



ANNO XXVI - N.1
 DICEMBRE 2017
 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



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

Palazzina di via Milano, 3
 sede dell'ACFA

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

L'ALCOL ... NON FA BUON SANGUE

Su otto milioni di etilisti italiani, tre sono anziani

Conosciamo tutti il detto: *il vino è il latte dei vecchi* e quello: *il vino fa buon sangue*, ma, in verità, non è proprio così.

Al presente, tra gli italiani anziani (*ultra 65enni per convenzione*), il consumo di vino e di alcolici in generale è ancora rilevante, a seguito d'una tradizione basata su fatiche e ristori non più attuali, e certamente non è benefico tanto più se smodato. Al proposito, il Ministero della Salute ha rilevato (*dati dell'anno 2013*) che in Italia, su otto milioni di bevitori eccessivi, gli *ultra 65enni* sono ben circa tre milioni;



anche se sembra che preoccupi maggiormente l'eccessivo consumo da parte dei giovanissimi.

Tra i bevitori anziani, si contano sia gli alcolisti divenuti anziani sia gli anziani divenuti alcolisti.

Questi ultimi sono coloro che, invecchiando, continuano a bere come d'abitudine ma che, per il sopraggiungere della solitudine o di altre difficoltà, eccedono nel consumo fino all'alcolismo.

Per di più si consideri,

come evidenzia lo stesso Ministero, che le persone anziane dovrebbero comunque ridurre la quantità di alcol consumata perché con l'avanzare dell'età si riduce, tra l'altro, la capacità metabolica e detossicante del fegato. Inoltre, la degenerazione senile tende a

compromettere viepiù la stabilità e l'equilibrio della postura col conseguente rischio di cadute traumatiche.

Queste ultime, non bastasse, sono più dannose nei soggetti più fragili per l'età avanzata. Perciò il Ministero della Salute raccomanda agli anziani di non superare l'ingestione di alcol equivalente ad un bicchiere di vino o di birra o di aperitivo al giorno, in confronto al limite tollerabile di due bicchieri indicato per gli uomini adulti con il fegato in buona

salute.

Tra l'altro, gli anziani consumano più farmaci, di vario tipo, e non pochi di essi interagiscono con l'alcol riducendo l'attenzione, la vigilanza, l'equilibrio e vari metabolismi. Il bere eccessivamente, poi, concorre ad aggravare e accelerare il

decadimento psichico e fisico in generale.

La nostra cultura e tradizione (*mediterranea e cristiana*) porta a sottostimare la dannosità di un'assunzione relativamente moderata ma quotidiana e protratta di

alcol. Perciò è prioritaria la consapevolezza che il vino e l'alcol etilico in genere non sono di franco beneficio alla salute e sicurezza: non fanno *buon sangue* (*semmai possono tendere ad anemizzare*) e non sono *il latte* salutare dei vecchi (*ne possono anzi accentuare il decadimento*).

Gli anziani soli, e le donne sole d'ogni età, sono tra le persone più a rischio di eccedere. Pertanto, chi ne ha parentela, vicinanza, frequentazione

segue a pag. 2

A passo svelto
 Pag. 3

Bonus cultura
 Pag. 5

Quattordicesima
 Pag. 6

Il cuore delle donne
 Pag. 7

Corsi Accademia
 Pag. 9

Bonus mamma
 Pag. 10

seguito da pag. 1

è nelle condizioni di esercitare un'attenta sorveglianza, un'ac-corta dissuasione, e l'attivazio-

teressato sia infastidito dalle critiche sul suo modo-misura di bere; se si senta in colpa quan-do beve; se salti il pasto per

certezza, i provvedimenti risolu-tivi, guidati da un gruppo di pro-fessionisti multidisciplinare, consistono nell'intervento pro-tratto sull'alcolista e sui familia-ri, nel supporto all'alcolista in trattamento da parte di un fami-liare o altro prossimo, nell'inse-rimento del soggetto recupe-rando in un qualificato gruppo di auto-aiuto.

Dopo il recupero, l'ex alcolizzato va accuratamente sorvegliato e assistito per evita-re le ricadute o per porvi subito rimedio con l'aiuto dei profes-sionisti.

I primi appropriati soc-corsi speciali sono da trovarsi nel Servizio di Alcologia o nel Ser Tterritorialmente compe-tente.

Per l'inserimento dell'al-colista in fase di recupero in un gruppo di aiuto, è contattabile: il Centro di ascolto nazionale dell'Associazione Alcolisti Anonimi Italia(www.alcolistianonimiitalia.it , tel: 800411406).

Per il supporto ai familia-ri e amici degli alcolisti: Al-



ne dell'adeguato soccorso e rimedio, se del caso.

Al proposito, come è possibile rilevare o almeno sospettare che l'anziano genitore o parente o vecchio conoscente di fatto abusi nel consumo dell'alcol?

Ci sono segni generici che devono insospettire, come la trascuratezza personale, igienica e d'abbigliamento, come il disordine e l'insufficienza alimentare, con conseguente dimagrimento e indebolimento (*ma talvolta l'aumento di peso*), come le frequenti cadute e i lividi conseguenti, come i disordini e disturbi gastrointestinali e le frequentazioni del Pronto soccorso.

I medici e gli infermieri potrebbero rilevare segni più specifici, a vista e con analisi di laboratorio.

Comunque è possibile valutare più precisamente la probabilità della presenza d'abuso di alcol, anche mediante un autoesame, ponendo o interrogandosi sulle seguenti questioni: se sia abituale bere alcolici al risveglio; se siano infruttuosi i ripetuti tentativi di ridurre le dosi di alcolici; se l'in-

inappetenza; se beva per ridurre i tremori; se abbia difficoltà a ricordare quanto fatto il giorno prima; se beve di più quando sia nervoso, preoccupato, solo; se l'assunzione di alcolici sia aumentata a seguito di un grave dolore o lutto; se un medico abbia mostrato preoccupazione per il suo stato fisico o psicologico.

Due risposte affermativ e al complesso di domande



soprariportate giustificano il sospetto che sussista un problema correlato al consumo di alcolici. In tal caso, chi è più prossimo all'interessato e il medico di famiglia sono tenuti e in condizioni di accertare la effettiva situazione patologica.

Se il sospetto diviene

Anon/Alateen Italia (www.alanon.it ,tel:800087897).

Per il supporto alle fami-glie con problemi legati ad alcol, droghe, gioco d'azzardo: Associazione Italiana dei Club Alcologici Territoriali (aicat.net, tel: 800974250).

Marco Triulzi

A passo svelto

La nostra andatura può dire molte cose di noi. Se rallentiamo infatti è segno che ci stiamo incamminando velocemente verso la vecchiaia.

Rallentare il passo è infatti uno dei sintomi di una sindrome che i geriatri chiamano "di fragilità", antepresa dei grandi rischi della quarta età. Ma con la possibilità però di fare un balzo indietro: cambiando stile di vita.

Non importa quale sia la vostra età anagrafica, ma quando la vostra età biologica comincia a segnalare un progressivo invecchiamento meglio correre ai ripari.

Potrebbe essere la cosiddetta "Sindrome di fragilità" e uno dei segnali più evidenti che la accompagna è un rallentamento dell'andatura. "La velocità alla quale camminiamo non



è solo un parametro meccanico, ma un segnale che aiuta a capire lo stato di salute globale", spiega il dottor Matteo Cesari dell'Institut du Vieillissement, Università di Tolosa in Francia.

Attivamente impegnato in un progetto pilota che riguarda la prevenzione di anziani "fragili". "L'andatura è indice di condizioni biologiche e comportamentali che possono essere curate o corrette. Aterosclerosi, stati infiammatori, deterioramento cognitivo possono tradursi in passi che diventato sempre più lenti e difficoltosi.

Per questo tenere sotto controllo l'andatura (non meno di 1 metro al secondo) è anche la chiave che ci guida verso comportamenti che possano allontanare i rischi di un invecchiamento precoce".

È ormai accertato che a parità di specie, gli animali più veloci sono anche quelli che vivono più a lungo. Uno studio statunitense su 30.000 persone ha mostrato come l'aspettativa di vita possa essere accuratamente predetta sulla base del sesso, dell'età e dell'andatura.

C'è dunque un rapporto diretto tra la velocità alla quale camminiamo e la qualità della vita". Le malattie influenzano, a

tutte le età, la dinamica con cui ci muoviamo, dunque se rallentiamo dobbiamo fare suonare un campanello d'allarme e chiederci "perché?".

La risposta spesso non va cercata lontano. Sta tutta nel nostro stile di vita e in particolare nella carenza di esercizio fisico e negli errori della alimentazione.

Il concetto di fragilità è nuovo nell'ambito della ricerca geriatrica e viene da pochissimo usato nella pratica clinica. Si parla infatti di "Sindrome di fragilità" solo dagli anni '90.

Gli anziani, considerati

fragili sono caratterizzati dalla insorgenza di almeno 3 di 5 segni o sintomi: la perdita di peso involontaria, la ridotta forza muscolare, l'affaticamento, la sedentarietà e la lentezza nel cammino.

Si tratta di sintomi molto generali e anche molto soggettivi, ma indicano, in assenza di patologie conclamate, una maggiore vulnerabilità a molti fattori di rischio futuri e hanno come causa prima lo stile di vita.

L'identificazione della "Sindrome di fragilità" (grazie alla preparazione dei medici di famiglia) non solo migliora le aspettative di vita, ma ha ricadute positive sui costi del Sistema Sanitario Nazionale in quanto evita o ritarda l'ospedalizzazione o la medicalizzazione di una parte della popolazione che diventa sempre più preponderante.

Se non si sono individuate vere e proprie patologie l'intervento proposto è tutto legato all'esercizio fisico, al mangiar bene e a tenere in forma anche il cervello. Il focus sta tutto nel non attendere che dal rischio si passi alla malattia, agire preventivamente e lavorare sulle cause di una fragilità che spesso dipende solo da noi.

Nuoto, palestra, ballo, attività fisica in tutti i modi e a tutti i livelli, qualche coccola in un centro benessere... perché muoversi fa bene ai muscoli e al cervello, accende i centri del piacere, e ci fa andare a passo svelto sulle strade di una vita che vale la pena vivere fino in fondo.

Nicoletta Salvatori

17 SETTEMBRE 2017 LA FESTA DELLE ASSOCIAZIONI



Anche quest'anno s'è rispettata la tradizionale giornata dedicata alle associazioni.

Domenica 17 settembre il mondo del volontariato si è ritrovato in piazza per festeggiarsi e per mostrarsi alla popolazione colognese.

Fortunatamente il tempo è stato clemente, per cui il programma predisposto dall'Assessorato alla Cultura e Sport è stato attuato in pieno.

Fin dal mattino oltre sessanta associazioni si sono date convegno davanti alla Villa Casati; da lì, con in testa il gonfalone comunale e la banda cittadina, si è snodata la sfilata



con tanta gente a guardare, fotografare e anche applaudire.

Così l'associazionismo vario si è presentato alla cittadina:



che ha interessato le vie del centro fino in via Liguria per far

imm e d i a - t a m e n t e dopo la banda sono sfilate le associazioni del volontariato sociale, tra le quali era presente l'ACFA; venivano poi le associazioni culturali ed infine i vivaci volontari delle associazioni

ritorno in via Mazzini passando per via l'° Maggio e via Cavallotti. Bella, vivace e colorata la sfilata,

sportive, che si sono fatti sentire – e come – durante tutto il percorso.

L'assessore Dania Peregò, quale promotrice della manifestazione, una volta concluso il percorso ha ringraziato tutti i volontari elogiandoli per l'impegno profuso ognuno nel proprio ambito.

Breve l'intervento del sindaco Angelo Rocchi prima

che si desse il "rompete le righe" e ciascuna associazione facesse ritorno al proprio gazebo.

La festa è proseguita per tutta la giornata, con notevolissimo afflusso di gente.

E' stato veramente una bella giornata popolare, piena di sole e di contatti umani: le associazioni si sono presentate, la gente – chi lo ha voluto ovviamente – ha visto, si è informato ed ha conosciuto questo mondo del volontariato che fa poco rumore ma fa molto bene a tutti e gratis.

Al prossimo, anno, dunque, con l'augurio di ogni bene a tutti coloro che si spendono per il prossimo.

Bonus cultura

Modifiche alle modalità di utilizzo della carta elettronica

Sulla Gazzetta Ufficiale del 18 settembre 2017 n. 218 è

2017.

La Carta può essere uti-



lizzata per l'acquisto di:

biglietti per rappresentazioni teatrali e cinematografiche e spettacoli dal vivo come
- i concerti;
- libri;

- titoli di accesso a musei, mostre ed eventi culturali, monumenti, gallerie, aree archeologiche, parchi naturali.

stato pubblicato il Decreto recante modifiche per i criteri e le modalità di attribuzione e di utilizzo della Carta elettronica.

I criteri e le modalità di attribuzione e di utilizzo della Carta elettronica per la cultura e l'importo sono stati definiti dalla Presidenza del consiglio dei ministri con il [Decreto del 15 settembre 2016, n. 187](#) (pubblicato nella G.U. 17 ottobre 2016, n. 243): la Carta era stata concessa ai ragazzi che compivano diciotto anni di età nell'anno 2016.

Con il nuovo DPCM, il bonus di 500 euro per le spese culturali è stato esteso ai giovani che compiono 18 anni nel

Da quest'anno (altra novità), come previsto nella legge di Bilancio la Carta può essere utilizzata dai beneficiari che compio-



no diciotto anni di età nell'anno 2017, anche per l'acquisto di:
- musica registrata;
- corsi di musica;

- corsi di teatro;
- corsi di lingua straniera.

La Carta è realizzata in forma di applicazione informatica, attraverso la registrazione dei beneficiari della Carta e delle strutture e degli esercizi commerciali presso cui è possibile utilizzare la Carta, sul portale dedicato

<https://www.18-app.italia.it/#/>.

L'applicazione prevede la generazione, nell'area riservata di ciascun beneficiario registrato, di buoni di spesa elettronici, con codice identificativo, associati ad un acquisto di uno dei beni o servizi con-

sentiti.

Le imprese e gli esercizi commerciali, le sale cinematografiche, da concerto e teatrali, gli istituti e i luoghi della cultura e i parchi naturali, le altre strutture ove si svolgono eventi culturali o spettacoli dal vivo, presso i quali è possibile utilizzare la Carta sono inseriti, a cura del MIBACT, in un apposito elenco, consultabile sulla piattaforma informatica dedicata.



Somma aggiuntiva (*quattordicesima*)

È un contributo erogato, in misura proporzionale, a favore dei pensionati che compiono il 64° anno di età entro il 31 dicembre dell'anno di erogazione, con riferimento ai mesi di possesso del requisito anagrafico, compreso il mese di raggiungimento dell'età.

L'importo erogato varia a seconda dell'anzianità contributiva complessivamente maturata e del reddito del pensionato.

Ai fini della determinazione del reddito è rilevante il solo reddito individuale del titolare composto, oltre che dalla pensione stessa, dai redditi di qualsiasi natura, con esclusione dei trattamenti di famiglia, le indennità di accompagnamento, il reddito della casa di abitazione, i trattamenti di fine rapporto e competenze arretrate.

Sono escluse, inoltre, le pensioni di guerra, le indennità per i ciechi parziali, l'indennità di comunicazione per i sordomuti.

Si riportano, di seguito, le tabelle relativamente agli importi della quattordicesima.

Per avere diritto all'importo pieno nella tabella **1** il limite di reddito personale è di euro 9.786,86, mentre nella tabella **2** il limite di reddito personale è di euro 13.049,14. Gli importi della quattordicesima della tabella **1** sono aumentati del 30% rispetto a quelli della tabella **2**.

Tabella 1

Anni di contribuzione da lavoro dipendente	Anni di contribuzione da lavoro autonomo	14 ^a ma	una volta e mezza importo minimo per 13 mensilità	limite massimo: 14 ^a + una volta e mezza importo minimo
fino a 15 anni	fino a 18 anni	euro 437	euro 9.786,86	euro 10.223,86
fra 15 e 25 anni	fra 18 e 28 anni	euro 546		euro 10.332,86
oltre 25 anni	oltre 28 anni	euro 655		euro 10.441,86

Tabella 2

Anni di contribuzione da lavoro dipendente	Anni di contribuzione da lavoro autonomo	14 ^a ma	due volte importo minimo per 13 mensilità	limite massimo: 14 ^a + due volte importo minimo
fino a 15 anni	fino a 18 anni	euro 336	euro 13.049,14	euro 13.385,14
fra 15 e 25 anni	fra 18 e 28 anni	euro 420		euro 13.469,14
oltre 25 anni	oltre 28 anni	euro 504		euro 13.553,14

Per calcolare l'aumento spettante si sottrae dal limite massimo di reddito il totale dei redditi del pensionato.

Esempio: Il pensionato ha un reddito annuo (lordo) di Euro 13.200 con 23 anni di contribuzione da lavoro dipendente. Secondo la tabella **2** spetterebbero Euro 420.

Il limite massimo di reddito totale (con 23 anni di contribuzione) è di Euro 13.469,14

Calcolo dell'aumento spettante: 13.469,14 - 13.200,00 = 269,00 (invece che 420,00)

Il cuore delle donne

Nonostante il pensiero comune ritenga il gentil sesso immune dagli attacchi di cuore la ricerca mostra chiaramente che non è così. Le donne soffrono di malattie cardiache in modo importante anche se diverso rispetto agli uomini

Il cuore delle donne è “speciale”. Ma non solo da un punto di vista metaforico. Il suo rapporto con il corpo e la psiche femminile è unico e unici sono anche i rischi che corre soprattutto dopo la menopausa.

La prevenzione “a misura di donna” passa attraverso la dieta, l’esercizio fisico, il controllo dello stress, gli stili di vita sani.

La medicina di genere è ormai una realtà importante in molti settori. Per quanto riguarda le malattie del cuore abbiamo un importante pregiudizio.

Quello che ritiene le donne praticamente immuni dal rischio rispetto agli uomini.

Invece le malattie di cuore sono al primo posto nel mondo tra

le cause di mortalità, assenza dal lavoro e disabilità sia per gli uomini sia per le donne.

Circa una donna su tre ne soffre. In particolare dopo gli 80 anni si registra una vera e propria inversione di tendenza con una prevalenza di malati di cuore proprio tra le donne.

Certo è anche vero che a superare gli 80 sono soprattutto le signore, ma questo non deve farci abbassare la guardia.

Proprio perché le donne si pensano immuni da infarti ed ischemie si finisce per sottova-

lutare i sintomi.

Leda Galiuto, del Dipartimento di Scienze vascolari all’Università Sacro Cuore di Roma, sottolinea per esempio il fatto che “anche se hanno una aspettativa di vita maggiore rispetto al sesso forte le donne soffrono di più di malattie croniche, fanno maggior uso di farmaci (con i relativi effetti collaterali) e subiscono maggiori interventi sanitari”.

Inoltre per le donne i fat-



tori di rischio sono diversi rispetto agli uomini: per esempio il fumo incide di più, così come gli sbalzi improvvisi di pressione, il colesterolo HDL, i trigliceridi, il diabete e la sindrome metabolica.

Anche il “mal di cuore” è diverso tra i due sessi. “Le donne non muoiono di infarto ma di “crepacuore”, una sindrome clinica peculiare detta di Tako-Tsubo che riguarda non le coronarie vere e proprie, come succede nell’uomo, ma il microcircolo coronarico, i vasi minori che circondano il muscolo car-

diaco”, spiega la Galiuto.

Per questa ragione a volte il sintomo non lo si riconosce perché il dolore è più migrante non limitato al cuore, meno tipico.

Da qui l’importanza della medicina di genere e di controlli ad hoc.

Ma come possono le donne prendersi più cura del proprio cuore? Con una vita sana facendo attenzione al peso e al fumo.

Meglio dunque ridurre l’assunzione di carboidrati, fare esercizio fisico, controllarsi periodicamente. E non sottovalutare mai i sintomi.

In sintesi: le donne devono imparare ad ascoltare di più il loro cuore. In tutti i sensi.

Iperensione, killer silenzioso

L’iperensione colpisce quasi il 25% degli italiani, circa 12 milioni di persone, percentuale che arriva all’80% se si considerano gli over 65. Ogni anno sono 9 milioni le persone che si sottopongono a visite specialistiche.

Eppure uno stile di vita salutare e cure farmacologiche ben sperimentate possono tenere sotto controllo questo fattore di rischio chiamato anche “killer silenzioso”.

Eppure due terzi dei pazienti ipertesi non aderiscono alla terapia e non cambiano stili di vita.

segue a pag. 8

CIAO LUCIANO

Mi è particolarmente gravoso questo compito che mi è stato assegnato, quello – cioè – di ricordare il volontario *Luciano Brambilla* recentemente scomparso.

Luciano per noi non era solo un collega di associazione, era un amico; un caro amico sul quale potevi contare e di cui ti potevi fidare.

Infatti si è sempre dimostrato disponibile ad impegnarsi per l'associazione e se prendeva un impegno, cascasse il mondo, lo portava a termine.

Per noi tutti è stato un modello: parlava poco e sempre senza alzare la voce, ma agiva; faceva quel che c'era da fare senza trovare scuse o sbuffare: un vero volontario insomma. Per anni si è occupato di contabilità ed era attualmente tesoriere e mem-

bro del Comitato Esecutivo dell'ACFA.

Nell'associazione è entrato al termine della sua attività lavorativa e lì l'ho incontrato per la prima volta.

Abbiamo familiarizzato subito pur provenendo da esperienze lavorative diverse, e da



allora la nostra amicizia è continuata fino ai suoi ultimi giorni terreni. Nato a Milano più di settant'anni fa, si è trasferito a Cologno dopo il suo matrimonio

con Angela, una cara persona alla quale tutti noi volontari siamo vicini in questo momento doloroso.

Con i conti Luciano ci sapeva fare e già il cavaliere Pozzi gli aveva affidato la contabilità, incarico che ha mantenuto fino a quest'estate. La solita implacabile malattia lo ha colpito di punto in bianco e il 26 agosto 2017 ci ha lasciati. Il Presidente, il Comitato Esecutivo, i volontari e quanti lo hanno conosciuto lo ricordano con affetto e tristezza: se ne è andato un volontario valido perché era un uomo valido, leale e mite. Io ho perso un amico, l'ACFA un collaboratore forse insostituibile.

Attraverso questo notiziario tutti quanti esprimiamo alla famiglia le nostre condoglianze. Ciao Luciano e grazie per quello che hai fatto!

Giovanni Dal Molin

seguito da pag. 7

“L'ipertensione è come un ceccchino nascosto e invisibile perché i sintomi possono essere difficili da interpretare”, spiega Roberto Meazza specialista di Medicina Cardiovascolare dell'Università di Milano.

Un forte mal di testa al risveglio che passa quando ci si alza e la necessità di andare al bagno più volte durante la notte sono i sintomi più caratteristici dell'ipertensione.

Più di quanto non siano gambe gonfie e sangue dal naso che associamo invece più frequentemente alla pressione alta.

“Se non c'è familiarità per l'ipertensione”, dice Ro-

berto Meazza, “dopo i 40 anni è consigliabile misurare la pressione arteriosa almeno due volte all'anno, ogni due o tre mesi dopo i 45 anni e in caso di dubbi”.

La pressione va misurata possibilmente a casa propria, con uno strumento di autovalutazione anche da polso, mettendo il polso sinistro all'altezza del cuore e appoggiato sulla spalla destra.

È importante rilassarsi per qualche minuto prima di effettuare la rilevazione possibilmente tra le 18:00 e le 20:00 e mai dopo aver mangiato o fumato.

Nicoletta Salvatori

IMPORTANTE!!!

**Si comunica che dal
1° dicembre 2017
L'ACCADEMIA PER
TUTTE LE ETA' utiliz-
zerà il nuovo numero
telefonico:**

02 25410219

ANNO ACCADEMICO 2017 - 2018

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

N. 30 LEZIONI (*Bisettimanale 60 ore*)
LINGUA INGLESE:

Base - Intermedio - Avanzato

N. 15 LEZIONI (*Settimanale 30 ore*)
LINGUA INGLESE: *Conversazione*

N. 30 LEZIONI (*Bisettimanale 60 ore*)
LINGUA TEDESCO:

Base - Intermedio - Avanzato

N. 30 LEZIONI (*Bisettimanale 60 ore*)
LINGUA CINESE:

Base - Intermedio - Avanzato

N. 6 LEZIONI (*12 ore*)
Attiva...MENTE

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
**A. EINSTEIN e la Rivoluzione
della Fisica del '900**

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
IL RACCONTO dell'ANTENATO

(qual'è la nostra storia: perchè siamo uguali, ma diversi?..)

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
IL TEISMO E L'ATEISMO

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
**PSICOLOGIA: *Promozione del benessere
e qualità della vita***

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
**CORSO DI PITTURA (*Olio o tempera*):
*Paesaggio - Figura Umana - Natura***

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
**DECOUPAGE
TUTTO NATALE
PITTURA SU SETA**

N. 15 LEZIONI (*30 ore*)
INFORMATICA di BASE

N. 10 LEZIONI (*20 ore*)
INFORMATICA INTERMEDIO

N. 5 LEZIONI (*10 ore*)
INTERNET nel QUOTIDIANO

N. 3 LEZIONI (*6 ore*)
**UTILIZZO DELLA
Carta Regionale Servizi "CRS/CNS"**

N. 3 LEZIONI (*6 ore*)
CORSO MOD. 730: *Compilazione*

N. 20 LEZIONI (*40 ore*)
CANTO CORALE

N. 20 LEZIONI (*40 ore*)
GINNASTICA BIOENERGETICA

N. 2 LEZIONI (*4 ore*) + *1 visita didattica*
I NUOVI GRATTACIELI DI MILANO

N. 20 LEZIONI (*40 ore*)
**ABC del CUCITO:
*Base - Sartoriale - Creativo***

I CORSISTI verseranno, a secondo del corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese.

I CORSI avranno cadenza settimanale e si terranno: in via Boccaccio n. 13, presso la Scuola Media "D. Alighieri"; in via Trento n. 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. **02.25410219**).

NOTA del direttore dell'Accademia

Per sostenere l'Accademia per Tutte le Eta', 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**.

Bonus mamma

CHE COS'E'

E' un premio alla nascita di 800 euro, (*bonus mamma domani*) e viene corrisposto dall'INPS per la nascita o l'adozione di un minore, a partire dal 1° gennaio 2017, su domanda della futura madre al compimento del settimo mese di gravidanza (*inizio dell'ottavo mese di gravidanza*) o alla nascita, adozione o affido.

Il bonus spetta alle mamme a prescindere dal reddito per ogni evento (*gravidanza, parto, adozione o affidamento*) e in relazione a ogni figlio nato, adottato o affidato e in un'unica soluzione.

COME FARE DOMANDA

La domanda può essere presentata online all'INPS con il PIN attraverso il servizio dedicato.

In alternativa, si può fare la domanda tramite:

- Contact center al numero 803 164 (gratuito da rete fissa)
- oppure 06 164 164 da rete mobile;
- Enti di patronato e intermediari dell'Istituto attraverso i servizi telematici offerti dagli stessi.

MODALITA' DI PAGAMENTO

Il pagamento viene effettuato tramite:

- bonifico domiciliato presso ufficio postale;
- accredito su conto corrente bancario;
- accredito su conto corrente postale;
- libretto postale;
- carta prepagata con IBAN.

DOCUMENTAZIONE

Certificazione dello stato di gravidanza

REQUISITI

Le interessate devono possedere la residenza in Italia e/o la cittadinanza italiana o comunitaria. Le cittadine non comunitarie in possesso dello status di rifugiato politico e protezione sussidiaria sono equiparate alle cittadine.



QUANDO FARE LA DOMANDA

La domanda deve essere presentata dopo il compimento del settimo mese di gravidanza e comunque, improrogabilmente entro un anno dal verificarsi dell'evento (*nascita, adozione o affidamento*) corredata della certificazione sanitaria rilasciata dal medico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) attestante la data presunta del parto.

Se è stata già presentata la domanda in relazione al compimento del settimo mese di gravidanza non si dovrà presentare ulteriore domanda alla nascita. Analogamente, il beneficio richiesto per l'affidamento preadottivo non può essere richiesto in occasione della successiva adozione dello stesso minore.

Nel caso si tratti di parto plurimo, la domanda se già presentata al compimento del settimo mese di gravidanza andrà presentata anche alla nascita con l'inserimento delle informazioni di tutti i minori necessarie per l'integrazione del premio già richiesto, rispetto al numero dei nati.

La domanda può essere presentata anche nell'ipotesi in cui la richiedente, pur avendo maturato i sette mesi di gravidanza alla data del 1 gennaio 2017, non abbia portato a termine la gravidanza a causa di un'interruzione della stessa. In questo caso, la domanda dovrà essere corredata della documentazione comprovante l'evento.

Per i soli eventi verificatisi dal 1° gennaio 2017 al 4 maggio 2017, data di rilascio della procedura telematizzata di acquisizione, il termine di un anno per la presentazione della domanda online decorre dal 4 maggio.

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.

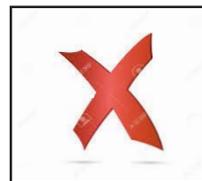
	7		8	6			4	
5	3		7		2		6	8
	6	8		5		3	2	
	4			1	6		8	9
9		6	3		7	4		1
8	1			9	4		3	
1	5			3		6		4
7		4	6		1	5	9	
	9		4	7		8		2

REBUS

7 - 5 - 4



BI



SA

DA



Rilassatevi e Risolvete

Orizzontali:

1. Si in russo
2. Lo zio d'America
5. Amore in Inglese
6. No in Tedesco
7. Touring Club
8. Gelato in Tedesco
10. William Interlenghi
11. Così in Inglese

Verticali:

1. Grazie in Tedesco
2. Figlio in Inglese
3. Sigla di Avellino
4. Grazie in Francese
5. Bugie in Inglese
7. Due in Inglese
9. Esso in Inglese

1			2	3	4
		5			
6					
				7	
8	9			10	
			11		

ICRIC, ICLAV, ACC. AS/PS, RED

Dichiarazione di responsabilità

L'INPS sta inviando una lettera in cui viene indicata quale delle dichiarazioni è tenuto a presentare il beneficiario delle prestazioni. L'interessato è tenuto alla dichiarazione di responsabilità relativa all'attestazione della permanenza o meno dei requisiti amministrativi previsti dalla legge per il loro riconoscimento.

Le autocertificazioni possibili dipendono dalla propria situazione.

Come presentare le domande:

- online utilizzando il pin dispositivo accedendo dal sito **ww.inps.it**, selezionando il servizio "dichiarazione di responsabilità" e verificando se, per la propria posizione, è previsto l'inoltro.
- In alternativa è possibile recarsi presso un sindacato o presso un CAF con carta d'identità, codice fiscale e lettera inviata dall'INPS.

ICRIC

per i titolari di indennità di accompagnamento:

dichiarazione di ricovero gratuito presso un Istituto o struttura pubblica per gli anni 2016 e 2017.

ICRIC frequenza minori

per i minori di 18 anni titolari di indennità di frequenza: dichiarazione di ricovero per gli anni 2016 e 2017 e dichiarazione di frequenza scolastica (obbligatoria fino a 16 anni).

ICLAV

per i titolari di assegno d'invalidità:

dichiarazione di eventuale attività lavorativa svolta (lavoro dipendente, autonomo o presso cooperative sociali) per gli anni 2016 e 2017.

ACC. AS/PS

per i titolari di assegno sociale o di pensione sociale:

dichiarazione di residenza stabile e continuativa in Italia per gli anni 2016 e 2017 e dichiarazione di ricovero presso un Istituto per gli anni 2016 e 2017.

RED

relativamente ai redditi del 2016:

verifica dei requisiti per le prestazioni di cui sopra.

“Sportello di Prossimità”

(Amministratore di Sostegno)

Il Tribunale di Monza, già dal 2012, ha dato incarico al comune di Sesto S/G per aprire lo “Sportello di Prossimità”.

L'ACFA ha iniziato a collaborare con Sesto S/G dal 2013. Dall'inizio del 2017 anche la nostra associazione ha avuto, dal Tribunale di Monza, l'autorizzazione ad aprire uno sportello.

La nostra sede è aperta il lunedì pomeriggio con il volontario Giovanni Dal Molin e il venerdì mattina con Ambrogio Casiraghi, affiancato dalla presenza di due avvocati che curano le pratiche sia per i minori che per le tutele.

Se un cittadino si rivolge al Tribunale di Monza per una pratica è lo stesso tribunale che lo indirizza alla nostra sede, proprio perché è presenziata da due avvocati vista la delicatezza della materia.

Fino alla fine di ottobre 2017 sono state istruite n.110 pratiche. Per i cittadini di Cologno, Vimodrone e Carugate è una grande opportunità.

Le persone che si rivolgono a noi sono pieni di problemi, tra cui quelli di natura economica, perché molti loro parenti sono ricoverati nelle RSA che hanno rette molto alte.

I nostri utenti ci pongono molte domande chiedendoci consigli di varia natura. Questa attività che svolge l'ACFA per i cittadini non è solo molto utile, ma anche necessaria.

CARCIOFI IN CASSERUOLA

Ingredienti:

- 8 carciofi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 acciughe sottosale dislicate e dissalate
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- Sale

Mondate i carciofi eliminando con cura le foglie esterne e la peluria interna.

Tagliate con una forbice la parte superiore delle foglie lasciando circa due centimetri vicino

al fondo.

Immergete i carciofi in acqua acidulata con succo di limone; prima di usarli scolateli

bene.

Tritate i gambi con l'aglio, il prezzemolo e le acciughe e distribuite il composto all'interno dei carciofi.

Mettete i carciofi in una casseruola con un po' d'acqua e cuocete a fiamma bassa, per 15 minuti circa.

A fine cottura aggiungete l'olio.

Spegnete, disponete su un piatto da portata e servite.



FRITTATA SENZA UOVA

Ingredienti:

- 6 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cipolla
- 1 patata piccola
- Olio extra vergine oliva

Fare appassire la cipolla tagliata fine in una padella bassa antiaderente con un filo di acqua.

Unire la patata tagliata a fettine sottili e lasciarla ammorbidire aggiungendo acqua, se necessario.

A parte preparare una pastella con la farina di ceci, un pizzico di sale e l'acqua aggiunta a filo, tenendo l'impasto simile ad un pastella.

Versare il "soffritto" di

cipolla e patate e lasciare rassodare la frittata a fuoco alto, coprendo la padella con un coperchio.

Dopo circa un minuto

girare la frittata per completare la cottura dall'altro lato.

N.B. Questo piatto della cucina vegana è in grado di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, mantenendo inalterato il gusto.



UNIONE SAMARITANA

ASSOCIAZIONE



VOLONTARIATO

DAL 1947

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

BUON NATALE E BUON ANNO



Filastrocche milanesi

SANT' ANTONI

Sant'Antòni del porscèll,
ch'el sònava el campanèll,
el campanèll el se s'cepaa,
Sant'Antòni l'è scapaa,
l'è scapaa dedree 'na pòrta,
gh'era là 'na dòna mòrta,
la dòna mòrta l'ha sguagnii,
Sant'Antòni el s'è stremii,
el s'è stremii d'ona manèra,
che ogni ann ghe fann la fèra.

Gh'era pizz i candilee,
Sant'Antòni el gh'è andaa 'dree,
el gh'è andaa 'dree per fagh onor,
Sant'Antòni l'era on scior.

CRAPA PELADA

Crapa pelada l'ha faa i turtèi
ghe ne da minga ai sò fradei,
i sò fradei han faa la fritada
ghe ne dan minga a crapa pelada.

BARBAPEDANA

Barbapedana
el gh'aveva un gilè
senza el dinnanz
e cont via el dedrè,
cont i oggioeu lungh una
spana:
l'era el gilet de
Barbapedana.

EL DOMM

Eco el Domm, l'è tutt de
sass
sass de soura, sass de
sota...
...sass de foura, sass de
denter,
sass in alt e sass in bass,
sass i scal, i fil, i scoss...
sass, insoma... sass
tuscoss!

ACFA

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE

*Vito Botte
Giovanni Dal Molin*

collaboratori

*Eddo Ferrarini
Graziella Festi
Riccardo Lomuscio
Alida Steli*



**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 25/11/2017

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.