



ANNO XXIII- N.1
GIUGNO 2013
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

Dalla fragilità alla non autosufficienza

Tratteggiare lo scenario in cui inquadrare le politiche sociali relative alla popolazione anziana significa necessariamente richiamarne aspetti quantitativi e qualitativi. I valori assoluti nel succedersi degli anni confermano l'Italia come un paese in progressiva e complessiva crescita, anche nella fascia di età degli over 65. Tra questi ultimi, **due sono i principali target di interesse: gli anziani soli e quelli che vivono soli.** Gli anziani soli sono anziani senza familiari secondo quanto prevede il

no soli sono sia anziani soli, ma anche anziani che, pur in presenza di una rete familiare, abitano soli. Entrambe le condizioni, nella loro peculiarità, rappresentano elementi di possibile fragilità.

Accanto ai "vecchi", ma pur sempre prioritari bisogni (*di domiciliarità, di mantenimento delle proprie capacità psico-fisico-relazionali, di essere considerati nella propria globalità, di continuità di cura nell'evolversi dei propri bisogni, di risposte personalizzate, differenziate, qualificate, di sostegno alla famiglia e alla comunità nel lavoro di cura*), ne emergono di nuovi ed altri assumono dimensioni di sempre maggior rilievo. **Anziani in difficoltà economica** spesso a causa del sostentamento della rete familiare adulta, anziani sottoposti a sfratto, anziani stranieri, possono essere definiti come espressione di "nuovi" bisogni, proprio per un loro

no assumendo grande rilievo anche quantitativo: **anziani**



non autosufficienti ad alta complessità con prevalenza di bisogni sanitari; nuclei multiproblematici; anziani a rischio di isolamento o affetti da solitudine; anziani con caratteristiche di fragilità per aspetti sociali, sanitari, economici e quindi a rischio di perdita di autonomia; persone disabili che raggiungono l'età anziana. È certo che la domanda di aiuto sia in continuo mutamento: la composizione della popolazione è caratterizzata dal numero degli ultra 85enni in crescita e da una riduzione dei componenti dei nuclei familiari; i figli già anziani sono impegnati in compiti di cura per genitori ormai "grandi vecchi"; gli adulti si occupano materialmente e psicologicamente per anni della cura di persone con malattie croniche ed involutive; aumentano gli anziani privi di rete familiare o con rete familiare

Segue a pagina 12

codice civile oppure con familiari che non svolgono un ruolo attivo ed efficace nel supporto o nella cura. Gli anziani che vivo-

presentarsi con numeri ancora bassi in valori assoluti, ma significativi rispetto al passato. Altri bisogni, già presenti, stan-

Pag. 2
Ginnastica Mentale

Pag. 3
Carta Acquisti

Pag. 4 - 5
Assemblea

Pag. 7
Fare Volontariato

Pag. 8 - 9
Accademia

Pag. 10
Trasporti-CRS

LA GINNASTICA MENTALE

Il decadimento cognitivo si può rallentare, anche senza medicinali

Il cervello umano è formato da circa 100 miliardi di neuroni (*le cellule nervose tipiche*) tra di loro interconnessi. Da non molti anni si è accertato che il cervello non è, come prima ritenuto, citologicamente e funzionalmente immutabile dal termine dello sviluppo adolescenziale e destinato ad un inesorabile decadimento (moria dei neuroni) ma che possiede una sua

lo maturo.

Riflessi pratici si hanno sulla memoria, sull'apprendimento, nel recupero dopo danno cerebrale (*ad es.: stroke o ictus, lesione traumatica o chirurgica ...*), nei disturbi patologici del comportamento, negli effetti terapeutici dei farmaci e dei trattamenti riabilitativi. Tramite la riattivazione o stimolazione cognitiva sistematica e

- l'impegno scolastico
- lo studio ed esercizio di lingue straniere
- lo studio ed esercizio di strumenti musicali
- la partecipazione ad eventi culturali, artistici e a giochi intellettivi
- la vita attiva, anche fisica, e di relazione
- l'utilizzo appropriato di strumenti tecnologici mediatici.



preziosa capacità di cambiamento (*neuroplasticità*) indotta dagli stimoli esterni, come esperienze e sostanze con cui interagisce. Anche un cervello maturo e attempato mantiene la capacità di modificazioni fisiche significative.

La neuroplasticità consiste non solo nel ricreare nuovi collegamenti (*sinapsi*) e parziali rigenerazioni (*tramite cellule staminali neuronali*) ma anche, in condizioni di necessità compensatoria, la inattesa capacità di mutare le specifiche capacità funzionali delle zone corticali. Cioè: una zona del cervello geneticamente destinata ad un compito, come la vista o l'udito, può in parte cominciare a fare altro. La neuroplasticità rimane maggiore durante i primi anni di sviluppo ma persiste nel cervel-

mirata è possibile sostenere l'attività delle cellule nervose ancora funzionanti e capaci di stimolare quelle in via di degenerazione (*fenomeno della riverberazione*). Il risultato atteso non può essere la guarigione dalle malattie neurodegenerative ma, in buona parte dei casi, il rallentamento o il miglioramento transitorio. Il cervello si forma con un sovrappiù di neuroni rispetto alle necessità correnti iniziali e, per molto tempo, ai neuroni morti ne subentrano funzionalmente altri disponibili così salvaguardando le capacità mentali, motorie e sensoriali, semprechè esse vengano continuamente ben stimulate.

Tale neuroplasticità correntemente viene stimolata, per le funzioni cognitive, tramite:

Quanto sopra è a tutti evidente in soggetti di pubblica notorietà, laici e religiosi anche ai massimi livelli, il cui decadimento cognitivo è, o è stato, quasi impercettibile rispetto al visibile decadimento somatico e motorio, da attribuire al persistente sovrastimolo, anche in età avanzata, connaturato al loro ruolo e impegno relazionale e cognitivo in genere.

A questo proposito, negli ultimi anni si sono predisposti e sono in diffusione programmi, anche con applicazioni informatiche, costituiti da esercizi mentali, anche giocosi (*detti "giochi intellettivi" e "ginnastica mentale"*) con la finalità di mantenere le prestazioni del cervello, quasi allenandolo, per rallentare e ridurre il decadimento funzionale. Quasi una riabilitazione cognitiva assistita con il computer.

Per adulti maturi o francamente anziani, colti, ancora attivi professionalmente, è facile e quasi indispensabile fruire dei vari stimoli cognitivi della ancor piena vita di relazione e culturale, ancorpiù mediante i poderosi strumenti e programmi informatici oggi disponibili. Per gli altri soggetti anziani

segue a pag. 12

Lotta alla povertà

Al via la nuova social card

Per il 2013 beneficio fino a 400 euro al mese per le famiglie con Isee sotto i 3 mila euro. La nuova social card vuole essere sostegno monetario ma

per pochi. Se l'edizione 2008 può essere richiesta da persone oltre i 65 anni di età o da famiglie con figli più piccoli di tre anni, aventi un reddito

professionale per i genitori disoccupati, ed è stata concepita con l'idea di creare uno strumento di partecipazione attiva nella società, con servizi legati all'effettiva ricerca di lavoro o inserimenti in attività organizzate a livello locale.

Per la richiesta della carta è necessario presentare originale e fotocopia del documento di identità; attestazione Isee in corso di validità, relativa al beneficiario e il modulo di richiesta disponibile online o in tutti gli uffici postali. Tutta la documentazione deve essere poi presentata a un ufficio postale abilitato a rilasciare la Carta acquisti.

Se la sperimentazione andrà a buon fine l'Italia e la carta acquisti sarà confermata, l'Italia si troverà allineata agli altri Paesi europei (*tranne la Grecia*) dove sono già state adottate misure di contrasto della povertà assoluta.



anche strumento di inclusione sociale. Il ministero dell'Economia ha posto il suo imprimatur al decreto che avvia la sperimentazione della nuova social card. La nuova Carta acquisti verrà distribuita nel corso del 2013 in 12 città campione (*Milano, Torino, Venezia, Verona, Genova, Bologna, Firenze, Roma, Napoli, Bari, Catania e Palermo*) dove vivono 9 milioni di abitanti, il 15% della popolazione totale. Se da un lato la nuova carta acquisti sarà più ricca della precedente, di fatto il bacino dei beneficiari risulta piuttosto ristretto.

Mentre la precedente eroga 40 euro al mese, la "social card bis" invece parte da 231 euro per nuclei di due persone, sale a 331 euro per nuclei con quattro persone e giunge fino a un massimo di 404 euro se la famiglia è formata da cinque o più soggetti.

Ma si tratta di un soste-

Isee sotto i 6.500 euro, la nuova carta sociale potrà venire domandata solo dalle famiglie con minori e in difficoltà economiche o lavorative ed un reddito Isee massimo di 3.000 euro. I potenziali beneficiari di questo aiuto a sostegno della spesa alimentare, sanitaria e domestica, secondo la banca dati Isee, sarebbero circa 370 mila famiglie, a favore delle quali il decreto milleproroghe ha previsto una spesa di 50 milioni di euro, provenienti dal fondo di circa un miliardo creato nel 2008 per finanziare la "vecchia" social card (*che continuerà ad essere distribuita*).

Il nuovo modello di social card si distingue dal precedente anche perché la fruizione dell'aiuto sarà vincolato alla partecipazione dei beneficiari a percorsi di inclusione sociale che vanno dal rispetto dell'obbligo scolastico per i figli a corsi di riqualificazione pro-

AUGURI A NONNO ANGELO per il 90° compleanno

Il nostro concittadino signor Angelo Lomuscio ha compiuto 90 anni circondato dalla gioia e dall'affetto dei figli Anna, Maria, e Riccardo e tutti i nipoti che lo abbracciano fortemente.

"Nonno Angelo mantieniti sempre forte e pieno di vita".



XXVII ASSEMBLEA DEI SOCI "ACFA"

Sabato 4 maggio 2013 si è tenuta, presso l'emiciclo di Via Petrarca 13, la XXVII



Assemblea dei Soci. Il presidente Giuseppe Milan dichiara aperta l'assemblea alle ore 15:35 e relaziona su argomenti particolarmente salienti, già affrontati nell'ultima assemblea svoltasi il 12 maggio 2012. Il relatore, innanzitutto, saluta i presenti ed i componenti del "Comitato Parenti casa di riposo Mons. Carlo Testa" che partecipano all'assemblea unitamente alla presidente ed altri componenti del Comitato. Il presidente, con riferimento alla ricorrenza del 30° anniversario della fondazione dell'ACFA, ritiene opportuno informare tutta l'assemblea che si darà seguito a delle iniziative. Per ricordare degnamente l'evento, il Comitato Esecutivo ha delegato il consigliere dr. Marco Triulzi ad occuparsi di decidere modalità e tematiche per la realizzazione.

Successivamente è stata affrontata l'annosa questione del rapporto tra Ente Locale ed ACFA: negli ultimi anni il rapporto intercorso si è particolarmente raffreddato e di

fatti attualmente non vengono più erogati contributi di alcun genere, sia economico che sot-

toforma di concessione di spazi, a titolo gratuito, per lo svolgimento delle varie attività. Anzi si profila la concreta possibilità che l'Ente Locale richieda all'ACFA di versare un contributo – quasi a

titolo di canone - per l'utilizzo dei locali, quali la compartecipazione alle spese correnti, le pulizie, il riscaldamento, ecc. ecc.. Saranno, indubbiamente, tematiche che verranno affrontate nel prossimo futuro, ma che già fin d'ora delineano il problema nonché peso economico che graverà sull'andamento dell'Associazione. Se poi si aggiunge che anche da altre fonti (*gli sponsor, i soci, i corsisti dell'Accademia*) pervengono via via minori contributi – complice la persistente crisi economica – sarà semplice a chiunque comprendere che l'Associazione cerca in qualunque modo e con qualunque mezzo di far fronte e rispettare i propri impegni, arrivando persino ad attingere alle somme di denaro accumulate

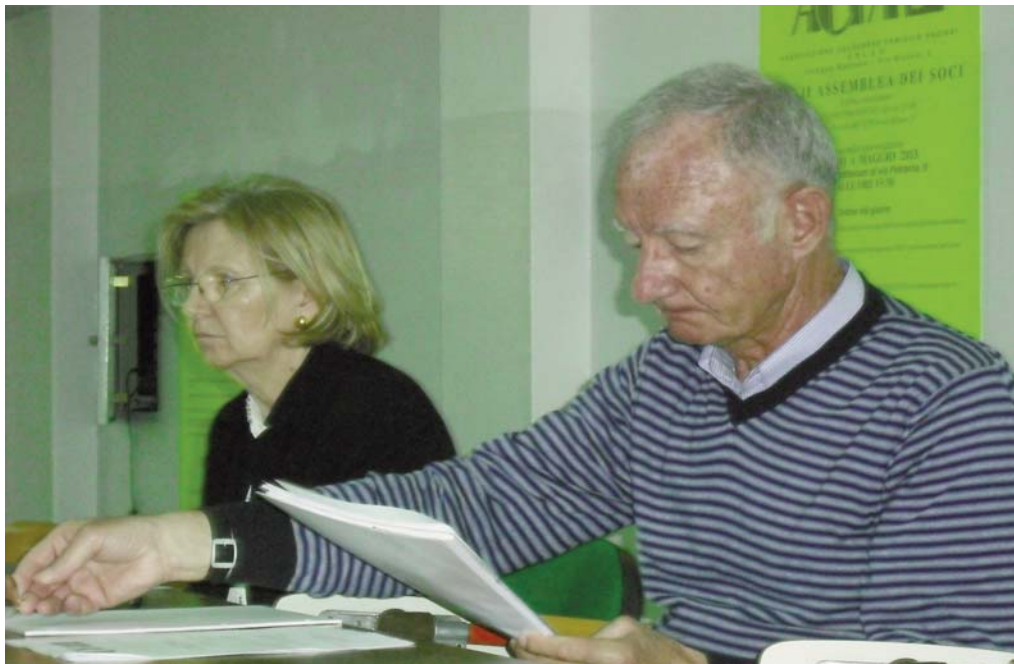
durante i vari anni di regolare attività. Qualora tale situazione non dovesse modificarsi – dice il presidente – e, dunque, persistere situazioni di prelievo dalla cassa di somme pari a circa 10.000 euro (*come è avvenuto nei due anni finanziari 2011 e 2012*) inevitabilmente ci si troverà nella condizione di dichiarare il forfait dell'ACFA, proprio come capitato ad altre associazioni paralizzate dalla crisi economica.

Tutto quanto sopra detto sarà materia di trattativa con il Comune, che ha già delegato all'ACFA lo svolgimento di alcune attività, specialmente quelle a carattere squisitamente sociale, in quanto non riesce a gestirle in proprio. Inoltre, è necessario occuparsi dell'aspetto normativo (*leggi: convenzioni*) estremamente lacunoso, se non carente tra Ente Locale e ACFA. Tra l'altro, sot-



tolinea il presidente, la stipula di una convenzione consentirebbe all'Associazione di programmare le proprie attività per un arco temporale medio-lungo. Ad oggi, ciò non è possibile: da anni, ormai, si ricorre all'istituto della *prorogatio*. Il

presidente invita il rag. Pietro Inchingolo a presentare all'assemblea il rendiconto economico 2012 e le linee generali del preventivo 2013. Il rag. Inchingolo legge all'assemblea il conto consuntivo 2012 e il pre-



ventivo 2013.

Successivamente, il presidente sottopone ai voti l'assemblea, mediante alzata di mano, la quale approva all'unanimità entrambi. Esaurita la parte istituzionale, Milan invita la signora Maria Grazia Bosisio, in qualità di presidente del Comitato Parenti Ospiti della Casa Famiglia "Mons. Carlo Testa", ad esporre il proprio intervento (*vedi a pagina 6*).

Concluso l'intervento della signora Bosisio, il presidente la ringrazia e dà la parola a Giovanni Dal Molin per relazionare in merito al "PUNTO di PROSSIMITA'". Dal Molin informa i presenti che, da settembre 2012 presso l'URP di Sesto San Giovanni – Via Puricelli Guerra, 24 – denominato Sportello di Prossimità, tutti i cittadini dei Comuni di Sesto, Cologno, Vimodrone e Carugate, possono inoltrare richiesta al TRIBUNALE di MONZA per la nomina dell'amministratore di

sostegno.

Per i colognesi – dice Dal Molin – informazioni in materia di sostegno giuridico per chi ne avesse bisogno si possono assumere anche presso la sede ACFA nei giorni del

lunedì e giovedì dalle ore 16:00 alle ore 18:00. E' necessario fissare l'appuntamento telefonando alla segreteria dell'Associazione. Sul medesimo argomento interviene anche il



socio Ambrogio Casiraghi, il quale collabora con Dal Molin fin dall'inizio del servizio. Milan ringrazia i soci Dal Molin e Casiraghi sia per il loro intervento che per la loro opera presso lo sportello. Il presiden-

te passa la parola alla direttrice Cortesini, affinché possa illustrare all'assemblea le attività culturali messe in campo nell'anno accademico 2012-2013. L'Accademia, dice la direttrice, da quest'anno opera sia in Via Boccaccio, presso la scuola media "D: Alighieri" dove è stato allestito il laboratorio di informatica entrato in funzione nell'ottobre 2012 che presso il Consiglio di Zona di Via Trento 41. I corsi proposti quest'anno sono stati 43; di questi sono stati realizzati 24 con oltre 200 corsisti. Dall'anno accademico 2010/11 si è perso il 18% degli iscritti. Le motivazioni? Molteplici, a cominciare dalla crisi, che colpisce duramente le famiglie, specie quelle degli anziani che costituiscono il target dell'Accademia.

Per il futuro cercheremo, conclude la Cortesini, di mantenere le posizioni di quest'anno ed in particolare ci interesserebbe rilanciare il settore informatico, considerando la presenza sia di

mezzi tecnici che di docenti anche se al momento l'obiettivo primario è la ricerca dei corsisti. Alle ore 16:50 il presidente dichiara conclusa l'assemblea e ringrazia tutti per la partecipazione.

Intervento del presidente

Comitato Familiari Ospiti della Casa Famiglia Mons. "CARLO TESTA"

Il "Comitato Familiari Ospiti della Casa Famiglia Mons. Carlo Testa" si è costituito in data 15.09.2012 quando, in una pubblica assemblea, se ne è approvato lo statuto.

La professionista preposta al "Controllo qualità" della struttura, in un incontro, ci ha dato utili informazioni sulla cucina, sulla pulizia degli spazi e sulla sicurezza. Anche a lei abbiamo

chiesto informazioni AVIS e VITAL ENFERM che effettuano servizio ambulanza e trasporto disabili e che ci hanno fornito un tariffario dettagliato che abbiamo diffuso.

Ci siamo incontrati con il responsabile del poliambulatorio di via Boccaccio al quale abbiamo chiesto che gli ospiti della Casa Famiglia possano, all'occorrenza, effettuare visite specialistiche presso il poliambulatorio in modo da evitare costi onerosi o gravosi trasferimenti presso le strutture ospedaliere: ci ha promesso il suo interessamento. Siamo intenzionati ad indire una nuova assemblea nella prima settimana di giugno in modo da poter sottoporre alla dirigenza della Casa Famiglia le osservazioni dei parenti prima delle vacanze estive.



Ringraziamo l'ACFA e il suo presidente che ci ha concesso la sede legale presso di voi e ci ha aiutato a redigere lo statuto. In questo periodo abbiamo agito con l'intento di migliorare l'erogazione del servizio agli ospiti della Casa Famiglia attraverso un dialogo continuativo con gli operatori della Fondazione Mantovani. In data 10/11/2012, in un'ulteriore assemblea, abbiamo raccolto le osservazioni dei parenti e le abbiamo sottoposte all'attenzione dei dirigenti della Casa Famiglia.

Gli operatori si sono mostrati molto disponibili, hanno accolto le segnalazioni dei familiari e hanno cercato di risolvere i problemi evidenziati. Si sono incontrati con noi quattro volte a scadenze regolari.

esposto le problematiche che erano state sollevate da alcuni parenti.

Abbiamo poi avuto due incontri con il Dirigente Area Servizi alla Persona e con la responsabile dei Servizi Sociali del Comune di Cologno Monzese per avere informazioni sull'organizzazione dei servizi e del personale in organico all'interno della struttura.

Ad una responsabile della ASL di via Arosio abbiamo chiesto informazioni dettagliate sullo Sportello di Prossimità e sulla figura giuridica dell'Amministratore di Sostegno che interessa molte famiglie.

Tutte le informazioni da noi raccolte sono state esposte in una bacheca situata all'ingresso della struttura. Sono state da noi contattate le asso-

chiediamo all'ACFA che è una presenza viva di coordinamento con il territorio, di coinvolgerci maggiormente nelle proprie iniziative in modo che la partecipazione attiva sia di sostegno ai parenti degli ospiti della Casa Famiglia che spesso si sentono soli e scoraggiati nell'affrontare la disabilità dei propri cari.

Ricordo, inoltre, che a settembre dovrà essere eletto un nuovo Comitato e che alcuni membri dell'attuale non potranno più essere rieletti in quanto i loro cari sono mancati.

Per statuto fanno parte del Comitato anche un membro dell'Associazione Cittadini per la Salute e il presidente dell'ACFA o un suo delegato.

Maria Grazia Bosisio

FARE VOLONTARIATO PREVIENE L'INFARTO?

Aiutare i più deboli fa bene agli altri ma soprattutto porta van-



taggi a se stessi. E forse è stato proprio il ragionare in questa ottica che ha spinto alcuni ricercatori di una università americana ad arrivare alla conclusione che fare del volontariato fa bene al cuore. Soprattutto se si inizia in giovane età.

Non a caso uno dei principali autori dello studio, ha avuto gioco facile nello spiegare che "il volontariato aumenta l'empatia e il comportamento altruistico e porta importanti miglioramenti alla salute cardiovascolare".

Gli studiosi dell'ateneo americano hanno iniziato ad indagare sulle condizioni di salute degli adolescenti dediti con una certa continuità alle attività di volontariato.

Soprattutto erano quelli che, tra i 15 e i 16 anni, sembravano maggiormente beneficiare di un'ora alla settimana

dedicata a questa attività.

Dopo le prime dieci settimane dall'inizio del trial, i medici hanno scoperto che la beneficenza influiva talmente sulla salute fisica di questi adolescenti che contribuiva a rendere ancora più bassi i livelli di infiammazioni e di colesterolo.

Per non parlare dei benefici alla forma fisica: infatti i ragazzi potevano vantare un ridotto indice di massa corporea rispetto a quegli studenti che non facevano volontariato, ma erano comunque in lista per mettersi all'opera a favore dei più bisognosi.

Questa iniziativa era partita sviluppando studi precedenti secondo i quali i fattori psicosociali, quali lo stress, la depressione o il benessere, avevano un forte impatto nello sviluppo delle malattie cardiovascolari, che è una delle principali cause di morte in tutta l'America del Nord.

Una ricercatrice del team era arrivata alla conclusione che "i primi segni della malattia possono cominciare ad apparire già durante l'adole-

scenza". Da qui la decisione di reclutare giovani volontari per il loro studio e vedere l'impatto di un'attività come la beneficenza sul loro organismo.

Così il team ha iniziato a misurare l'indice di massa corporea, livelli di colesterolo e l'infiammazione di 53 studenti delle scuole superiori che trascorrevano un'ora alla settimana di lavoro con i bambini delle scuole elementari all'interno di un programma di doposcuola nel loro quartiere.

E dopo le prime dieci settimane sono stati chiari i miglioramenti in termini di autostima, salute mentale, umore ed empatia, ma soprattutto hanno non poco sorpreso i cali sul versante delle infiammazioni, del colesterolo e del grasso corporeo.

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



ANNO ACCADEMICO 2013-2014

CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MUSICA LEGGERA
- CORSO DI CUCITO
- FILOSOFIA
- INCONTRI CULTURALI
- INFORMATICA BASE LUNGO
- PITTURA SU SETA

N.10 LEZIONI (20 ore)

- BACKGAMMON (*Tavola Reale*)
- CORSO DI PITTURA: PAESAGGIO, FIGURA UMANA, NATURA MORTA
- DECOUPAGE
- DIPINGERE COME MONET, VAN GOGH, GAUGUIN
- IL LIBERTY A MILANO
- IL NEOCLASSICO A MILANO
- INFORMATICA BASE BREVE
- PSICOLOGIA: PROMOZIONE DEL BENESSERE E QUALITÀ DELLA VITA
- MORFOPSIKOLOGIA
- STORIA LOCALE
- RISALENDO IL CORSO DELL'ANTICO NILO
- TUTTO NATALE

N. 20 LEZIONI (20 ORE)

RILASSAMENTO ENERGETICO

N. 10 LEZIONI (20 ore)

CORSO PRATICO "Office - 2007"

**CORSO di Ginnastica BIOENERGETICA
Per la LUNGA VITA**

N. 10 LEZIONI (20 ore)

"COSTRUIRE SITI WEB"

CORSO PRATICO

N. 40 LEZIONI (60 ore bisettimanali)

LINGUA INGLESE

CORSO: BASE INTERM. e AVANZATO

N. 20 LEZIONI (20 ore bisettimanali)

LINGUA INGLESE

CORSO: CONVERSAZIONE

N. 4 LEZIONI (8/10 ore)

- ASTROLOGIA PRINCIPIANTI
- CORSO DI CALLIGRAFIA:
CORSIVO INGLESE
- IMPARIAMO A NUTRIRCI

N. 5 LEZIONI (10 ore)

-- INTERNET NEL QUOTIDIANO

N. 3 LEZIONI (6 ore)

- SICUREZZA DOMESTICA E PREVENZIONI INCENDI
- NAPOLI INSOLITA POESIE COMMEDIE CANZONI

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 12:00 . (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.

CERIMONIA DI CHIUSURA

ANNO ACCADEMICO 2012 - 2013

Nella splendida cornice della villa Casati, si è svolta, come di consueto, la chiusura dell'anno accademico 2012/2013 con la

Cressi. La manifestazione si è conclusa con l'esibizione del gruppo di canto corale diretto dalla docente Antoneta Dylgjeri,

aver tracciato un profilo del grande compositore e delle numerose opere da lui create, ha dato inizio alla rappresentazione con il coro dell'Hernani. La manifestazione ha raggiunto l'apice con l'esibizione delle voci soliste che hanno dato prova di grande talento: da Pina Lucente che ha interpretato dalla Traviata, "addio del passato" a Sara Pinto che ha deliziato la platea con "Vissi d'arte Vissi d'amore" tratto dalla Tosca di Puccini, a Vittorio Bignamini che si è cimentato in un difficile brano tratto dall'opera "Orfeo ed Euridice" di Gluck, dal titolo "Che farò senza Euridice". A conclusione della manifestazione, un sobrio rinfresco, offerto dall'ACFA e la visita, nella sala Mostre, all'esposizione delle numerose opere realizzate dalle corsiste di taglio e cucito, pittura su seta e tutto



partecipazione dei docenti e dei corsisti che hanno animato un anno accademico ricco di soddisfazioni per i risultati raggiunti, ma impegnativo per le sempre maggiori difficoltà di gestione dovute alla crisi economica e alla mancanza di finanziamenti da parte del Comune e degli sponsor. Questo il senso dell'intervento della prof.ssa Elda Cortesini, direttrice dell'accademia che ha illustrato le attività svolte e snocciolato una serie di dati riguardanti i corsi attivati e il numero di partecipanti che ha subito una lieve flessione rispetto agli anni precedenti. La direttrice ha voluto ricordare anche lo sforzo economico compiuto dall'ACFA per attrezzare un nuovo laboratorio di informatica con dodici postazioni tutte collegate ad internet; poi ha presentato un video in cui si sono esibiti in un dialogo in lingua gli allievi del corso di inglese della prof.ssa Bianca

molto apprezzato dal pubblico che ha tributato loro un caloroso applauso. La presentatrice del corso sig.ra Rosa Del Vò, ha sottolineato che i corsisti non sono dei professionisti ma



appassionati del bel canto. Siamo nell'anno verdiano, 200 anni dalla nascita, ha continuato la Rosa Del Vò che, dopo

Natale tenuto dalla docente Emanuela Sensalari.

Angelo Scalese

TRASPORTI - Richiesta CRS

Richiedi la nuova Carta Regionale dei Servizi (CRS) con funzionalità trasporti e partecipa alla sperimentazione che ti permette di caricare sulla CRS gli abbonamenti TRENORD e gli abbonamenti inte-

Tutti i cittadini in possesso della Carta Regionale dei Servizi (CRS) di Regione Lombardia.

ATTENZIONE

I cittadini stranieri con permesso di soggiorno a tempo

Viaggio, richiedendo la tessera IO VIAGGIO.

Per ulteriore chiarimenti basta scaricare l'opuscolo di Regione Lombardia (*IL TUO ABBONAMENTO VIAGGIA SULLA CRS*).

COME RICHIEDERLA

Collegati al sito www.trenord.it o rivolgiti ai punti informativi presenti nelle principali stazioni ferroviarie della Lombardia. La nuova CRS ti verrà recapitata direttamente a casa, per posta, nel giro di pochi giorni. Potrai utilizzarla già da subito per acquistare e caricare un abbonamento Trenord o "Io Viaggio".

I FIGLI

I vostri figli non sono i vostri figli. Sono i figli e le figlie della fame che in se stessa ha la vita. Essi non vengono da voi, ma attraverso di voi, E non vi appartengono benché viviate insieme. Potete amarli, ma non costringerli ai vostri pensieri. Poiché essi hanno i loro pensieri. Potete custodire i loro corpi ma non le loro anime.



grati Io Viaggio. Registrati al portale TRENORD per richiedere a Regione Lombardia, la nuova Carta Regionale dei Servizi (CRS) con funzionalità trasporti. Ti verrà recapitata direttamente a casa nel giro di pochi giorni.

I vantaggi della CRS con funzionalità trasporti è gratuita e permette di:

- caricare gli abbonamenti ferroviari TRENORD (*carta, settimanali, mensili, annuali*);
- caricare gli abbonamenti integrati "Io Viaggio" (*Ovunque in Lombardia, Ovunque in provincia, TrenoCittà*);
- effettuare l'acquisto e la ricarica degli abbonamenti TRENORD tramite Internet e sportelli Bancomat;
- tracciare l'avvenuto pagamento dell'abbonamento in caso di furto o smarrimento.

CHI PUO' RICHIEDE LA CRS TRASPORTI

determinato, e quindi con una CRS di durata limitata, non possono richiedere la nuova CRS con funzionalità trasporti. In alternativa è possibile caricare gli abbonamenti ferroviari di TRENORD, acquistando la tessera ITINERO.

- gli abbonamenti integrati IO

IMPORTANTE!!!

Sempre più frequentemente la Pubblica Amministrazione (PA) richiede ai cittadini di fornire informazioni o ricevere documenti utilizzando le procedure informatiche. **A questo scopo l'ACFA mette a disposizione dei cittadini, che non possiedono un computer o abbiano scarsa conoscenza delle procedure informatiche, i propri esperti.**

Tuttavia è indispensabile avere la Carta Regionale dei Servizi (CRS) e il relativo codice identificativo (PIN).

La carta CRS la rilascia la ASL. Chi avesse la carta, ma non il PIN, può ottenere il codice anche presso l'U.R.P. (*palazzina di via Milano 3 - Cologno Monzese*).

Gli enti principalmente interessati sono:

- **INPS** (*pensioni*)
- **Agenzia dell'Entrate** (*catasto*)
- **ASL** (*fascicolo sanitario elettronico*)
- **Comune** (*certificati*)

ULTIME NOTIZIE

Provvidenze economiche per invalidi civili, ciechi civili e sordomuti: Importi e limiti reddituali per il 2013 ogni anno vengono ridefiniti, collegandoli agli indicatori dell'inflazione e del costo della vita, gli importi delle pensioni, assegni e indennità che vengono erogati agli invalidi civili, ai ciechi civili e ai sordomuti e i relativi limiti reddituali previsti per alcune provvidenze economiche.

Circolare INPS 149 del 28 dicembre 2012

Nella tabella che segue riportiamo gli importi in euro, comparati con quelli del 2012

TIPO DI PROVVIDENZA	IMPORTO		LIMITE DI REDDITO	
	2012	2013	2012	2013
Pensioni ciechi civili assoluti	289,36	298,33	15.627,22	16.127,30
Pensioni ciechi civili assoluti (se ricoverati)	267,57	275,87	15.627,22	16.127,30
Pensioni ciechi civili parziali	267,57	275,87	15.627,22	16.127,30
Pensioni invalidi civili totali	267,57	275,87	15.627,22	16.127,30
Pensioni sordomuti	267,57	275,87	15.627,22	16.127,30
Assegno mensile invalidi civili parziali	267,57	275,87	4.596,02	4.738,63
Indennità mensile frequenza minori	267,57	275,87	4.596,02	4.738,63
Indennità accompagnamento ciechi civili assoluti	827,05	846,16	Nessuno	Nessuno
Indennità accompagnamento invalidi civili totali	492,97	499,27	Nessuno	Nessuno
Indennità comunicazioni sordomuti	245,63	249,04	Nessuno	Nessuno
Indennità speciale ciechi ventesimalisti	193,26	196,78	Nessuno	Nessuno
Lavoratori con drepanocitosi o talassemia major	480,53	495,43	Nessuno	Nessuno

Seguito da pagina 1

assente o non competente nella cura. In questi anni si sta assistendo ad un aumento costante delle persone che si rivolgono ai servizi sociali comunali e ad una conseguen-



te crescita di consulenze e di prese in carico a fronte di maggiori complessità di bisogni relativi sia alla singola persona sia ai nuclei familiari e di minori capacità e risorse nel farvi fronte in autonomia. I servizi sono chiamati a rispondere in modo sempre più qualificato, in relazione ai bisogni delle persone accolte, ai vincoli normativi e alle elevate aspettative dei cittadini, fruitori o meno dei servi-

zi stessi. Possiamo concludere che la qualità e la sostenibilità di un sistema sociale si giocano quindi miscelando le stesse variabili con pesi e misure diverse a seconda delle parti del sistema su cui di volta in

volta, esercitando una sezione forzata, si intende agire. Sicuramente la comunità stessa deve essere il primo attore nei confronti di sé e quindi della fascia di popolazione più

fragile, verso la quale può e deve mettere in campo il proprio patrimonio, le proprie competenze relazionali, solidaristiche, di auto-mutuo-aiuto, consentendo in tal modo alle istituzioni di mantenere un sistema di servizi capace di offrire risposte efficaci alla domanda di cura e sostegno alla non autosufficienza proveniente dalle famiglie stesse e quindi di poter stabilizzare risorse pubbliche per

sostenere il bisogno crescente di servizi professionali. Qualità di vita è frutto di conferimento relazionale, ma è anche cura, assicurata direttamente laddove indispensabile o usata come vettore di competenza quando i sistemi anziano/famiglia/comunità intendono autodeterminarsi ed autorganizzarsi all'interno di un sistema societario regolato e garantito.

Il Presidente Giuseppe MILAN

ACFA

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

seguito pag. 2

meno naturalmente stimolati e autonomi cominciano ad essere disponibili strumenti e programmi speciali, da utilizzare individualmente o in comunità, per vere sessioni di ginnastica mentale e riabilitazione cognitiva. Mediante l'uso della tecnologia *touch screen*, che facilita i soggetti che non hanno confidenza con gli strumenti informatici, e gli stimoli proposti, l'utilizzatore dello speciale programma potenzia in modo semplice e intuitivo le proprie funzionalità cognitive.

Le aree d'intervento sono quelle:

- della percezione
- dell'attenzione
- del linguaggio
- della lettura e scrittura
- del calcolo
- della logica e deduzione
- della memoria.

Gli speciali *software* sono destinati a soggetti normodotati e a rischio o incipiente decadenza cognitiva, in R.S.A., Centri Diurni, terapia domiciliare con indicazione per:

- miglioramento delle prestazioni intellettive

- rallentamento del decadimento cognitivo
- trattamento dei disturbi dell'apprendimento
- trattamento di specifiche disabilità cognitive.

Pensando agli ambienti talvolta facilitanti la regressione dei soggetti ospitati in non poche R.S.A. alla sapiente azione del personale e alle frequenti e stimolanti visite di parenti e conoscenti potrebbero utilmente aggiungersi i nuovi metodi di ginnastica mentale.

Marco Triulzi

Insalata di polpo e patate

Ingredienti:

1 kg. Polpo
250 gr. Patate lessate
4 cl olio extravergine
½ limone
Un ciuffo prezzemolo
Sale e pepe

Pulite il polpo eliminando le interiora, gli occhi e il becco. Lavatelo bene sotto l'acqua corrente.

Mettete il polpo in una pentola con abbondante acqua salata e portate a bollire.

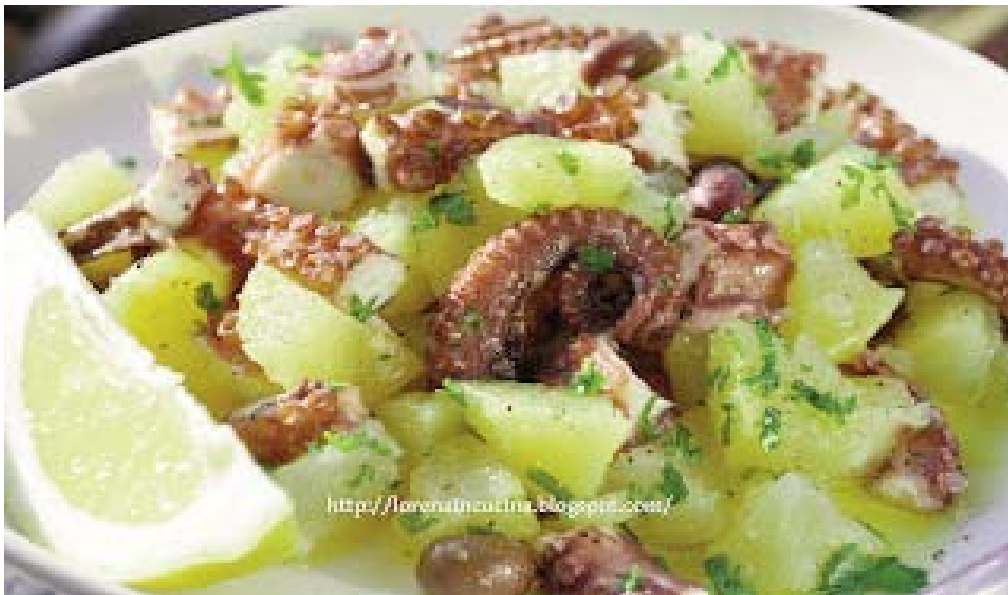
Cuocete il polpo per almeno mezz'ora, finchè pungendolo con una forchetta, risulterà tenero ma non sapolato.

Scolatelo e se preferite spellatelo da caldo altrimenti

fatelo raffreddare e tagliatelo a pezzi. Sbucciate le patate e cucinatele in acqua bollente salata e acidulata leggermente

condite con il sale, il succo del limone, l'olio e prezzemolo tritato e pepe.

A piacere aggiungere olive



con aceto bianco.

Quando le patate saranno cotte, mescolatele al polpo,

tagliate a rondelle e origano.

Buon appetito

Macedonia di frutta

Ingredienti:

2 mele
2 pere
250 gr. di fragole
2 banane
4 kiwi
1 succo di limone
Zucchero

Lavare e tagliare la frutta a pezzetti e metterla in una ciotola. Spolverizzare con lo zucchero e il succo di limone.

Mettere la ciotola coperta in frigorifero e lasciare almeno un paio d'ore in modo che la frutta rilasci il suo succo.

Toglierla dal frigorifero al momento di servirla.

A piacere si possono preparare tante macedonie con la frutta di stagione.



La macedonia di frutta è ideale per una merenda o come dessert con il gelato.

E' risaputo che la frutta è ricca di fibre e vitamine e povera di grassi.

SUDOKU

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

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

REBUS

8 - 8

C



PER

C



Abbiamo bisogno di volontari che vogliono dedicare alcune ore all'ACFA necessaria una conoscenza di base del PC e sappia navigare in INTERNET

Orizzontali:

1. L'argento
4. Ass. Parchi Regionali
5. Ravenna
6. Città dolce
- 8 Frutto estivo
10. Il Fernando pilota di F1
12. Soc. Accom. Semplice

Verticali:

1. Il quarto mese
2. Abitante di Atene
3. 9° preposizione
4. La nostra Associazione
7. Il titolo del Vescovo
9. Richiesta di aiuto
11. Salerno

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



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:

ACFA-ONLUS via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)
Banca BCC Credicoop Lombardo agenzia di Cologno Monzese
IBAN - IT17Q082143297000000190258

Poste Italiane Spa: agenzia di via Emilia 56 di Cologno Monzese
IBAN - IT79L0760101600000028241206

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 97 213

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

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.
Le somme che abbiamo ricevuto o che riceveremo le impegneremo nel
volontariato solidale**

SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

Dianchi Mario

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

94508630152

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

5 Dona all'ACFA
**per
mille**

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) - IMU - RED - ecc. attraverso un CAAF locale autorizzato.

Pratiche ON-LINE per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile e sordo più Legge 104 ed altre 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.

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.

Oltre ai servizi sopra citati, l'ACFA offre anche l'assistenza per la **richiesta dei servizi che il Comune di Cologno Monzese fornisce ON-LINE**, per cui i nostri soci possono chiedere, assistiti da un esperto informatico, il cambio di residenza o la richiesta di certificati di cittadinanza, stato di famiglia, esistenza in vita, oltre alle copie integrali del registro di stato civile ed autocertificazioni, il tutto via internet.

E' possibile anche utilizzare i **servizi informatici dell'Agenzia delle Entrate**. Questo servizio è disponibile presso la sede tutte le mattine, mercoledì escluso, dalle 9,30 alle 11,30.

Assistenza tecnica per configurazione PC, installazione driver del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (tessera sanitaria regionale CRS).

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

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

SOCI DECEDUTI

ANDREONI Gianfranco - ANGOTTI Giovanni - BALBONI Luciano - BANDIZIOL Enrica - BARONE Concetta - BOSSI Teresa - BRESCIANI Amelia - CALCAGNO Giovanna - CANALI Dina - CANCELLARA Chiara - CARBONE Lina Teresa - CATANIA Sebastiana - CATTANI Franca- CAVENAGO Vittorina - CEDDIA Antonia - CERIZZI Natalina- CRESCENZI Francesca- DOSSI Teresa- FANFULLA Luigi- FRANCI Claudia-GEROLI Enrica - GIRONI Osvaldo - GRANATA Felice - GRIMOLDI Saulle - GUAZZO Livi22a Agnese - IANIRI Antonietta - LEVI Vittorina - LONGONI Maria - LUCCHERINI Luca - MALERBA Anna - MANDELLI Enrico - MAPELLI Angelo - MARCHESI Mario - MARCHINI Primo - MARTINI Vincenzina - MAZZONE Francesca - MONGODI Bruna - MORETTO Teresina - MOTTA Agostino - PASQUARIELLO Leonardo - PELLEGRINI Antonia - PEREGO Ernestina - PEREGO Rosina - PICOZZI Onorino - PISCITELLI Alberto - POZZETTI Lina - RIGOLDI Franco - SALA Franco - SASSANO Rachele - SATALINO Luigia - SIGNORELLI Graziella - SOTTILE Antonino - STUCCHI Silvana - TARASCHI Lucia - TASSIELLO Giovanni - TRIPOLI Michele - URSO Addolorata - VALLE Bruna - VALLI Giovanna - VEZZOLI Lucia - ZERILLI Margherita