o tre giorni e ci dicevamo: "Noi in filanda non andiamo!" E così siamo andate lì ancora a supplicare a inginugias giù davanti al padrun.. e così ci ha riprese ancora. "A gavevum una fifa dal diaul!

Siamo andate lì da sole, "I genitur gan cascias lì, vureven nò tegnim a cà a fa nient"; loro ci dicevano: "O in filanda o in da l'Or; o in filanda o in da l'Or." Poi hanno aperto un altro stabilimento di passamanerie, nella villetta dei borghi, di fronte al cimitero. Poi il socio si è diviso e ha messo un altro posto al Ginestrino.

Erano tre gli stabilimenti che facevano questo lavoro a Cologno, e questo per gli abitanti ha fruttato molto, anche perché quando hanno chiuso, tante si erano già comprata la macchina per lavorare in casa per proprio conto, e siccome incominciava a girare qualche soldo, ci si dava da fare per fare la dote alle figlie che si sposavano e anche per lavori su ordinazione.

Hanno chiuso, perché le persone preferivano andare a lavorare in fabbrica a Sesto, alla Magneti Marelli, (gli stabilimenti stavano sorgendo allora), come le mie sorelle, che producevano proiettili e bombe che servivano per la guerra del 1915-18. Prendevano una paga più alta e quindi preferivano andare a piedi da Cologno fino alla Marelli, pur di prendere qualche soldo in più! Si cominciava allora a sollevarci un po'.

Quando lavoravamo c'era la maestra, chi sbagliava prendeva la multa, 'ghera minga de schersà! Prendevamo 15 ghéi al dì, 40 ghéi al dì e facevamo 11 ore di lavoro al giorno!

Continua.....

GIOCHI A PARTE

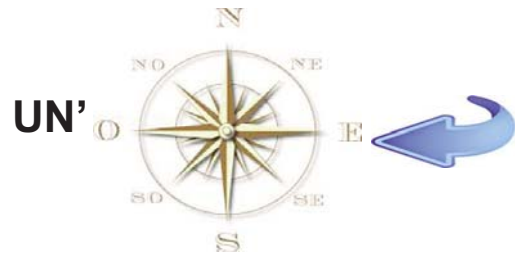
SUDOKU

Rispettando le cifre inserite, completare il riquadro così che in ogni riga, colonna o riquadro risultino le cifre da 1 a 9.

	8			2			9	
1		4	9		7	2		3
	2			1			4	
	5			8			1	
6		8	1		2	3		5
	7			4			6	
	1			3			2	
2		6	4		1	9		8
	9			6			3	

REBUS

2 - 6 - 2 - 4



A



AL



Risolvete e Rilassatevi

Orizzontali:

1. La Nostra associazione
6. Cittadini x la S.....
7. Ass. Volontari Sangue
9. L'età dei sessantenni
11. Con Noi e dopo di
12. Livorno

Verticali:

1. Assistente Sanitaria Ass.
2. Cavaliere
3. Federazione Lavoratori Italiani
4. Assoc. x trasporto anziani
5. Ferrara
8. Club Alpino Italiano
9. Torino
10. Zona Limitata

1	2	3	4		5
6					
7					
					8
	9			10	
11				12	

18 ottobre 2015

FESTIVITA' DELLA MADONNA DEL ROSARIO

Giornata freddina, domenica 18 ottobre, con un cielo

in centro Cologno dove s'è vietata la circolazione delle auto



per consentire uno "struscio" tranquillo. Così fino a sera i colognesi e centinaia di ospiti dei comuni circostanti hanno passeggiato, osservato, gustato

imbronciato che minacciava pioggia da un momento all'altro; invece è andato tutto bene, almeno fino a sera. La festività di Cologno centro, dedicata alla Vergine del Rosario, si è svolta con la tradizionale folta partecipazione di pubblico che specie nel pomeriggio ha occupato le vie del centro dove, in alcuni momenti, era difficile muoversi agevolmente.

La festa è stata preceduta da una manifestazione canora che si è tenuta venerdì sera nella piazza antistante la Villa Casati. Nonostante la temperatura per niente confortevole, il pubblico era presente in buon numero ed ha apprezzato l'esibizione dei giovanissimi cantanti e suonatori di chitarra.



Sabato pomeriggio la festa s'è trasferita nello spazio riservato alle giostre in via xxv Aprile. Lì, ovviamente, il pubblico era essenzialmente giovane.

La festa delle famiglie s'è tenuta, come da tradizione,

le leccornie esposte dalle bancarelle; alcuni spazi erano riservati alle associazioni, tra le quali anche l'ACFA i cui volontari si sono alternati al gazebo per incontrare quanti si avvicinavano al banchetto per avere informazioni sui corsi dell'Accademia di imminente inizio.

Al calar della sera è tornato il silenzio ed è ripreso l'abituale andirivieni dei soliti nottambuli; un vento freddo e

pigro spingeva sui prati i palloncini sfuggiti di mano ai bambini alcune ore prima. E anche per quest'anno i colognesi hanno archiviato la festa padronale.

Ora si che può iniziare l'autunno.

Giovanni Dal Molin

La rana e il bue

Il poveraccio che vuole imitare il potente, crepa

In un prato una rana notò il bue e, presa da invidia



per una mole così grande, gonfiò la pelle rugosa, poi chiese ai suoi piccoli se fosse più grossa del bue. Quelli dissero di no. Di nuovo tese la cute con sforzo



anche maggiore e in modo analogo chiese chi fosse più grande. Quelli dissero il bove. Alla fine, "inviperita" volle gonfiarsi con più gagliardia: ebbene rimase a terra con il corpo scoppiato.

ACFA

Associazione Colognese Famiglie Anziani - ONLUS Cologno Monzese 1983

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

MERINGHE DI POMODORI

Ingredienti

4 pomodori abbastanza grossi
200 gr di ricotta o simile

4 cucchiaini di ketchup

Sale pepe olio

Prezzemolo

Lavate e asciugate i

senza però tagliarli fino in fondo. Con delicatezza e senza staccarli privateli di gran parte dei semi e della polpa interna, poi salateli e, pepateli, bagnateli con un filo di olio, sempre internamente.



pomodori, poi divideteli a metà nel senso della lunghezza,

Riempiteli con la polpa frullata unita al formaggio, ottenendo così delle meringhe di un bel rosso vivo.

Mettete in cima al formaggio un cucchiaino di salsa tomato e decorate con un ciuffetto di prezzemolo.

Tenete in fresco fino al momento di servire.

POLPETTE DI POLLO AL FORNO

Ingredienti

200 gr di petto di pollo

100 gr di ricotta

1 uovo

Sale

Pangrattato

calde, ma anche tiepide o fredde, sono un ottimo secondo o un antipasto. Tritate il petto di pollo e mettetelo in una terrina con la ricotta, l'uovo, sale e mescolate. Formate delle palline e arrotolatele nel pangrattato.

Nel caso dovessero risultare troppo appiccicose aggiungete nell'impasto altro pangrattato.

Mettete le polpette in una teglia foderata con la carta da forno e cuocete a forno caldo a 200° per 20/25 minuti.



Leggere ma gustose, ecco delle polpette di pollo da cuocere in forno: da mangiare

con la carta da forno e cuocete a forno caldo a 200° per 20/25 minuti.

LA CURCUMA

La curcuma è una spezia indiana di colore giallo dorato (*quasi arancione*) e si ottiene dal fusto sotterraneo (*rizoma*) di una pianta simile allo zenzero.

Oltre a dare un gusto più intenso ai cibi, la curcuma con-



ferisce un bel color giallo. Nella cucina indiana si usa nel curry a base di carne, pesce e verdura oppure in salamoia o anche per insaporire pietanze dolci e spesso viene anche aggiunta al riso e cous cous. Oltre ad essere un potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge una azione depurativa.

La curcuma è una pianta erbacea perenne che raggiunge un'altezza massima di circa un metro, nasce spontanea in Asia meridionale. La pianta della curcuma può essere posta in casa avendo fiori raccolti in una vistosa infiorescenza con colori vivaci e sfumati.



BUON NATALE E FELICE ANNO



SCOPRIRE LA GIOIA DI VIVERE

Per scoprire la gioia di vivere anche nei giorni della terza età ci sono alcuni aforismi



da ricordare:

- Vivere è conquistare il giorno dopo;
- Adeguare le aspirazioni alle disponibilità reali;

- L'adattamento è una delle prerogative più importanti dell'uomo;

- Non lasciare languire certe funzioni;
- Non c'è età nella quale l'uomo non possa apprendere cose nuove;
- La pensione non sia attesa come il momento nel quale dire: "E adesso mi siedo";
- Parole da non dire se si vuole conservare la propria autosufficienza fisica e mentale: "Aiutami a vestirmi", - "Aiutami a camminare";

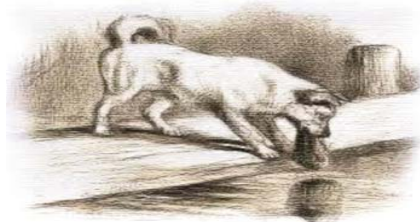
- Pensieri da respingere insieme con la pigrizia che fa capolino: "Tanto ogni sforzo è inutile".

Un saggio

Il cane con la carne in bocca

Questa è una favola adatta per un uomo avido.

Un cane attraversava un fiume con un pezzo di carne in bocca. Vide la propria immagine riflessa nell'acqua, credette che si trattasse di un'altra cagna con un pezzo di carne più grosso, e, lasciando andare il suo, balzò giù per afferrare quello dell'altra. Ecco come fu che rimase senza l'uno e senza l'altro: all'uno non ci arrivò perché non c'era; all'altro perché esso fu portato via dalla corrente.



Redazione: ACFA-Notiziario

Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

Posta elettronica: acfacologno@alice.it

Il NOTIZIARIO è on-line sul sito internet:

<http://www.acfacologno.it>

COME AIUTARCI PER SERVIRVI:

Banca BCC Credicoop Lombardo

agenzia di Cologno Monzese

intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3

20093 Cologno Monzese (MI)

IBAN - IT17Q0821432970000000190258

Poste Italiane Spa

intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3

20093 Cologno Monzese (MI)

IBAN - IT79L0760101600000028241206

Orario di apertura

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

n. 02 2538808 in funzione 24 ore su 24

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

Telefono numero 02 25397213

posta elettronica: acfacologno@alice.it

*L'ACFA ringrazia tutti coloro che hanno
elargito il 5 per mille. Si ricorda che le
elargizioni a mezzo conto corrente postale
sono deducibili ai fini fiscali*

RED 2015

I contribuenti che volessero verificare se sono tenuti a presentare il modello RED per l'anno 2015 possono rivolgersi all'ACFA, provvisti della tessera sanitaria (CRS) con relativo PIN (in mancanza possono richiederlo all'URP di Via Milano 3).

Chi fosse in possesso della lettera pervenuta dall'INPS, relativa agli anni precedenti, si possono rivolgere sempre alla nostra associazione.

15 ACFA-Notiziario dicembre 2015

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento -



ACFA sul C/C n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

INTESTATO A:
**ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI
A.C.F.A. - ONLUS**

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito -



€ sul C/C n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

INTESTATO A:
**ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI
A.C.F.A. - ONLUS**

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

ESEGUITO DA

RESIDENZE IN VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

codice postale

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!

numero conto

BancoPosta

di Euro

1206

AUT. DB/SISB/E 30590 del 21/04/2010

000028241206 < 451 >



**A CHI SERVE E A
COSA SERVE**

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- IMU -TASI - RED
Pratiche ON-LINE per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile sordo più la Legge 104 ed altre a cui si ha diritto.

L'ACFA provvede a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento **ON-LINE** all'INPS di appartenenza:
- per maggiorenni;
- per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Compilare documenti richiesti dalle ASL e INPS (*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.

SPORTELLO DI PROSSIMITA' per aiutare le famiglie nel disbrigo delle pratiche per la nomina dell'amministratore di sostegno. Per un appuntamento telefonare alla sede dell'ACFA al numero 02 2538808 dalle ore 9:30 alle 11:30 dal lunedì al venerdì.

L'ACFA sostiene i soci e non, privi di un personal computer, ad accedere sia ai siti della Pubblica Amministrazione sia ai siti di vari Enti al fine di poter compilare richieste degli stessi on-line oltre alla ricerca di informazioni negli archivi ad accesso pubblico, mediante l'utilizzo della carta **CRS**.

L'ACFA offre assistenza tecnica per l'installazione del drive del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (Tessera Sanitaria Regionale) nel proprio P.C..

Il martedì e il venerdì, dalle ore 14:30 alle ore 18:00 il nostro tecnico informatico è disponibile per la risoluzione di eventuali problemi di utilizzo della **CRS** (*é gradito l'appuntamento*).

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

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.

Finito di stampare il 30/11/2015

AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.
La causale obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.