



ANNO XIX - N.2
 DICEMBRE 2009
 DIREZIONE E REDAZIONE
 Via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese - MI
 telefono e fax 02/253.88.08
 C. F. 94508630152
 c/c postale n.° 28241206

TIRATURA 6.000 copie
 Periodico Semestrale
 non in vendita



NO TI ZIA RIO

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

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

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

Direttore Responsabile
 Massimo SHER
 Milano

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

Fotocomposizione
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

Stampa
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

R I F A R S I di fuori o di dentro ?

MILANO 2009: c'è chi spende fior di quattrini per gonfiarsi le labbra, cambiare la forma del naso, riempire il seno, togliere la ciccia dai fianchi, e chi non ha neanche la

Gli interventi dei Governi, quindi, devono fornire alla gente il sostegno essenziale per poter usufruire delle condizioni di vita adatte a crescere sani e robusti, in ambienti abita-

proprie carenze affettive.

Assistiamo, quindi, all'exasperazione degli stili di vita umani: da una parte la ricchezza, il denaro, l'opulenza, gli eccessi e lo spreco e dall'altra gli stenti, la povertà, la fame, la penuria d'acqua per lavarsi e per bere.

Ma non occorre guardare lontano per accorgersi di questa situazione paradossale: al recente 11° Congresso Internazionale di Medicina Estetica abbiamo ascoltato di tutto e di più sulle opportunità offerte oggi dalla Medicina per migliorare il proprio aspetto esteriore, combattendo contro gli effetti naturali del tempo "impietoso", quasi a fermare l'orologio biologico, mascherandoci e camuffandoci non sul palcoscenico del teatro, bensì nella realtà quotidiana.

Vanno accolte sempre con soddisfazione le offerte della ricerca e della sperimentazione scientifica in Medicina, ma dobbiamo contrastare le pressioni del mercato e l'invadenza degli interessi commerciali; siamo nell'epoca della cultura dell'immagine, dell'esibizione della forza valida e produttiva, della rappresentazione del "più sani e più belli"; ma, invece di investire solo sulla facciata esteriore, provvediamo

segue a pag. 3



possibilità di essere in regola con il pagamento della bolletta del riscaldamento di casa ed è costretto a far vivere i suoi bambini al freddo dell'inverno: il divario tra ricchi e poveri si rende sempre più evidente !

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera come obiettivo da raggiungere per la salute dell'Umanità, "non la semplice assenza di malattia, ma lo stato di completo benessere fisico, psichico e sociale".

Tutto ciò deve riguardare prioritariamente il popolo dei Paesi in via di sviluppo, dove inviare alimenti per combattere la denutrizione, permettere alle madri di allattare, favorire l'agricoltura locale, ecc.... E pensare che negli Stati Uniti, ed ora anche da noi, si devono programmare campagne di prevenzione dell'obesità per gli eccessi alimentari dovuti al benessere o forse al malessere generale per cui la gente trova nel cibo la soddisfazione alle

Dieta mediterr.
 Pag. 2 - 3

Hospice al via
 Pag. 4

Caro Nonno
 Pag. 6

L'insonnia
 Pag. 8 - 9

Scuola Materna
 Pag. 10

Cucina
 Pag. 13

LA DIETA MEDITERRANEA TRADIZIONALE SI CONFERMA LA MIGLIORE PER LA SALUTE

Anche in tempi di crisi economica

Le diffuse difficoltà economiche anche individuali spingono parte della popolazione, spesso la più anziana, a ridurre la spesa per gli alimenti cambiando alimentazione e stile di vita, in peggio, per la salute.

Orbene, le evidenze della letteratura scientifica internazionale sulla relazione tra alimentazione e principali malattie cronico-degenerative (*patologie cardiovascolari, diabete, tumori...*) inducono a definire lo stile di vita e l'alimentazione più adeguate per la complessiva prevenzione delle malattie croniche e la conservazione delle condizioni di generale buona salute:

- svolgere attività fisica regolare, mediamente da 30 a 60 minuti al giorno per la maggior parte dei giorni della settimana;
- evitare situazioni di sovrappeso/obesità sia temporanee che protratte nel tempo;
- evitare l'eccessivo consumo di alcolici che corrisponde a non più di un bicchiere al giorno per le donne e di due bicchieri al giorno per gli uomini;
- non fumare;
- adottare una dieta equilibrata, caratterizzata dal controllo del complessivo apporto calorico e da un'appropriata composizione dei diversi macro e micro nutrienti;
- aumentare il consumo di frutta e verdura (*fino a circa 400 grammi al giorno che equivale a circa 4-5 porzioni*);
- preferire le fonti di carboidrati complessi e aumentare il consumo di cereali integrali (*ad esempio, pane, pasta, grissini*

prodotti con farine di tipo integrale);

- aumentare il consumo di legumi;
- consumare 2-3 porzioni di pesce alla settimana;
- preferire l'utilizzo di condimenti di origine vegetale (*oli vegetali*) al posto di condimenti ad alto contenuto di grassi di origine animale (*burro, strutto*);
- limitare il consumo di cibi ad

elevate concentrazioni di zuccheri (*ad esempio, prodotti di pasticceria e bibite zuccherate*);

- evitare l'utilizzo quotidiano di integratori alimentari.

L'adozione di comportamenti in linea con tali indicazioni appare in grado di prevenire in modo significativo e a livello complessivo l'insorgenza delle patologie cardiovascolari, diabetiche e tumorali.



elevato contenuto di grassi (*ad esempio, hot dog, salse, creme, prodotti caseari, insaccati*), preferendo i prodotti "magri" (*come yogurt magro e latte magro*);

- limitare il consumo di cibo fritto;
- limitare il consumo di carne e pollame a 3-4 porzioni massimo alla settimana;
- limitare l'utilizzo aggiuntivo di sale (*rispetto a quello naturalmente contenuto negli alimenti*) nella misura quotidiana di 5-6 g di sale aggiunto, pari a circa un cucchiaino;
- limitare il consumo di cibi/bevande caratterizzate da

In generale quello che emerge è che l'adozione di una dieta mediterranea, o simile a quella mediterranea, rappresenta un fattore protettivo contro le più diffuse malattie croniche.

Negli studi condotti, il concetto di dieta mediterranea è stato tradotto concretamente in una dieta alimentare caratterizzata da: un elevato consumo di verdura, legumi, frutta e frutta a guscio, olio d'oliva e cereali (*che nel passato erano prevalentemente integrali*); da un moderato consumo di pesce e prodotti caseari (*specialmente formaggio e yogurt*) e vino; da

un basso consumo di carne rossa, carne bianca e acidi grassi saturi.

Tra l'altro, sembrerebbe che la dieta mediterranea protegga anche dalla depressione.

Molti studi epidemiologici hanno dimostrato che la diffusione dei disturbi depressivi è più alta nell'Europa settentrionale che non nei paesi mediterranei e tale dato potrebbe essere ricondotto a differenti stili di vita. Inoltre, altri studi hanno evidenziato che il consumo di grassi non saturi, come quelli presenti nell'olio d'oliva, è associato a sintomi depressivi meno gravi.

Ultimamente, uno studio condotto da più università di Spagna, su un campione di 10.094 individui sani circa le proprie abitudini alimentari nel periodo dal 1999 al 2005, ha evidenziato che coloro che seguivano in modo più fedele la dieta mediterranea avevano un rischio di sviluppare la depressione negli anni a venire ridotto del 30% rispetto ai coetanei che

invece seguivano una dieta meno salutare.

Nonostante tutti i principali studi indichino come lo stile alimentare cui tendere per una vita sana è quello della dieta mediterranea, dagli anni cinquanta ad oggi si è assistito in tutta l'area del Mediterraneo, Italia compresa, a un graduale abbandono di questa dieta a favore di stili alimentari meno salutari. In Lombardia si registra il disostamento più marcato, tra le popolazioni regionali italiane, dalla dieta mediterranea.

In effetti, nonostante la Lombardia sia considerata d'eccellenza anche in campo oncologico, poiché offre ai propri cittadini l'opportunità di accedere a programmi di screening avanzati e cure di alto livello, la salute è fortemente a

rischio: in Lombardia muoiono ogni anno di tumore 30,7 persone ogni 10 mila abitanti, contro una media nazionale di 28,6. Lo stile di vita e altre compo-



nenti ambientali contribuiscono almeno in parte a spiegare questo paradosso.

Pertanto, è necessario avere consapevolezza del fenomeno, diffondere la conoscenza e praticare lo stile di vita e l'alimentazione mediterranea tradizionale per mantenere nel tempo un adeguato benessere.

Marco Triulzi

seguito da pag. 1
seriamente a ricostruirci interiormente una struttura solida



che prediliga i valori della solidarietà, dell'altruismo, dell'impegno sociale, accettandosi nella propria imperfezione e limitatezza; non lasciamoci ab-

bagliare dai messaggi del "miglioramento estetico ad ogni costo" e dalle sollecitazioni

pubblicitarie che utilizzano modelli ideali e splendidi e perfetti; prima di tutto, rivediamo la nostra estetica interiore,

rispettiamoci per quello che siamo, amiamoci di più per poter amare di più il nostro prossimo.

Massimo Sher

Disse un noto umorista:

Il dentista é come un prestigiatore che dopo aver messo metallo nella tua bocca tira fuori monete dalle tue tasche

L'ACFA

E' sempre alla ricerca di volontari per la sua attività di segretariato sociale a tutto campo

HOSPICE AL VIA

Operativo da settembre

Sono certo che qualche attento lettore di questo periodo ricorderà che la notizia della inaugurazione della struttura che avrebbe ospitato l'hospice era già stata data lo scorso anno. Nel giugno del 2008, infatti, l'allora sindaco di Cologno arch. Mario Soldano aveva



tagliato il nastro tricolore steso all'ingresso dell'edificio; poi, però le cose si erano fermate lì. Per diventare operativa la struttura aveva bisogno di una serie di adeguamenti che sono durati per più di un anno, praticamente fino al 4 settembre ultimo scorso, quando l'ASL ha dato il proprio assenso per dare inizio al servizio, che puntualmente ha preso il via il 7 settembre accogliendo il primo paziente.

Costruita contemporaneamente alla Casa Famiglia questa parte di edificio di Via Carlo Alberto Dalla Chiesa è rimasto non utilizzato per anni: si pensi che la RSA di Cologno è operativa dall'agosto del 2003.

“Ad allungare i tempi per la realizzazione dell'hospice ha contribuito anche la creazione della provincia di Monza con il

conseguente passaggio di Cologno all'ASL di Milano” – mi spiega il coordinatore Matteo Mantovani che per conto della omonima Fondazione sarà chiamato a gestire anche questo nuovo presidio medico. I costi di gestione saranno a totale carico della ASL e accoglierà

persone non assistibili presso il domicilio, in fase avanzata e terminale di una malattia ad andamento irreversibile, non più suscettibili di trattamenti specifici per la guarigione o per il contenimento della progressione della malattia. Il brano appena riportato è preso integralmente e dalla delibera della Regione Lombardia per la istituzione delle strutture residenziali denominate “hospice”. La medesima delibera, inoltre, chiarisce che “obiettivo principale di questa struttura è accompagnare la persona e la sua famiglia in una fase particolare della vita, nel pieno rispetto della sua dignità, mediante il controllo del dolore

le di trattamenti specifici per la guarigione o per il contenimento della progressione della malattia. Il brano appena riportato è preso integralmente e dalla delibera della Regione Lombardia per la istituzione delle strutture residenziali denominate “hospice”. La medesima delibera, inoltre, chiarisce che “obiettivo principale di questa struttura è accompagnare la persona e la sua famiglia in una fase particolare della vita, nel pieno rispetto della sua dignità, mediante il controllo del dolore

e del disagio fisico e psichico”.

Da parte mia non aggiungo altro, considerando estremamente chiari e universalmente comprensibili i concetti tratti dalla delibera regionale.

Per completezza di informazione dirò che l'accesso al servizio è richiesto dal medico di base e può coinvolgere anche un familiare disposto a stare vicino all'ammalato.

Le stanze della struttura, infatti, sono adeguate ad ospitare due persone e sono situate al primo piano dell'hospice, mentre il piano terra accoglie la reception, la segreteria ed altri spazi per i laboratori medici, la palestra ed altri servizi.

A pieno regime la struttura potrà ospitare fino ad un massimo di otto ammalati con altrettanti familiari. Non è molto quantitativamente, ma occorre tener conto del grande valore innovativo introdotto da questa realizzazione che idealmente viene a completare un servizio



– iniziato con la residenza per anziani – di cui la popolazione di Cologno era fino ad oggi carente.

Giovanni Dal Molin

Festa Patronale di COLOGNO

Domenica 18 ottobre 2009

L'autunno, da tempo immemorabile, porta con le castagne anche la festa patronale di Cologno centro. La precisazione è d'obbligo, in quanto la ricorrenza della festività della Madonna del Rosario – che cade sempre la terza domenica di ottobre – riguarda non l'intero comune bensì il territorio costituito dalle parrocchie di S.Marco e di S. Giuseppe.

Gli abitanti di S.Giuliano e di S.Maurizio celebrano la loro festa patronale in altra

ne della Madonna del Rosario, che è sempre seguita da tanto popolo devoto. E quest'anno non è venuta meno la tradizione: autorità e gente comune hanno voluto esprimere a Ma-

rinnovarsi di una tradizione che viene da lontano e che i tempi moderni, così alienanti per certi



ria il segno della devozione, dell'intercessione e del ringraziamento.

La festività è

versì, non sono per ora riusciti a cancellare.

Un po' appartate c'erano anche le Associazioni, inclusa l'ACFA, che non intendevano vendere qualcosa ma farsi vedere, mostrarsi al pubblico perché le associazioni - tutte - vivono se trovano ricambi, cioè gente di buona volontà disposta a donare il proprio tempo per gli altri, e senza – spesso – avere come riscontro neppure un grazie.

data, e sono gelosamente attaccati alle loro tradizioni.

Ciò non toglie che questa festività della Madonna del Rosario coinvolge un po' tutti i colognesi: chi si è trovato per le vie del centro domenica 18 ottobre potrà confermare quanto il vostro cronista va dicendo. Ci sono stati momenti, specie nel pomeriggio, nei quali era difficile muoversi tra le decine di bancarelle sistemate attorno al palazzo comunale e nelle vie adiacenti. Cosa c'era? Un po' di tutto: dolciumi, cibi, giocattoli, animali e mercanzia varia.

La festa, però, ha il suo punto cardine nella processio-

inoltre occasione d'incontro tra parenti, anche in questo c'è un



.... CARO NONNO, RACCONTAMI DI QUELLA VOLTA

«Certo, piccolo mio, vieni sulle mie ginocchia. C'era una volta...» «Ma nonno, non una favola! Voglio una storia vera. Raccontami di quella volta che sei andato sotto terra a cercare il fuoco.» «Non a cercare il fuoco, ma a scavare il carbone.» «A scavare il carbone? Cosa ne facevi del carbone? Lo davi a Babbo Natale che lo portava ai bambini cattivi?» «Lo facevo per poter mangiare...» «Lo mangiavi? Era dolce? Si poteva leccare? Ma allora era proprio come quello di Babbo Natale!» «Non proprio così. Una volta, ti dicevo, quando non c'erano né il gasolio né il metano, la gente si scaldava con la legna e con il carbone. I treni andavano a carbone e facevano una nuvola di vapore...»

«Il carbone fa vapore?» «Non interrompermi, birbante!» «Hai ragione, nonno.» «Allora, quando ero giovane, il carbone era una cosa molto importante, ma aveva un grande difetto: stava ben nascosto nella pancia della terra e bisognava andarlo a cercare lì dentro, quel furbone. Bisognava scavarlo pezzo per pezzo e tirarlo fuori col piccone e con la pala.» «Che poco furbo nonno! Potevi prendere lo scavatore, no?!

Con quello, lo mettevi in moto e poi, sgrang, sgrang, tiravi su tutto il carbone che volevi. Sai, io oggi col mio scavatore...» «Mmmh, come eravamo d'accordo? Chi doveva raccontare la storia?» «Scusa nonno, prometto che non ti interromperò più.» «Allora, ti dicevo, con i miei amici minatori scendevo nelle gallerie...» «Era buio?» «Era buio ma avevo la lampada in testa.» «Una lampada piantata in testa?» «Non era pianta-

giato. Forse ne ho mangiato un po' troppo.» «Sembra proprio anche a me che ne hai mangiato troppo. Ce ne hai ancora oggi! E il griso? Era un mostro come Mazinga?» «Era una specie di mostro e si chiamava grisù non griso. Era un mostro che scoppiava.» «Lo dicevo io, proprio come Mazinga. Ma tu non avevi paura, nonno! Tu sei forte e coraggioso. Come me. Io di notte quando viene il griso tiro fuori la mia pistola spaziale e, bang, lo faccio scappare. Ma dove lo scavavi il carbone?» «In un paese lontano. Qui da noi non c'era lavoro e senza lavoro non c'erano i soldi e senza i soldi non si poteva comprare la pappa e il pancino gridava "aiuto, aiuto!".

Così, per dar da mangiare alla tua nonna e al tuo papà, che allora era piccolo come te, ho fatto l'emigrante.» «L'emigrante? Come quelli dell'Africa che vengono da noi?» «Proprio così.

Pensa un po' che qualcuno di loro, fra tanti anni, prenderà sulle ginocchia il suo nipotino e gli racconterà la storia della sua vita di emigrante, così come oggi ha fatto il tuo nonno con te.



Parolari

ASSEGNO FAMILIARE

Vedovi/e

Se una persona è vedova/o con 100% di invalidità e unica/o titolare di pensione di reversibilità (*non artigiano*) può chiedere "l'assegno al nucleo familiare" per se stessa/o. Per ottenerlo bisogna fare richiesta all'INPS del proprio territorio, anche tramite un patronato, e se sarà ritenuta/o "inabile" dalla Commissione Sanitaria INPS verrà dato l'assegno in base al reddito.

Reddito familiare annuo (euro)	Importo dell'assegno per numero componenti nucleo familiare					
	1	2	3	4	5	6
fino a 25.447,75	52,91	98,10	254,79	411,60	569,03	725,84
25.447,76 - 28.546,16	19,59	82,97	239,77	385,46	550,10	718,00
28.546,17 - 31.645,78	-	64,02	209,72	359,33	523,96	706,89
31.645,79 - 34.743,02	-	37,88	183,58	332,51	497,17	691,87
34.743,03 - 37.841,46	-	-	156,79	306,41	478,87	680,76
37.841,47 - 40.939,26	-	-	130,66	276,35	452,10	661,82
40.939,27 - 44.039,52	-	-	-	250,22	407,01	635,68
44.039,53 - 47.137,92	-	-	-	224,08	361,94	609,51
47.137,93 - 50.237,55	-	-	-	-	316,86	582,76
50.237,56 - 53.335,38	-	-	-	-	-	481,49
53.335,39 - 56.433,83	-	-	-	-	-	-

"BONUS di 5 ANNI"

agli invalidi civili

Pensionamento anticipato: due mesi di contribuzione figurativa per ogni anno di lavoro svolto

Il **BONUS** contributivo per alcune categorie di invalidi nel settore pubblico o privato: una maggiorazione dell'anzianità contributiva di due mesi per ogni anno di servizio effettivamente svolto, con un massimo di 5 anni di contribuzione figurativa, solo in funzione del riconoscimento e della liquidazione del trattamento pensionistico. I criteri applicativi, sostanzialmente identici per tutti e due i comparti sono stati fissati dall'INPDAP (con la circolare n. 75/2001) e dall'INPS (circolare n. 29/2002).

Le categorie agevolate

Possono fruire del "pre-

pensionamento":

i sordomuti (*affetti da sordità evolutiva che abbia impedito il normale apprendimento del linguaggio parlato, purchè non sia di natura esclusivamente psichica o dipendente da causa di guerra, di lavoro o di servizio*);
gli invalidi (*anche quelli "civili"*) per qualsiasi causa, con riconosciuta invalidità superiore al 74%;
gli invalidi di guerra, civili di guerra e gli invalidi per causa di servizio (*nel rapporto di pubblico impiego*).

I vantaggi

La maggiorazione contributiva (2 mesi per ogni anno di lavoro prestato, fino ad un massimo di 5 anni) può consentire all'invalido di anticipare il pensionamento e, talora, quello di ricevere una rendita più consistente.

AUSER

Servizio di trasporto
Sociale a chiamata

dall'11 SETTEMBRE 2009
TUTTI I MARTEDI'

Partenze:

dalle ore 8,15 - 10,15 - 15,00

Da via della Repubblica - Centro Anziani / Poste

Il servizio effettuato con un minibus idoneo anche al trasporto di carrozzine, è rivolto ad anziani, persone disabili e con difficoltà di mobilità e riguarda soltanto il territorio comunale.

Per accedervi è necessario fare direttamente richiesta all'AUSER, previa iscrizione alla stessa.

Il servizio garantisce il collegamento con i principali punti sensibili del territorio:

- il Comune e le sedi degli uffici e servizi comunali;
- i cimiteri e il mercato comunale all'aperto;
- i servizi socio-sanitari pubblici e privati (ASL, Poliambulatorio e Consultorio, RSA e CDI, etc.);
- le fermate della metropolitana.

Per informazioni e prenotazioni:
martedì:

mattina 9,00 - 12,00

tel. **02 27 30 42 32**

lunedì e martedì:

pomeriggio 14,30 - 17,00

tel. **02 25 39 63 24**

ACFA

Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

< L'INS NNIA nell'ANZIANO >

Qualche consiglio per "dormire meglio"

L 25 per cento delle persone anziane soffrono di insonnia caratterizzata da una diminuzione del sonno REM che è la fase del sonno profondo, seguita da uno più leggero e da un maggior numero di risvegli notturni.

La mancanza di sonno ha effetti sulla vigilanza, la memoria e la concentrazione. Durante il sonno il cervello ricostituisce le sue riserve di energia; le credenze che le ore di sonno prima di mezzanotte siano di qualità migliore rispetto a dopo mezzanotte è erronea, la sua organizzazione sulla procedura della

stessa è uguale in chi si corica presto e si alza presto e in chi si corica tardi e si alza tardi.

Per contro, la prima parte della notte è più ristoratrice perché è ricca in sonno lento profondo che ha un ruolo di restaurazione delle capacità fisiche, mentre la seconda parte della notte è ricca in sonno paradossale che è quello dei sogni e del recupero psichico.

La nostra ora di risveglio è regolata dal nostro orologio biologico interno; se si dorme più di quanto serve al nostro organismo, il risveglio è difficile, il resto della giornata rischia di essere accompagnato da sensazioni di mal di testa e di sbandamenti.

Quando si soffre di

insonnia è buona regola non tentare di dormire a tutti i costi; infatti ci sono persone che hanno bisogno per sentirsi in forma al mattino di pochissime ore di sonno e questi sono i cosiddetti piccoli dormitori.

Il record è stimato di 3 ore e mezza di sonno, ma non esiste una norma riguardo la



durata in quanto la durata normale è quella che ci fa stare in forma l'indomani.

Ad ogni modo, ci sono ricerche cliniche in proposito che hanno dimostrato che un minimo da 5 a 5 ore e mezza di sonno siano necessarie per mantenere uno stato di vigilanza e di concentrazione soddisfacente nella maggioranza dei soggetti.

Le indagini in questa materia sono numerose e quasi tutte concordemente ci avvertono che dopo i 52 anni, all'inizio dell'invecchiamento, la durata del sonno lento profondo diminuisce, tanto che dopo i 70 anni non è raro che il sonno si ripartisca tra il giorno, con la cosiddetta siesta, e la notte; di con-

sequenza, la durata del sonno notturno diminuisce ed è scandita da risvegli più frequenti.

E' proprio necessaria la siesta? Sicuramente è un fatto culturale più frequente nel sud rispetto al nord, ma di certo gli anziani abituati a questo ritmo bifasico per forza di cose dormono meno la notte. Vi sono

alcuni alimenti che influiscono sul sonno, tra questi il caffè ed il tè, ma anche il cioccolato in alcuni anziani può avere un ruolo negativo, come anche l'assorbimento di un pasto serale troppo copioso.

Quanto più la digestione

è difficile tanto più si può andare incontro ad insonnia; al contrario un pasto leggero e in piccole quantità è sempre preferibile la sera. Quando si soffre di insonnia è molto utile un'attività sportiva durante la giornata, ma non la sera o magari dopo cena, che al contrario vi può svegliare.

La regola fondamentale consiste nel conoscere i propri bisogni e rispettare i consigli igienici; bisogna arrivare a captare i segnali di sonno quali la testa pesante, gli occhi che sfarfallano e non confonderli con la stanchezza. E' importante andare a letto quando si sentono questi segnali e rispettare gli orari regolari nel coricarsi e nel risvegliarsi.

In caso di difficoltà nell'addormentamento, si può ricorrere a diverse modalità: una benzodiazepina che non lascia traccia la mattina, rilassamento e terapia comportamentale.

Il sonno occupa circa un terzo della nostra vita ed è fondamentale per garantire il benessere del nostro organismo ed in particolare del suo organo più nobile: il cervello.

Durante il sonno infatti nel nostro cervello avvengono complesse regolazioni biochimiche che servono a recuperare gli sforzi che questo nostro cervello ha compiuto durante la giornata ed a metterlo in condizioni ottimali per affrontarne una nuova.

Dormire bene è il fattore che, da solo influisce più di ogni altro sulla nostra aspettativa di vita, più ancora della dieta, dello sport, e dei fattori ereditari. La cultura moderna è orientata più a ridurre il sonno che non a migliorarlo e proteggerlo, con conseguenze fisiche, emotive e patologiche negative.

Analizzando i legami tra salute e sonno, si riesce a comprendere come dormire poco o male riduce non soltanto la qualità della vita percepita e la resa lavorativa, ma aumenta anche il rischio di contrarre infezioni, di sviluppare malattie metaboliche e malattie cardiovascolari.

L'incidenza di disturbi del sonno nella popolazione italiana e mondiale è molto rilevante e solo una minima percentuale di pazienti anziani è adeguatamente inquadrata e trattata.

*Quirinzio Granata
Famiglia Cristiana*

CERTIFICATO CONTRASSEGNO AUTO *per soggetti con importante difficoltà a camminare*



Note Informative

I soggetti titolari di invalidità civile con indennità di accompagnamento ed i soggetti riconosciuti affetti da cecità assoluta o parziale, possono rivolgersi direttamente ai competenti Uffici Comunali per il rilascio del contrassegno, senza effettuare la visita medica (*solo al mattino*).

Negli altri casi occorre prenotare la visita.

L'appuntamento per la visita medica deve essere fissato telefonando al n. **02 24982706**.

Martedì e Venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00.

dal Lunedì al Giovedì dalle ore 13,30 alle ore 15,30.

Il costo della visita è il seguente:

Euro 36,38 - Il pagamento deve essere effettuato su c/cp n. 14083273 intestato a: ASL MILANO - Dipartimento di Prevenzione (*causale voce 34*)

Sono esentati dal pagamento

Invalidi civili superiore a 2/3 (*percentuale di invalidità uguale o superiore al 67%*)

La persona interessata deve presentarsi agli sportelli dell'Ufficio Igiene con:

- documento di riconoscimento valido;
- verbale di invalidità;
- documentazione sanitaria (*visite specialistiche, esami, ecc.*);
- ricevuta del versamento (*se dovuto*).

POSA DELLA PRIMA PIETRA

Lunedì 19 ottobre 2009
della scuola materna parrocchiale

Con lodevole puntualità si è svolta lunedì 19 ottobre 2009, alle ore 14:30, la cerimonia di posa della prima pietra dell'istituenda scuola materna parrocchiale. L'aria già frizzantina d'autunno era temperata da un sole che giocava a rimpiattino con le nuvole; lì sul grande rettangolo di terreno ora spoglio che ospiterà la scuola un folto gruppo di cittadini colognesi ha seguito con partecipazione l'evento. Ha fatto gli onori di casa il parroco don Innocente Binda, per l'occasione accompagnato da un ex colognese di adozione del passato, monsignor Merisi, ora vescovo di Lodi. E' stato quest'ultimo a benedire la prima pietra, men-

ha operato perché questa nuova struttura si potesse realizzare. Concetto analogo è stato espresso anche dall'attuale sindaco, dott. Velluto, il quale ha assicurato l'attenzione della amministrazione comunale verso questa importante e utile realizzazione. La scuola sorgerà in corso Roma, a 300 metri in linea d'aria dal vecchio asilo parrocchiale, sempre sul lato destro partendo dal centro città; avrà a disposizione più di 4.000 metri quadrati di superficie, ov-



ra dovrebbe diventare operativa per l'autunno del 2011. Un folto gruppo di alunni della scuola materna parrocchiale ha seguito con lodevole attenzione tutta la cerimonia sotto l'occhio vigile delle insegnanti, poi ha eseguito un simpatico canto intonato



tre il parroco don Innocente ha illustrato al pubblico la necessità di questa nuova struttura per consentire all'oratorio di potersi espandere occupando l'area ora utilizzata dalla scuola dell'infanzia. Il parroco ha giustamente ricordato che la cerimonia attuale è stata resa possibile perché la passata amministrazione, guidata dall'arch. Mario Soldano, ha creduto ed

per i frequentanti; insomma un progetto che arricchirà la città intera a beneficio della popolazione, specie delle coppie più giovani che troveranno lì un posto cui affidare i minori fino all'età della scuola dell'obbligo. Un impegno certamente gravoso sul piano economico, specie in questi tempi di crisi, ma ... la fede smuove anche le montagne! Secondo i piani, la struttu-

ra dovrebbe diventare operativa per l'autunno del 2011. Un folto gruppo di alunni della scuola materna parrocchiale ha seguito con lodevole attenzione tutta la cerimonia sotto l'occhio vigile delle insegnanti, poi ha eseguito un simpatico canto intonato

alla manifestazione; ma presumo che il momento più bello per i piccoli sia stato allorché sono stati fatti volare i palloncini multicolori che se ne sono andati per il cielo reso terso dal vento che li ha sospinti via in un baleno.



L'Associazione, con l'apertura dell'HOSPICE, presso la Casa Famiglia "Mons. Carlo Testa" di Cologno Monzese, cerca nuove 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

Sa? noi venimo da lontano

Un giorno pasticciando con il computer, navigando in internet, è saltato fuori un nome: Pascarella.

Frequentavo le elementari e, quindi saranno stati i

libro di poesie e tra le quali un pezzo della "Scoperta dell'America". Sono rimasto affascinato dal dialetto romanesco così comprensibile anche a me che non parlavo nessun dialet-



primi anni dopo la fine della seconda guerra mondiale. Il terreno di gioco, di noi che abitavamo e Milano intorno a viale Abruzzi, era costituito dalle macerie di un paio di villette bombardate dai liberatori anglo-americani, probabilmente nel tentativo di colpire il complesso della Bianchi che all'epoca costruiva anche camion per l'esercito. Tra le macerie avevo trovato un frammento di

to (*il milanese l'ho imparato dopo*).

Ho letto e riletto così tante volte quel pezzo di poesia che ora, a distanza di più di 60 anni, posso ancora declamare la esilarante conversazione tra gli esploratori di Colombo e il capo indigeno: Sa? noi venimo da lontano, / per cui, dice, voressimo sapere / si lei siete o nun siete americano". / "Che dite?" fece lui, "de dove semo?/ Semo

de qui"; ma come so' chiamati "sti posti" / fece "noi nu' lo sapemo". / Ma vedi si in che modo procedevano! / Te basta a di' che lì c'ereno nati, / ne l'America, e manco lo sapevano! Quanta memoria si cela nel cervello di un uomo!

Quante informazioni si possono trarre da questo pozzo di S. Patrizio che è il nostro cervello! Naturalmente è necessario che le informazioni vi siano state introdotte in precedenza.

Nei quiz televisivi, a volte, capita che il concorrente, magari laureato, non sappia rispondere a domande assolutamente banali. Non dobbiamo meravigliarci perché lui non ha ancora letto tutti i libri, non ha visto tutte le mostre d'arte, non ha letto tutti i giornali, non ha avuto tutte le esperienze di lavoro, non ha fatto tutti i viaggi o conosciuto tutte le persone come può essere capitato a noi settantenni.

Il nostro cervello ha una notevole capacità che, però, deve essere mantenuta attiva: quello che si perde via via deve essere rimpiazzato con nuovi stimoli e conoscenze: partecipare ad una accademia per la terza età (*anche come docente*) o frequentare un corso di ginnastica dolce è, oltre che divertimento, un buon investimento.

Eddo Ferrarini

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 DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>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</p> <p>FIRMA <u>Bianchi Mario</u></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>945081630152</u></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e della università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA</p>
<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

In aggiunta a quanto indicato nell'informativa sul trattamento dei dati, contenuta nel paragrafo 3 delle istruzioni, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

Ho trovato in una rivista specializzata queste riflessioni su:

“Tempo libero e solitudine”

Giuseppe MILAN - Presidente

Dalle brevi considerazioni che abbiamo preposto al tema centrale di questa comunicazione risulta piuttosto evidente che il tempo libero degli anziani è, nella maggioranza dei casi, una locuzione neutra che può indicare, a seconda dell'uso che si riesce a farne,



una circostanza di emarginazione sociale, di confinamento, cioè, ai margini della società, come pure un'opportunità favorevole di recupero e di sviluppo antropologico. In questa seconda ipotesi la disponibilità di tempo libero può diventare, per il vecchio, una contingenza propizia, la via maestra per un approccio educativo, se non addirittura l'unico riscontro possibile per qualsiasi ingerenza gerontologica, essendo l'anziano privo di punti di riferimento istituzionali ed incluso in una condizione, quella senile, contrassegnata spesso dall'inattività e dalla solitudine.

Sono questi desolanti simulacri della condizione senile che sollecitano, più di ogni altro connotato negativo, l'intervento gerontologico programmato e di-

retto a saturare ogni frazione di tempo vuoto con intromissioni pedagogiche, attivanti ed occupazionali. Ci si riferisce, nel caso dell'anziano, al tempo libero di ogni ora e di ogni giorno, al tempo libero quotidiano e permanente, che non può confondersi, ovviamente, con l'altro

tempo libero, quello di chi lavora o studia, occasionale o ricorrente, meglio designato come tempo di vacanza.

Inattività e solitudine, pertanto,

debbono considerarsi il frequente appannaggio del tempo libero permanente, quello di ogni giorno, che molto spesso non è tempo di vita partecipata, ma tempo libero in quanto liberato dal lavoro e, con esso, da compagnie, relazioni sociali, affetti. La cosiddetta “età libera” è ancora il patrimonio di pochi predestinati, mentre per i più il tempo libero è un tempo vuoto, è la stagione del nulla, è solitudine, esclusione da ogni partecipazione collettiva, annullamento dell'individualità.

La vita personale del vecchio è troppo spesso ridotta a poche, minime attività prive di contenuto sociale, la cui validità non è ratificata per di più dalla fascia più ampia dei giovani e degli adulti socialmente attivi.

Questo dono del tempo

libero che la società elargisce dall'anziano *fuori ruolo*, questa età del riposo assoluto o, come su usa dire, della meritata quiete, non è altro, a nostro parere, che una sorta di pietosa ipocrisia, liberatrice, forse dal senso di colpa di cui la coscienza collettiva soffre per l'espulsione coatta dell'individuo dal campo di lavoro, e quindi dalla vita attiva. Il tempo libero, come abbiamo già osservato, è un tempo di forzata inattività nella grande maggioranza dei casi, ragione frequente di emarginazione sociale e di solitudine. Un connotato comune della condizione senile e, infatti, proprio la solitudine che fatalmente, direi, consegue a tutta una serie di eventi che vanno dalla vedovanza alla cessazione dell'attività lavorativa, dalla perdita progressiva dell'autonomia alla lontananza dei figli, che, come sappiamo, può essere geografica o anche semplicemente affettiva.

La solitudine del vecchio non si identifica, comunque con la condizione o lo stato di chi vive da solo o appartato. Per tale situazione è da preferire il termine isolamento che indica meglio la condizione di chi, spontaneamente o costretto da cause esterne, vive isolato, appartato dagli altri, ma non necessariamente privo di affetti o amicizie, di appoggi, di persone che l'aiutino o l'assiano.

Quando del resto la vita in isolamento si compie, tanto per fare un esempio, per scelta personale e volontaria, come nel caso paradigmatico dell'anacoreta, non si può certo parlare di solitudine nel senso negativo che attribuiamo a questo termine nel nostro discorso.

(continua nel prossimo numero)

ANGOLO DELLA CUCINA



CARCIOFI ALLA ROMANA

Ingredienti per 4 persone

6 carciofi romani – 1 aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 bicchiere di olio – 1 bicchiere di vino bianco – 1 limone – sale e pepe

Tempo di cottura 20'

Preparazione:

Con un coltellino affilato tagliate le foglie dure e le cime dei carciofi man mano che saranno puliti gettateli in acqua e limone affinché non anneriscano. Asciugateli, apriteli “a fiore” e riempiteli con un pesto di aglio, prezzemolo, sale e pepe.

Disponeteli in una casseruola e irrorateli con olio, vino bianco e un mestolo d’acqua. Coprite, fate cuocere per 10 minuti, poi togliete il coperchio per fare asciugare quasi tutta l’acqua.

Consigli

Potete variare la ricetta mettendo nei carciofi un ripieno di carne, patate, aglio e prezzemolo.

IL CARCIOFO: *Cynara Cardunculus*

Famiglia: Composite tubuliflore

C’è che si offenderebbe se gli si desse del carciofo; eppure la sua considerazione è sempre stata pari alle sue virtù.

Nelle tombe egiziane troviamo spesso, come motivo decorativo, le foglie di Carciofo: sempre presente nell’orto e in cucina, utilizzato in mille modi e sempre apprezzato dalla medicina popolare.

E’ cibo tonico e corroborante, ottimo aperitivo per



l’azione stimolante che esercita sulla secrezione gastrica.

La varietà delle specie e delle colture ha fatto sì che fosse diffuso in tutti i paesi temperati che ne favoriscono lo sviluppo: oltre il *Cynara Cardunculus* ca tuttavia ricordato il *Cynara Scolymus* che fra le tante ha meritato un suo nome che lo distingue, il “gobbo”.

E’ una pianta erbacea perenne, largamente coltivata per la produzione dei capolini eduli, che vengono raccolti prima della comparsa dei fiori: cresce bene nelle zone a clima mite e asciutto, in terreni ricchi di sostanze organiche, dove non si formino ristagni di acqua.

Oltre le squame che formano i capolini, si utilizzano, in medicina, anche le foglie e le radici, che contengono principi attivi vari, la cinarina, l’inulina e vari enzimi che conferiscono al carciofo azione coleretica, diuretica e colagoga, stimolante la funzione secretiva e antitossica del fegato e coadiuvante nelle varie manifestazioni di insufficienza epatica, principalmente nella stitichezza.

La sua azione stimolante sul fegato risulta della massima utilità anche nei casi di artrite.

La sua azione regolatrice dell’azotemia e del colesterolo è tale che spesso è sufficiente un trattamento di una quindicina di giorni per vedere abbassato il tasso di urea e di colesterina nel sangue.

E’ inoltre indicato per gli anemici, i rachitici, i diabetici e i sofferenti di stitichezza cronica.

L'ACFA AUGURA A TUTTI



ANNIVERSARIO

nonna Maria compie 90 anni



I figli
Giuseppe
Leonarda
Mariangela
Melania

i nipoti e pronipoti, fanno gli auguri a nonna Anna Maria Di Biccari per il suo prossimo compleanno



AMO é una parola molto pericolosa per i pesci e per l'uomo

CONVENZIONE

Informiamo i nostri soci che l'ACFA ha stipulato con la Bert Unitour, una convenzione che garantisce a tutti i nostri soci condizioni speciali su:

- Gite giornaliere;
- Soggiorni sia in Italia (*anche per cure termali*) sia all'estero;
- Soggiorni temporanei per anziani in varie località.

Se si desiderano ulteriori informazioni o visionare i cataloghi ci si può recare nella nostra sede di via Milano 3 a Cologno M.se oppure telefonare al n. 02 253 88 08



LETTERE ALLA REDAZIONE DI ACFA-NOTIZIARIO

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

Indirizzo: REDAZIONE di ACFA-Notiziario Via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)
Posta elettronica: acfacologno@alice.it

COME AIUTARCI PER SERVIRVI:

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

conto corrente postale n. 28241206
intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

RICORDIAMO CHI CI HA LASCIATO

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

“NON FIORI MA OPERE DI BENE” hanno voluto ricordare i loro cari con una elargizione all'ACFA.

SOCI DECEDUTI

ABATECOLA Rachele
BOLDRIN Isidoro
BONAZZOLI Bruno
CARZANIGA Mario
CEREDA Luciano
CHITELOTTI Dea
DI BENEDETTO Gaetano
FAGGIAN Augusta
GIOVONE Primo
LAFIANDRA Filomena
MAGGIOLINI Edda
PUGLIA Olga
SCUFFIETTI Enrico
TRAVI Ettore
VILLA Egidio



Orario di apertura della sede

tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 11:30
Lunedì e Giovedì dalle ore 16:00 alle ore 17:30

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

ATTIVITA' CULTURALI: "Accademia per Tutte le Età"

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

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

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

ACFA

A CHI SERVE E A COSA SERVE

ATTIVITA' GRATUITA

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

FORNISCE

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

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

TRA I SERVIZI:

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

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

L'ACFA provvede a:

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

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

Cercasi/Offresi

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

ATTIVITA' CULTURALI "Accademia per Tutte le Età"

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

INFORMATICA, FILOSOFIA, DALLA DECORAZIONE AL CUCITO, CANTO CORALE, STORIA DELL'ARTE, SACRA SCRITTURA, COLOGNO IERI, INCONTRI CULTURALI, ACQUERELLO, MORFOPSIKOLOGIA, TUTTO NATURALE e COSTRUIRE SITI WEB e tanti altri

Novità:
Creare siti Web



In occasione dei
5 lustri dell'ACFA
abbiamo pubblicato il libro
"Storia dell' ACFA"

**25 anni di volontariato
al servizio degli anziani**



Qui sopra la copertina del nostro libro.

Chiunque fosse interessato può richiederlo presso la sede dell'ACFA

Tel 02 253 88 08

E-mail: acfacologno@alice.it