



ANNO XXVII - N.2
 DICEMBRE 2019
 DIREZIONE E REDAZIONE
 Via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese - MI
 telefono e fax 02/2538808
 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

Amici per la pelle ... anche di noi stessi

Controlliamo e proteggiamo il prezioso organo nostro e dei nostri cari.

La nostra pelle è un organo complesso, di 1,5-2 metri quadri, di importanza spesso da noi sottovalutata.

E' composta dall'epidermide e dal derma. La prima, più superficiale, è formata da una ventina di strati di cellule chiamate *cheratinociti*; ha uno spessore variabile dal più sottile (*sulla palpebra oculare*), al più spesso (*sulle superfici palmari e plantari*).

Nello strato meno superficiale dell'epidermide sono presenti le cellule produttive della melanina: i melanociti, che ci difendono dalle radiazioni solari (UV) con il colorito naturale e con l'abbronzatura.

Sotto all'epidermide c'è il derma, molto resistente, costituito da cellule, fibre elastiche e collagene, e contenente vasi sanguigni e linfatici, terminazioni nervose e annessi cutanei (*bulbi piliferi, ghiandole sebacee, sudoripare, mammarie*).

La pelle è un organo che funge da protezione agli organi interni, concorre alla termoregolazione (*con la vasodilatazione superficiale e sudorazione e con la vasocostrizione*), costituisce una barriera immunitaria, svolge una funzione sensoriale (*sensibilità tattile e dolorifica*), scambia ossigeno e anidride carbonica sia con l'aria esterna che con il sangue, è sede di

organo tanto prezioso, controllarne lo stato e proteggerlo anche prevenendo malattie e lesioni, è razionale, conveniente e meno difficile che per gli organi meno accessibili.

Pertanto richiamiamo di seguito quanto è raccomandabile a vantaggio personale e dei familiari, anziani e non solo.

Ben sappiamo che l'esposizione alla luce solare è indispensabile ad ogni età,

per i benefici accertati per: il benessere psicofisico, il metabolismo generale, la regolarità dei ritmi circadiani, il metabolismo della vitamina D (*necessaria per le ossa e i denti, per il metabolismo ormonale, per il sistema immunitario, per evitare diverse malattie...*).

Sappiamo pure che un'esposizione solare eccessiva, particolarmente nell'infanzia e nei soggetti a pelle chiara e lentiginosa, è il principale fattore di rischio ambientale per i tumori cutanei.

I raggi solari, in particolare gli UV-B, possono penetra-

segue a pag. 2



metabolismo vitaminico (*produttore della vit.D*) e, avendo origine comune col sistema nervoso, partecipa delle manifestazioni psicosomatiche, ad es: rossore, pallore, formicolii, prurito, orticaria, eczemi, quando correlati a disagio emotivo.

Conoscere un nostro

Tesseramento
 Pag. 3

Mangiare bene
 Pag. 4

Non è mai troppo tardi
 Pag. 7

Corsi Accademia
 Pag. 9

Congedo straordinario
 Pag. 12

seguito pag. 1

re fino al derma, colpire il DNA delle cellule della pelle causando mutazioni genetiche che possono originare tumori. Le cellule hanno la capacità di riparare i danni da raggi UV ma, alla lunga, possono non più riuscirci.

La prevenzione di tale rischio e pericolo è il provvedimento più valido e competente anzitutto a noi, per la nostra persona e per chi a noi è affidato.

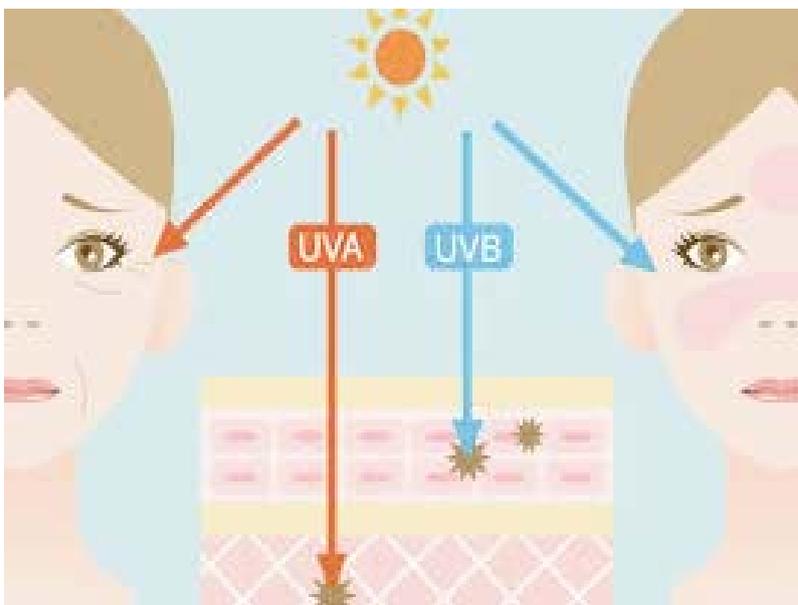
A tal fine, i medici dermatologi raccomandano, in estrema sintesi, di non esporci al sole:

- senza indumenti di cotone a trama fitta, cappelli e occhiali da sole, secondo le contingenze, ricordando che spiagge marine, gite in barca, alta montagna, luce tropicale ... aggravano il rischio espositivo;
- senza filtri solari con fattore di protezione adeguato: tra 20 e 50 o più, in base al fototipo, efficaci contro UV-B e contro UV-A, privi d'ingredienti potenzialmente rischiosi per la pelle, applicandoli 15-30 minuti prima dell'esposizione al sole e riapplicandoli ogni 2 ore e dopo il bagno o un'ampia sudata;
- nelle ore centrali della giornata, ricordando che l'ombra riduce l'esposizione agli UV ma non l'annulla;
- di tipo artificiale, come quello delle lampade abbronzanti, che possono dare danni acuti (*arrossamento e ustioni*) o a lungo termine (*precoce e accentuato invecchiamento cutaneo*), evidenziando che l'in-

tensità delle lampade ad alta pressione può essere di 10 volte maggiore di quella solare presente alle nostre latitudini e che non sempre le UV-B sono interamente schermate; perciò tali lampade sono vietate ai minorenni, anche in Italia.

Raccomandano inoltre di rivolgersi al proprio medico di famiglia o dermatologo quando si riscontrano modificazioni delle macchie della pelle e dei nevi come: rapida variazione di colore o dimensione, irregolarità dei bordi e asimmetria, anche non tutte insieme.

Il tumore della pelle non più diffuso ma più temuto è il melanoma, che si origina dal-



l'epidermide nel 90% dei casi.

Può colpire chiunque, è in aumento progressivo nella nostra popolazione caucasica, senza differenza tra uomini e donne ed è molto raro nei bambini.

Negli uomini le zone più colpite sono il tronco e gli arti superiori, nelle donne gli arti inferiori. Nella maggior parte dei casi compare sulla cute sana ma nel 10-30% dei casi si sviluppa su un nevo preesistente.

La prevenzione e la dia-

gnosi precoce sono fondamentali per migliorare la probabilità di cura, che ormai può arrivare vicino al 90% dei casi, ma non sempre la diagnosi è agevole.

Altre neoplasie cutanee, dieci volte più frequenti del melanoma ma non metastatizzanti, sono la *cheratosi attinica* (*una lesione precancerosa*) e i *carcinomi basocellulari e spinocellulari*.

Questi carcinomi cutanei sono comuni nelle aree più esposte alla luce solare: volto, orecchie, aree di calvizie, dorso delle mani, avambracci, e più frequenti in chi lavora all'aria aperta e in persone d'età avanzata.

Si evidenzia che il sole fa bene tutto l'anno ma che le radiazioni UV-A si mantengono pressoché costanti nelle varie stagioni anche a cielo nuvoloso.

I n f i n e , giova ribadire che un'alimentazione equilibrata, misurata e variata, ricca di verdura e frutta (*crude o poco cotte*) e la

nostra acqua potabile pubblica fanno bene alla pelle e all'intero organismo, e che si può vivere senza alcolici e che il fumo uccide, seppur lentamente.

Per conoscenze più approfondite e aggiornamenti sono liberamente consultabili, tra gli altri, i seguenti *siti*:

www.salute.gov.it > portale>

lamiapelle

www.euromelanoma.org/italy

www.fondazioneveronesi.it

Marco Triulzi



**Associazione Colognese Famiglie Anziani
O.N.L.U.S.**

Via Milano 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

TESSERAMENTO SOCI 2020

SOSTIENICI ANCHE TU

Aiutaci a continuare a offrirti i nostri servizi tra cui:

SPORTELLO di PROSSIMITA'

(Nomina amministratore di sostegno)

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

(Corsi per il tempo libero)

IO VIAGGIO OVUNQUE IN LOMBARDIA - AGEVOLATA



Tel/Fax 02 2538808

dalle 9:30 alle 11:30

mail: acfacologno@alice.it

sito: www.acfacologno.it

**Costo annuale
della quota
Euro 20,00**

Viaggiare Gratuitamente

Fino a 14 anni è possibile viaggiare gratuitamente sulla rete di trasporto. In seguito alla riforma del sistema tariffario sul bacino di Milano - Stibm - entrata in vigore lo scorso luglio, fino a 14 anni è possibile viaggiare gratuitamente sulla rete di trasporto pubblico anche soltanto con un documento d'identità.

In aggiunta, e facoltativamente, il genitore può richiedere sul sito di Atm due

tipi di tessere: la prima, valida fino agli 11 anni, dovrà essere stampata direttamente a cura dei richiedenti.

La seconda tessera, da ieri elettronica, valida per le ragazze e i ragazzi dagli 11 anni fino al compimento del 14° anno di età (*compreso chi ha 10 anni purché ne compia 11 anni entro l'anno scolastico in corso*) viene spedita direttamente a casa senza nessun

costo. La richiesta delle due tessere Under 11 e Under 14 deve essere fatta esclusivamente tramite l'area riservata del sito ATM da parte di un genitore o da chi ne fa le veci.

La tessera non può essere richiesta né presso gli ATM Point né presso le rivendite. Sul sito di Atm è possibile trovare tutte le informazioni necessarie e le modalità di registrazione e richiesta.

Se mangi bene fai bene (anche) al pianeta

La dieta più salutare per l'essere umano è anche la più sostenibile per la Terra ed è una dieta povera di carne e zuccheri e ricca di frutta e verdura. La nostra cara dieta mediterranea.

Una commissione di

tidianamente sulla nostra tavola.

Secondo le tabelle stilate dagli esperti in una settimana si dovrebbero consumare non più di **100** grammi di **carne rossa** e **200** di **pollame**, mentre per **latte** e derivati si

produzione di alimenti di origine vegetale, ma anche ad altri tipi di carni, perché per produrla si impiegano molte più risorse (*acqua e terra e energia per gli allevamenti, la macellazione, l'eliminazione degli scarti...*). Inoltre il bestiame è uno dei diretti responsabili del gas serra producendo di suo gas metano in maniera non trascurabile.

I conti fatti dagli esperti dimostrerebbero che la sola sostituzione di un pasto di carne bovina con pollame ridurrebbe in media di circa il 50% le emissioni di gas serra associate all'alimentazione.

È venuto il momento di prendere consapevolezza che il settore alimentare (*consumo e produzione*) ha un impatto non indifferente sui **cambiamenti climatici** e che potremmo davvero fare qualcosa per noi e per il mondo intero anche solo se mangiassimo un po' meglio!

Agricoltura e allevamenti intensivi sono attività che incidono sulla salute di un Pianeta che diventa ogni anno più affollato (*saremo 10 miliardi nel 2030*). Ci deve essere un equilibrio tra la popolazione e le risorse di cui disponiamo e che hanno dei limiti. Se chiediamo troppo alla Terra le conseguenze possono essere disastrose: **cambiamenti climatici**, consumo del suolo e dell'acqua, perdita di biodiversità... Cambiare i comportamenti alimentare significa anche indurre cambiamenti nella produzione del cibo e soprattutto dovrebbe portare alla riduzione degli **sprechi** che oggi arrivano a toccare circa il 50% della produzione.

MANGIARE BENE PER VIVERE MEGLIO



oltre 30 esperti internazionali chiamati dalla rivista *Lancet* a studiare il modo di migliorare in cui produciamo e consumiamo il cibo, ha portato a individuare una dieta più **salutare** per tutti noi, e anche più **sostenibile per la salute del pianeta**.

Il consiglio (*pressante*) è quello di diminuire il consumo di **zuccheri**, **farine raffinate** e soprattutto **carne di manzo**. Al contempo, aumentare il ricorso a **frutta**, **verdura**, **farine integrali**, **legumi**, e **pesce**.

Questo ci farà stare meglio (*si tratta in poche parole di ritornare alla sana dieta mediterranea*), e ci darebbe l'occasione per fare davvero qualcosa per il Pianeta.

Non si tratta di fare delle drastiche rinunce, ma solo di **ridurre** alcuni alimenti che in origine erano quelli "delle feste" (*carne rossa, dolce, pane bianco*) e che invece oggi sono quo-

può arrivare anche a **250** grammi al giorno. Meglio consumare legumi, riso e mais. Di **frutta e verdura** se ne può consumare **mezzo chilo** al giorno, condendo i piatti (*quando serve*) con **olio extra-vergine di oliva**.

Una dieta così, conti alla mano potrebbe salvare molti milioni di persone dai rischi derivati dalla cattiva alimentazione (*dai tumori ai disturbi cardiovascolari e naturalmente all'obesità*).

Imputato principale: la **carne**

Un altro studio più recente realizzato dalla American Society of Nutrition porta ad analoghe conclusioni. I ricercatori americani mettendo in relazione dati raccolti per 5 anni da 16.000 persone puntano però il dito su un unico imputato eccellente: la carne bovina.

La carne bovina infatti ha un peso maggiore, per l'ambiente, rispetto non solo alla

Nicoletta Salvatori

ICRIC e Indennità di accompagnamento

Alcune famiglie starebbero ricevendo dall'INPS delle lettere che annunciano una decurtazione dell'indennità di accompagnamento in presenza di ricovero. In questi giorni si starebbero annunciando dei veri e propri "recuperi indiscriminati" di importi dalle indennità di accompagnamento, annunciate dall'INPS a quei beneficiari che siano stati ricoverati in ospedale per oltre un mese. Novità che starebbe colpendo in particolare le famiglie con bambini disabili.

LA COMUNICAZIONE INPS ALLE FAMIGLIE

Sembra che in questi giorni stiano arrivando a casa di alcune famiglie delle lettere con le quali l'INPS informa i titolari di indennità di accompagnamento che nei prossimi mesi verranno trattenute parti delle loro indennità nel caso in cui siano stati ricoverati in istituti con retta a carico di enti pubblici (ovvero ospedali, ndr) per oltre 30 giorni.

MODELLO ICRIC, RICOVERI E ACCOMPAGNAMENTO

La legge prevede, per come è stata interpretata fino a questo momento, che solo il ricovero in strutture residenziali e istituti possa determinare la decurtazione dell'importo dell'indennità: è per questo motivo che ogni anno l'INPS si occupa di verificare la presenza o meno di eventuali periodi di ricovero da parte dei titolari.

Tale verifica veniva effettuata, fino all'anno scorso, sulla base del modello ICRIC: una autocertificazione che i titolari di indennità di accompagnamento o indennità di frequenza

erano tenuti a presentare per dichiarare eventuali periodi di ricovero in strutture residenziali e istituti.

Dall'anno scorso non è più obbligatorio per l'utente presentare tale modello, poiché la comunicazione di eventuali ricoveri viene effettuata direttamente dal Ministero della salute all'INPS.

E fin qui era sembrata solo una facilitazione nelle numerose incombenze a capo delle persone invalide, e una messa in rete delle informazioni necessarie alla verifica dei requisiti: la decurtazione della provvidenza, infatti, risponde al fatto che durante il ricovero in istituti specializzati la persona riceve cure e assistenza dallo Stato, per cui viene a mancare il bisogno del supporto economico dato dall'indennità di ac-

compagnamento.

Secondo le lettere ricevute da alcune famiglie in questi giorni, l'INPS ora valuterebbe anche i ricoveri ospedalieri superiori ai 29 giorni per procedere a una decurtazione dell'importo dell'indennità di accompagnamento nelle prossime mensilità.

COLPITE LE FAMIGLIE DEI BAMBINI MALATI

Le decurtazioni sarebbero spesso importanti, e ad essere colpite sarebbero soprattutto le famiglie con bambini gravemente malati o con gravissime disabilità, che hanno dovuto fare lunghi ricoveri per accertamenti o interventi. Ci sono sentenze che parlano molto chiaro: gli ospedali non possono essere in alcun modo scambiati per centri di riabilitazione e la presenza dei genitori, nel caso di bambini ricoverati, è obbligatoria durante tutto il ricovero nel caso di minori.

COME FARE RICORSO

Se si è ricevuta la lettera dell'INPS, per far valere i propri diritti e opporsi si può fare ricorso contro la decisione dell'INPS in maniera gratuita ed entro 90



Taglio dell'indennità di accompagnamento per ricovero dei bambini disabili in ospedale: come fare ricorso all'INPS

giorni dal ricevimento della lettera. Il ricorso va indirizzato al Comitato Provinciale dell'INPS, chiedendo di rivedere la decisione.

Tale ricorso va trasmesso tramite il sito INPS, eventualmente anche tramite avvocato, patronato o altro intermediario abilitato.

La testa sotto la sabbia

Il nostro cervello è pigro, spesso nega l'evidenza se questo gli evita di dover "lavorare" per accertare la verità.

Quante volte ci viene più facile "credere" che "capire", "vedere" ciò che non esiste invece di sforzarci di comprendere la complessità del reale?

"Stiamo subendo una invasione di immigrati", "avere una pistola è la soluzione contro la violenza", "il clima non sta cambiando è tutto un complotto", "l'economia sta crollando per colpa della Cina", "serve l'uomo forte", "i vaccini fanno venire l'autismo" "le ong sono in combutta con gli scafisti", "i porti chiusi fermeranno gli sbarchi", "gli esseri umani non sono tutti uguali", "le donne devono stare in cucina"....

Luoghi comuni, cavalli di battaglia di una certa politica, pregiudizi duri a morire? Possono facilmente essere smontati con un poco di spirito critico e ragionamento. Ma quanto è più facile far finta di crederci?

L'ignoranza volontaria è la via maestra con cui i cittadini si trasformano volontariamente in pecore facili da governare. Una strada che sembra più piana e serena che quella tutta in salita di capire e dubitare, ma la cui destinazione finale non è mai davvero sod-

disfacente.

Durante la seconda guerra mondiale, l'ignoranza volontaria della gente ha portato a conseguenze inimmaginabili (*nessuno ha voluto vedere davvero quello che stava accadendo sotto i loro occhi: la violenza, il genocidio, la deportazione, il sopruso, la tortura*), ma purtroppo questo atteggiamento continua a essere molto attuale.

Ci abbeveriamo di notizie false e tendenziose, ci facciamo prendere per il naso con



slogan e parole d'ordine che vengono smentite il giorno dopo da fatti che preferiamo ignorare, evitiamo di capire quello che ci circonda semplicemente perché far finta di non vedere è la soluzione più semplice e più educata.

Non costa nessuna fatica. Mentre la ricerca della verità impegna i nostri neuroni, ci costringe a prendere posizione, a essere consapevoli, ad aprire gli occhi.

Non molto tempo fa il quotidiano inglese *The Guardian* uscì con il titolo: "*Dai vaccini al cambiamento climatico al genocidio: stiamo vivendo una nuova era di negazionismo?*"

La parola agli psicologi

L'attitudine a negare l'evidenza è ben noto agli psicologi: si tratta infatti di un meccanismo di difesa che ci protegge da pensieri ed eventi che ci appaiono insostenibili o ingestibili o dolorosi come la morte di una persona cara, il fallimento a un esame, una diagnosi senza speranza.

Semplicemente ci viene spesso più comodo negare la realtà di un fatto, o la verità di un'affermazione che affrontarla, ma mettere la testa sotto la

sabbia non aiuta a cambiare la realtà piuttosto aiuta gli altri a cambiarla per noi, a farci "credere" nelle bufale e a prenderci per il naso portandoci dove non vorremmo andare.

Il sociologo Eviatar Zerubavel ha sviluppato l'argomento in un saggio dal titolo emblematico: "*L'elefante nella stanza*". Ci comportiamo infatti sia a livello individuale che sociale come se potessimo non vedere un pachiderma parcheggiato nel nostro salotto.

Hans Christian Andersen aveva reso la stessa idea quando scrisse la favola del "*Re Nudo*": tutti fanno finta di non vedere ciò che è del tutto evidente negando la realtà e crogiolandosi in una percezione falsa e imposta dalle convenzioni, dalla paura, dal pregiudizio.

Internet ha reso tutto più
segue a pag. 13

Non è mai troppo tardi

Il coraggio di rimettersi in gioco non conosce età, così come la voglia di ritrovare hobbies dimenticati o passioni trascurate o la curiosità di conoscere cose nuove o di rimettersi in pari con i tempi che corrono... All'Accademia per Tutte le Età si può fare.

Una quindicina di corsi diversi: dall'ABC del cucito (*un successo di partecipazione*) all'uso del computer, dalla pittura alla ginnastica, dalla psicologia alla storia della scienza (*quest'anno dedicato alle donne che nonostante tutto ce l'hanno fatta in un mondo che è stato a lungo solo maschile*).

Ogni anno l'Accademia per Tutte le Età dell'ACFA rinnova la sua sfida per rispondere al diffuso bisogno di cultura, di socializzazione, di una vita più attiva. Non si tratta infatti solo di tornare sui banchi di scuola! Si tratta di ritrovare vecchie passioni che gli impegni del lavoro ci hanno obbligato a tralasciare (*cantare in un coro, sapersi cucire un vestito, dipingere o magari soltanto far ginnastica*), oppure semplicemente avere un luogo e un tempo per stare insieme, passare due parole, dibattere su temi che vanno al di là del meteo, delle bizze del nipotino, degli acciacchi di stagione.

Non è un caso che tra i corsi dell'Accademia ci siano canto, *decoupage*, maglia, storia dell'arte anche se non man-

cano corsi di utilità pratica come quello per fare bene la dichiarazione dei redditi.

Nonostante siano aperte a tutti e vedano la partecipazione anche di giovani le aule dell'Accademia per Tutte le Età vedono la partecipazione di over sessantenni (*tutti giovani dentro*) e nella grande maggioranza di donne (*oltre il 70%*).

Ventidue anni di storia

Nata per rispondere a un bisogno diffuso di cultura e di incontro l'Accademia nasce nel 1997



dopo un sondaggio fatto tra la popolazione (*con risultati eclatanti in quanto a partecipazione e interesse*) e grazie alla convenzione con il Comune.

Ancora oggi, nonostante gli alti e bassi della crisi economica, il venire progressivamente meno dell'aiuto da parte della Amministrazione Comunale e la concorrenza di iniziative analoghe sia a Cologno che nei paesi limitrofi, l'Accademia resiste. Il suo segreto è il dialogo sempre aperto con i corsisti che non di rado fanno sentire le proprie esigenze e determinano le stesse offerte formative.

Una "base" che sa come far sentire la propria voce, boc-

ciare o promuovere un corso o un insegnante, ma che è rimasta fedele nonostante il piccolo contributo che ACFA richiede agli iscritti per rientrare dalle spese.

E questo la dice lunga sulla motivazione profonda che porta gli allievi dell'Accademia per rimettersi in gioco, per ritrovare quegli stimoli alla conoscenza che negli anni sembravano sopiti.

E mettere sotto scacco gli anni che passano e la memoria che cede. Da sempre

nei corsi non sono previsti esami o verifiche e al termine viene rilasciato un attestato. Spesso si organizzano piccoli eventi per dare la possibilità agli allievi di esporre i

propri quadri al termine di un corso di pittura, o di esibirsi per chi segue corsi di musica.

Chi entra nelle aule dell'Accademia sa di voler riempire un vuoto e questo lo rende una persona speciale: curioso e assetato di conoscenza, una persona che, nonostante l'età è capace ancora di un gesto d'amore verso se stessa.

Perché l'autostima e la considerazione di sé come persona attiva, impegnata e consapevole rende capaci di affrontare le sfide che il mondo ci pone. E questo a tutte le età.

Un fenomeno in ascesa

Secondo un recente sondaggio un italiano su 4 over 60 torna a

segue a pag. 8

seguito pag. 7

riprendere in mano i libri, iscrivendosi alle Università della Terza Età o a corsi di formazione oppure agli atenei tradizionali. Secondo i dati del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (*Miur*), negli ultimi 10 anni gli over 60 iscritti agli atenei italiani sono aumentati del 50%. La maggioranza è rappresentata da donne. Quasi la metà degli iscritti in età più avanzata segue corsi di area sociale (48%), circa un terzo preferisce quella umanistica (34%), mentre il 16% sceglie l'area scientifica.

C'è chi lo fa per:

-Tenersi al passo con i tempi, in modo da mantenere maggiori occasioni di dialogo e confronto con figli e nipoti.

-Avvicinarsi alle nuove tecnologie dell'informazione come il computer o lo smartphone.

-Come passatempo o hobby.

-Per mantenere il cervello in allenamento. E fanno bene.

-In una recente ricerca statunitense 221 adulti di età compresa tra i 60 e i 90 anni sono stati divisi in gruppi.

-Ad un gruppo è stato chiesto di tenersi occupati con pratiche poco impegnative come ascoltare musica o dedicarsi a cruciverba e rebus.

-Ad un altro gruppo sono stati proposti concerti, teatro, viaggi e gite.

-Ad un terzo è stato chiesto di dedicarsi a nuove occupazioni e corsi di formazione, che richiedevano uno sforzo maggiore di memoria.

Al termine del periodo di analisi (3 mesi), gli appartenenti a quest'ultimo gruppo hanno mostrato miglioramenti sensibili della memoria rispetto agli altri due. Non un risultato da poco!

Nicoletta Salvatori

A LA MIA COLOGN

Cara la mia Cologn
Come te see cambiada!
Adess t'hann faa città
Te se pù quella
Ma mi te regordi anmò
Vestida a-la-paesanella.
On scorrarin d'erbeta
Trapontaa de margherit
Che pareven reginett
Con la corona
E che de nott,
pussée che on pra
l'era ona sala de concert
per i grij innamoraa
che cantaven serenad
al ciar de luna.
Spighj doraa e formenton
Ghe faseven de cornis
Al tò faccin

Cara la mia Cologno
Come sei cambiata
Adesso sei diventata città
Non sei più quella
Ma io ti ricordo ancora
Vestita alla paesanella
Un praticello di erbeta
Trapuntato di margherite
che sembravano reginette
con la corona
e che di notte
più che un prato
era una sala da concerto
per i grilli innamorati
che cantavano serenate
al chiaro di luna.
Spighe dorate e frumento
che facevano da cornice
al tuo faccino



Rinfrescaa dall'acqua ciara
Di rogget e di fontan
E in brasc ti te portavet
Cest de uga di tò vign,
dolza, noeuva,
che in autunn la diventava
on vinell frizzant, allegher,
d'on bel color rubin.
Quanti vol de rondinell
A mezza seri che ad ogni primavera
Ritornaven ai niad
Sott i tecc di to cassin,
odor de bèsti, odor de fen,
cà poarett de contadin.

.....

rinfrescato dall'acqua chiara
delle rogge e di fontane
e in braccio ti portavano
cesti di uva della tua vigna
dolce, nuova,
che in autunno diventava
un vinello frizzante, allegro
di un bel color rubino.
Quanti voli di rondinelle
a mezza sera che ad ogni primavera
ritornavano ai nidi
sotto i tetti delle tue cascine
odore di bestie, odore di fieno,
case poverette di contadini

.....

ANNO ACCADEMICO 2019 - 2020

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO

Base - Sartoriale - Creativo

USO COMPUTER

LINGUA INGLESE

Base - Intermedio - Avanzato

CORSO DI PITTURA

(Olio o tempera):

Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta

GINNASTICA BIOENERGETICA

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Disturbi articolari - sonno - menopausa

LE DONNE E LA SCIENZA

Dall'antichità ai giorni nostri

PSICOLOGIA

Promozione del benessere e qualità della vita

VERDE

Interni - Esterni

CANTO CORALE

VIOLINO

Per adulti e ragazzi

KICK BOXING - TAI CHI CHUAN

Discipline di difesa personale

IO MAKE UP

Trucchi per tutte le età

DECOUPAGE

*Tutto Creativo
Pittura su seta*

MAGLIA

*Ferri - Uncinetto
Creativo*

CORSO MOD. 730

Compilazione

I CORSISTI verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese. **I CORSI** avranno cadenza settimanale: in via D.P. Giudici n. 19 presso l'oratorio SS Marco e Gregorio; 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 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**.

VII° ASSEMBLEA STRAORDINARIA

Martedì 26 novembre 2019 alle ore 19:00 si è tenuta

la riforma del terzo settore – D.Lgs 117/2017. Il presidente constatata la regolarità dell'assemblea, dopo aver verificato che il numero dei soci presenti è superiore ai 3/4 degli iscritti, dichiara aperta la seduta.

Milan illustra brevemente che a causa della riforma del terzo settore è necessario apportare delle modifiche allo statuto. Il notaio dà lettura dello statuto, soffermandosi sugli articoli in oggetto di modifica. Tra le modifiche si segnala che a partire dal

2020 è prevista una

quota annuale associativa. L'entità della stessa sarà deliberata, dal Comitato Esecutivo, di anno in anno. L'assemblea all'unanimità approva il nuovo statuto con tutte le modifiche apportate. Dopo l'approvazione il presidente ringrazia sia il dottor Gavazzi, per la fattiva disponibilità dimostrata, che i numerosi soci per la loro presenza.

Le modifiche apportate ci consentono di far parte del Terzo Settore, come da D.Lgs 117/2017, e poter essere inseriti nell'apposito registro. Si auspica inoltre, a breve, un incontro con i soci per chiarirsi sulle conseguenze delle modifiche apportate.

La seduta è tolta alle 19:45.



presso lo studio notarile Aurelio Gavazzi Via Visconti, 4 Cologno Monzese, la VII ASSEMBLEA STRAORDINARIA dei soci ACFA, presieduta dal presidente Giuseppe Milan, in presenza del notaio Gavazzi con l'unico punto all'O.d.G.: adeguamento dello statuto alla

2020 è prevista una quota annuale associativa. L'entità della stessa sarà deliberata, dal Comitato Esecutivo, di anno in anno.



A.C.F.A.
Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983

REDAZIONE
Vito Botte
Giovanni Dal Molin

Collaboratori
Eddo Ferrarini
Graziella Festi
Elio Fiocco
Alida Steli

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

REBUS

8 - 3 - 6



RS



1970 IA

Rilassatevi e Risolvete

Orizzontali:

- Poema di Virgilio
- Pasta alla siciliana
- Trento
- La prima nota
- NO in tedesco
- Vecchio nome dell'Iran

Verticali:

- INPS
- Nelle negazioni
- Ente Regionale
- Imperia
- Si lanciano per giocare
- L'aspetta il surfista
- Gelato in tedesco
- Genova

| | | | | | |
|----|----|----|----|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | 8 | 9 |
| | | 10 | 11 | | |
| | 12 | | | | |
| 13 | | | | | |

Congedo straordinario e periodo di comporta per malattia: nuova sentenza della Cassazione

L'assenza dal lavoro per congedo straordinario retribuito per assistere un familiare con Legge 104 può rientrare nel conteggio del periodo di comporta.

Una recente sentenza della Cassazione si è occupata di congedo straordinario e periodo di comporta, stabilendo che in quest'ultimo, ovvero nel totale di giorni di malattia nei quali il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto di lavoro, vanno inseriti anche i giorni coperti da congedo straordinario per assistere un familiare con grave handicap, se la richiesta di tale congedo non è stata preventivamente comunicata al datore di lavoro.

Un lavoratore ha fatto ricorso contro il suo licenziamento, avvenuto per superamento del periodo di comporta. Nel periodo di comporta (ovvero nel totale dei giorni di malattia che il lavoratore ha diritto ad avere nel corso dell'anno, mantenendo il posto di lavoro), l'azienda aveva inserito anche il periodo di congedo straordinario, che l'INPS aveva regolarmente concesso al lavoratore per l'assistenza di un familiare disabile, ma che non era stato comunicato al datore di lavoro.

LA SENTENZA

Nella sentenza, la Corte ha indicato la mancanza di comunicazione da parte del lavoratore al suo datore come violazione di un suo preciso obbligo. La Corte precisa infatti che la richiesta non solo deve essere trasmessa all'I.N.P.S. per le verifiche di competenza (e in quanto soggetto che subisce l'onere finanziario del con-

gedo), ma anche al datore di lavoro, per l'adozione delle misure organizzative che la richiesta dovesse rendere necessarie e comunque per il compimento, anche nell'interesse del dipendente, delle attività di cui alle disposizioni richiamate. Per questo motivo, il licenziamento è stato confermato dalla Corte.

IL CONGEDO STRAORDINARIO RETRIBUITO

RISPOSTA

Al riguardo si osserva che il lavoratore che intenda fruire del congedo per assistere familiari con disabilità in condizione di gravità, ha l'obbligo di presentare la richiesta di congedo straordinario al proprio datore di lavoro. In particolare, "il datore di lavoro è tenuto, entro dieci giorni dalla richiesta del congedo, a esprimersi sulla stessa e a comunicarne l'esito



Ricordiamo che ai sensi del d.lgs. n. 151/2001 è prevista la possibilità di usufruire, da parte del lavoratore dipendente privato, di un periodo di congedo straordinario retribuito nel quale è possibile assentarsi dal lavoro per assistere un familiare disabile con certificazione di handicap grave (art. 3 comma 3 Legge 104/92).

L'assenza dal lavoro può arrivare fino ad un massimo di due anni nell'intero arco della vita lavorativa, ed è frazionabile. In questo periodo al lavoratore spetta l'indennità a carico dell'INPS, pari all'ultima retribuzione.

L'OBLIGO DI RICHIESTA E

al dipendente"; prevede inoltre che "l'eventuale diniego", come "la proposta di rinvio ad un periodo successivo e determinato" o "la concessione parziale del congedo", debbano essere motivati dal datore di lavoro (in relazione alle condizioni stabilite dal Regolamento e alle ragioni che non consentono la sostituzione del dipendente), il quale è tenuto a riesaminare la domanda "su richiesta del dipendente", nei successivi venti giorni, e ad assicurare "l'uniformità delle decisioni avuto riguardo alla prassi adottata e alla situazione organizzativa e produttiva dell'impresa o della pubblica amministrazione".

Torta soffice cioccolato e caffè

Ingredienti:

4 uova
150 gr. di zucchero
150 gr. di burro
250 gr. di cioccolato fondente
100 gr. di frutta secca tritata
1 bicchierino di liquore
50 gr. di fondi di caffè freddi

Sciogliere il cioccolato e il burro a bagnomaria, separare i tuorli dagli albumi e montare i tuorli con lo zucchero utilizzando le fruste.

Aggiungere la frutta secca, i fondi di caffè, il liquore e il composto di cioccolato e burro,

mescolando bene.

Montare gli albumi a neve e incorporarli delicata-

mente al composto.

Imburrare e infarinare uno stampo di 26 cm di diametro, poi versare il composto.

Cuocere a 170° per circa 50 minuti.

Controllare la cottura con uno stecchino e, una volta tolta dallo stampo, spolverizzare con lo zucchero a velo.



seguito da pag. 6

facile perché ha dato a tutti, insieme a una incredibile opportunità di cercare la verità, la possibilità di legittimare la "propria" verità, di urlarla ai quattro venti senza essere costretti a confrontarsi con i fatti, e neppure essere tenuti alla coerenza.

Attenzione però negare l'evidenza, credere di nascondersi dai fatti semplicemente non guardandoli in faccia, è una pratica suicida e porta diritti al disastro personale e sociale. Impedisce di affrontare i problemi e rende totalmente impotenti e deboli.

Eppure sarebbe tanto semplice uscire dalla trappola dell'**ignoranza volontaria**: basterebbe rimettere in moto il cervello, pensare con la propria testa, chiedersi la ragione delle cose, aprire gli occhi e gridare: "Il re è nudo!" o se preferite "Che ci fa quell'elefante sul mio divano?"

Nicoletta Salvatori

Pasta e ceci

Ingredienti: (per 4 persone)

120 gr di pasta
200 gr di ceci secchi
1 cipolla
piccola
2 cucchiari
di dado in
polvere
1 rametto
di rosmari-
no

Mettete in ammollo i ceci in acqua fredda leggermente salata per 24 ore circa.

Tritate la cipolla, sciacquate e scolate i ceci. Mettete in una casseruola di terracotta sia i ceci che la cipolla e unite il

rametto di rosmarino.

Aggiungete due litri di acqua e il dado in polvere e lasciate cuocere per due ore a fuoco medio.



Unite la pasta e lasciate-la cuocere per un quarto d'ora, quindi spegnete e servite.

BUONE NOTIZIE

Pensavo a quale argomento trattare in questo spazio, e mentre ero in giro la mia attenzione è caduta sul titolo di un settimanale. Un titolo sem-

che non è vero.

Quante volte ci troviamo ad ascoltare tv e radio e ci diciamo: cambia canale ... non è possibile ... che malvagità ...

che notizie tristi ... “non voglio ascoltarle”. No ... non generalizziamo ... non cadiamo nel pessimismo e nella sfiducia; andiamo allora a cercare le famose “buone notizie” e

nutriamoci di esse e allora è bello scoprire che, per esempio in un paese qui vicino a noi due normalissimi genitori hanno rinunciato alla propria avviatissima carriera per creare un'attività a misura del proprio figlio down.

È bellissimo scoprire che esiste una “notte dell'amicizia”, la notte senza dimora, iniziata che ha lo scopo di riportare l'attenzione sul problema della povertà ed emarginazione sociale e delle persone che vivono in strada.

Persone, che in una precisa giornata di ottobre, nella vicina Milano dedica il proprio tempo a gente meno fortunata

proponendo laboratori, visite guidate nel tentativo di accorciare le distanze e creare condivisione tra persone con e senza dimora. Quindi cena gratuita offerta da queste “buone persone” e serata che si conclude con la dormita nel sacco a pelo per condividere almeno una volta la condizione di chi una casa non ce l'ha.

Chissà quante altre “buone notizie” ci sono sotto i nostri occhi, chissà quante buone azioni, quanti comportamenti meritevoli, quanto altruismo fatto di piccoli gesti. E allora, in quelle nostre giornate talvolta difficili ricordiamoci con orgoglio di questi comportamenti, di sicuro migliorano la nostra esistenza e quella degli altri.

E come già detto non cadiamo nella negatività e nel pessimismo ... ricordiamo che le “buone notizie” ci sono e continueranno ad esserci sempre perché continuano e continueranno ad esistere sempre le buone persone che riempiono il nostro cuore di gioia.

Giuseppe Di lieto



plicissimo ma che mi ha fatto riflettere: il titolo dell'inserto in questione è ... “Buone Notizie”. Anzitutto, mi sono detto, titolo bene augurante, semplice, ma ... domanda ... perché nato come appendice settimanale di un quotidiano? Buone notizie?-

L'ho acquistato ed immediatamente sfogliato; vi dico subito che gli articoli non narrano di supereroi o extraterrestri in grado di fare chissà cosa ... raccontano semplicemente di esempi positivi, di attività portate avanti nel tentativo di fare stare bene altra gente; insomma le piccole, grandi cose che rendono la vita di ognuno di noi più gioiosa e piacevole; non c'è straordinarietà nei comportamenti nè ci sono gesti eclatanti.

Capisco che però, abituati spesso ad essere bombardati da notizie tristi, drammatiche abbiamo proprio bisogno delle “buone notizie” e di metterle in risalto, abbiamo proprio bisogno di ricordare a noi stessi che quelle persone “buone” continuano ad esserci, anzi ... non sono mai andate via ed hanno sempre continuato ad agire positivamente. E non dite



ranno ad esistere sempre le buone persone che riempiono il nostro cuore di gioia.



**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: 730 - UNICO - IMU

Dichiarazione di responsabilità: RED - ICRIC - ICLAV - ACC. AS/PS.

L'ACFA provvede, inoltre, a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento di invalidità civile, cieco civile, sordo più la Legge 104 ed altre a cui si ha diritto:
 - per maggiorenni;
 - per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Compilare documenti richiesti dalle ASL e INPS per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di ratei maturati e non riscossi da parte degli eredi.
- Svolgere 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** o **PIN INPS**.

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 9:30 alle ore 11:00, un volontario è disponibile per la risoluzione di eventuali problemi di utilizzo della **CRS/CNS** (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 29/11/2019

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

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.