



ANNO XX - N.2
 DICEMBRE 2010
 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 19.000 copie
 Periodico Semestrale
 non in vendita

NO TI ZIA RIO

Associazione Colognese Famiglie Anziani
 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

**Sede dell'ACFA
 Palazzina di Via Milano, 3**

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

La terza età non si arrenderà ... e non si deve arrendere

Cari amici, onore alla terza età che non si arrende, che ancora è capace di guardare al futuro e, soprattutto, non solamente al suo futuro.

La caparbietà che in genere caratterizza le persone come noi, unita ai progressi della medicina, stanno progressivamente modificando la nozione di terza età.

Personalmente ormai penso debbano essere considerati con sempre maggiore scetticismo alcune statistiche che continuano a classificare i soggetti over 60 come avviati verso un inarrestabile processo di vecchiaia.

Nella realtà mi pare di riscontrare che i fatti inquadrano uno scenario completamente diverso sia sotto il profilo fisico che sotto l'ottica sociologica. Cominciando dal primo, la diffusione dell'attività sportiva (*non necessariamente agonistica quanto più ludica o ginnica*) costantemente incoraggiata dalla medicina moderna ad ogni livello, che tende a rivalutare l'attività fisica al punto di conferirle la dignità di mezzo di prevenzione sanitaria e sociale (*fino ad assumere talvolta il ruolo di vera e propria attività terapeutica*) ha permesso di fare un salto in avanti nel mantenimento del benessere e

della integrità fisica delle persone della nostra fascia di età.

Passando poi al profilo "sociale", la funzione interpretata dagli anziani nell'ambito delle comunità familiari si è costantemente evoluta, mutandosi prioritariamente in quella di "collante", utile a consolidare e tenere

sone è rappresentato dalla famiglia (*a prescindere dal fatto che ciò avvenga attraverso un processo armonico o, a volte, anche conflittuale*), il ruolo che siamo chiamati ad interpretare è quasi sempre quello di fungere da punto di riferimento in quanto costituiamo (*per defini-*



unito ciò che nella nostra società tende a sfaldarsi.

Le ragioni che ci portano a svolgere un ruolo primario in questo senso derivano dal fatto che ognuno di noi ha dentro di sé una importante riserva (*che definirei "unica"*) di saggezza e calore umano da trasmettere a chi ci circonda.

Infatti, premesso che nella società in cui viviamo il luogo dove, da sempre, tende a formarsi la coscienza delle per-

zione) le radici di questo nucleo o, in altre parole, l'albero da cui la nostra famiglia è germogliata. E questo punto fermo è quello a cui le persone che ci circondano possono aggrapparsi nelle congiunture di difficoltà per trovare un momento di conforto o risposte che derivino dall'esperienza o da una capacità di visione globale delle questioni che un giovane, gioco forza, ben difficilmente può possedere.

segue a pag. 8

Uso farmaci
 Pag. 2

Canone RAI.
 Pag. 3

Badanti
 Pag. 4

Invaldità Civile
 Pag. 6

Corsi Accad.
 Pag. 9

Decalogo
 Pag. 10

L'USO CORRETTO DEI FARMACI

dal Ministero della Salute dieci consigli ai cittadini

Sul sito del Ministero della Salute è stato pubblicato quasi un decalogo per l'uso sicuro dei farmaci, che di seguito si riporta in sintesi:

1. assumo farmaci solo su indicazione del medico e non perché consigliati da un parente o da un amico oppure perché ne ho sentito parlare alla tv o letto informazioni su riviste o su *internet*;

2. voglio essere informato della cura che sto facendo; non esito a chiedere al medico o al farmacista tutte le informazioni sui farmaci che devo prendere e, se non ho capito bene, chiedo di ripetere con parole più semplici;

3. parlo apertamente con il medico; porto sempre la lista dei farmaci che sto prendendo, anche quelli prescritti da altri; riferisco se sto facendo uso di prodotti omeopatici, erboristici,

fitoterapici, integratori o altri preparati acquistati in negozi specializzati;

4. informo il medico se sono allergico ai farmaci; anche durante il ricovero, devo sempre riferirlo ai medici e agli infermieri;

5. riferisco al medico i disturbi apparsi durante la cura; mi dirà lui come comportarmi;

6. rispetto le indicazioni fornitemi dal medico; controllo sempre che il farmaco da assumere sia quello prescrittomi e che la quantità sia quella indicatami; se sbaglio medicina o quantità, prima di prendere iniziative, consulto il medico; se mi dimentico di prendere un farmaco, non ne prendo il doppio

successivamente;

7. presto attenzione se devo assumere più farmaci; riferisco al medico o al farmacista la difficoltà a ricordare tutti i nomi e gli orari di assunzione e chiedo di avere un promemoria;

8. non sostituisco i farmaci né modifico, di mia iniziativa, la cura prescrittami; quando sono ricoverato, riferisco quali medi-



cine sto prendendo e, per evitare interazioni, prendo i farmaci che eventualmente ho portato da casa solo con l'assenso del medico ospedaliero;

9. conservo i farmaci in modo sicuro; li ripongo in un luogo asciutto, al riparo dalla luce, se indicato, in frigorifero e lontano dalla portata dei bambini; separo quelli che hanno la confezione o il nome simili e possono trarmi in inganno e separo quelli dei bambini da quelli degli adulti; non lascio i *blister* o i flaconi aperti a portata di tutti; ho buona abitudine di conservare i medicinali nelle proprie confezioni originarie, con il foglietto illustrativo e, prima di assumerli, controllo la scadenza e la

corretta conservazione, osservando eventuali cambiamenti di colore e odore; non lascio i farmaci in automobile, specie d'estate o se è esposta al sole;

10. se assisto qualcun altro, non esito a chiedere aiuto appena necessario.

Giunge al proposito, l'allarmante conclusione dell'indagine conoscitiva sul fenomeno della contraffazione dei farmaci e sul commercio tramite *internet* pubblicato alla fine di agosto

u.s. dalla Commissione Igiene e Sanità del Senato.

Mentre unanime è il riconoscimento della garanzia data dalla rete distributiva ordinaria del farmaco in Italia, al contrario l'acquisto dei medicinali tramite *internet* è fonte principale di diffusione di farmaci contraffatti ed elusione del sistema di tracciatura del farmaco.

Infatti, in *internet* si trovano, oltre ai *siti* di farmacie legali, autorizzate a livello europeo o internazionale e ispezionate da enti certificatori e da autorità regolatorie, purtroppo anche:

- *siti* di false farmacie dietro le quali operano truffatori che mirano a sottrarre, a chi si col-

segue a pag. 4

Abolizione canone RAI

per soggetti di età pari o superiore a 75 anni

Il godimento dell'agevolazione in esame è subordinato alla sussistenza congiunta di requisiti soggettivi nonché alla circostanza che l'esenzione debba essere riferita all'apparecchio televisivo ubicato nel luogo di residenza. In particolare la norma in commento stabilisce che colui che richiede l'agevolazione deve:

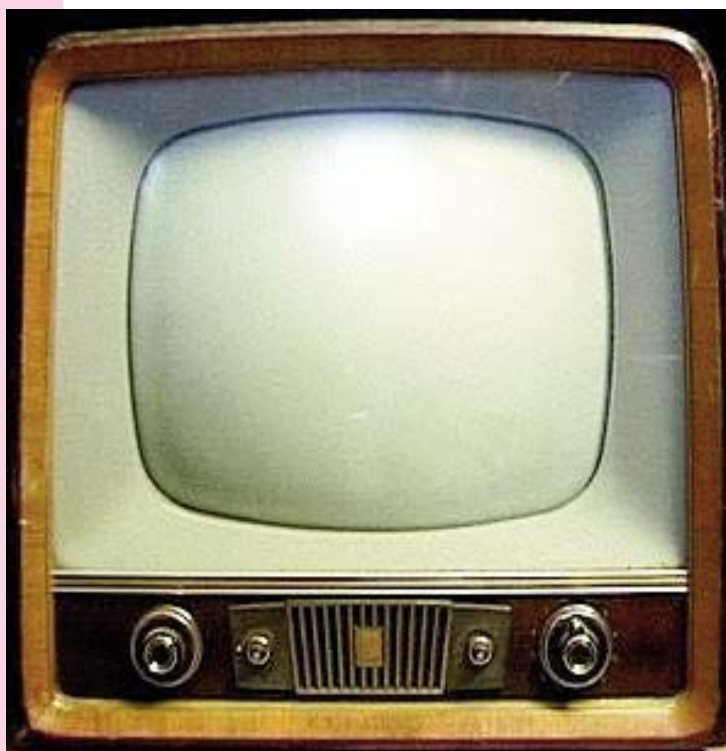
a) aver compiuto 75 anni di età entro il termine per il pagamento del canone di abbonamento RAI (ora il 31 gennaio e il 31 luglio di ciascun anno);

b) non convivere con altri soggetti diversi dal coniuge;

c) possedere un reddito che, unitamente a quello del proprio coniuge convivente, non sia superiore complessivamente ad euro 516,46 per tredici mensilità.

La norma va interpretata nel senso che chi intende godere dell'esonero dal pagamento del canone RAI non deve convivere con altri soggetti, diversi dal coniuge, che siano titolari di un reddito proprio. La prospettata interpretazione è in linea con la finalità della norma, che è quella di tutelare soggetti anziani che versano in condizioni di particolare disagio socio-economico. Per quanto attiene al requisito di cui alla lettera c), si osserva che il limite di reddito, pari ad euro 6.713,98 (516,46 per tredici mensilità), è dato dalla somma del reddito imputabile al soggetto interessato all'agevolazione e al coniuge convivente dello stesso e deve essere riferito all'anno precedente a quello per il quale si intende fruire dell'agevolazione. La circostanza che la disposizione in esame faccia riferimento

ad un preciso importo di reddito, fissato nella misura d'euro 516,46, esclude la possibilità di prevedere, in via interpretativa, un adeguamento di detto importo al limite di reddito previsto per le pensioni in favore dei soggetti disagiati (articolo 38 della legge 28 dicembre 2001, n. 448). Per



quanto riguarda le modalità di determinazione del reddito, si rileva che la norma assume a riferimento il "reddito" e non il "reddito complessivo". È da ritenere che, ai fini del godimento dell'agevolazione in esame, il legislatore abbia inteso tener conto di ogni reddito che entra nella disponibilità del beneficiario e del suo coniuge convivente, indipendentemente dall'assoggettamento dello stesso reddito alla tassazione ordinaria prevista ai fini dell'IRPEF. Tale interpretazione appare aderente alla finalità perseguita dalla norma in commento, la quale intende tutelare i soggetti che versano in

condizioni d'effettivo disagio economico. Per le motivazioni susposte, il reddito che rileva, ai fini della fruizione dell'agevolazione, è quello dato dalla somma:

- del reddito imponibile (cioè al netto degli oneri deducibili) risultante dalla dichiarazione dei redditi presentata per l'anno precedente.

Per coloro che sono esonerati dalla presentazione della dichiarazione, si assume a riferimento il reddito indicato nel modello CUD;

- dei redditi soggetti ad imposta sostitutiva o ritenuta a titolo di imposta, quali, ad esempio, gli interessi maturati su depositi bancari, postali, BOT, CCT e altri ti-

toli di Stato, nonché i proventi di quote di investimenti;

- delle retribuzioni corrisposte da enti o organismi internazionali, rappresentanze diplomatiche e consolari e missioni, nonché quelle corrisposte dalla Santa Sede, dagli enti gestiti direttamente da essa e dagli enti centrali della Chiesa Cattolica;

- dai redditi di fonte estera non tassati in Italia. Viceversa, sono esclusi dal calcolo:

1) i redditi esenti da Irpef (ad esempio pensioni di guerra, rendite INAIL, pensioni erogate ad invalidi civili);

2) il reddito dell'abitazione princi-

segue a pag. 8

APERTO IL NUOVO SPORTELLO



Città di
COLOGNO MONZESE

| Servizi Sociali

Sportello ASSISTENZA FAMILIARE

Attivo dal 21 ottobre 2010 al 31 gennaio 2011

A CHI E' RIVOLTO

➤ **ASSISTENTI FAMILIARI (BADANTI)** giovedì dalle 14.30 alle 16.30

➤ **FAMIGLIE** venerdì dalle 09.30 alle 11.30

in Via Petrarca, 9 – primo piano – Settore Servizi Sociali

LO SPORTELLO

FORNISCE informazione e orientamento ai servizi, al lavoro e alla formazione.

ACCOGLIE le richieste degli anziani e delle loro famiglie, e le offerte delle assistenti familiari.

SOSTIENE E ACCOMPAGNA la domiciliarità e l'incontro tra famiglia e badante, tra anziano e badante.

PROMUOVE l'instaurarsi di un rapporto di lavoro stabile e regolare a tutela di tutti i cittadini.

Informazioni e contatti

Telefono: 02 25308.568 - Fax: 02 25308.544

E-mail: sportelloassistenzafamiliare@comune.colognomonzese.mi.it

L'Assessore
Giovanni Cocciro

Il Sindaco
Mario Soldano

seguito da pag. 2

lega, l'identità informatica, i dati della carta di credito e altre informazioni;

- siti di farmacie illegali che distribuiscono farmaci contraffatti e non autorizzati.

L'utilizzo di farmaci non autorizzati, non controllati, contraffatti, scaduti o prossimi alla scadenza, comunque sempre di scarsa qualità, determina rischi o danni per tossicità diretta o a lungo termine o per mancanza dei necessari effetti terapeutici attesi.

Pericolosi per la salute sono il ricorso inappropriato ed eccessivo all'automedicazione o autoprescrizione, l'assunzione di prodotti erroneamente ritenuti naturali ed in realtà contenenti principi attivi farmacologici, l'assunzione di farmaci contraffatti o di scarsa qualità, il ritardo nell'assumere la terapia farmacologica adatta.

A detti danni per la salute si possono aggiungere quelli economici, per frode informatica, non meglio graditi alla vittima.

Marco Triulzi

L'ACFA DICE GRAZIE

Fin dalla nascita dell'Associazione il notaio Aurelio Gavazzi è stato un socio attento, competente e pronto a dare il suo contributo professionale ogni qualvolta ce n'è stato bisogno. Per tralasciare tempi lontani e venire ai giorni nostri, i soci lo ricorde-



ranno al tavolo della presidenza l'aprile scorso quando è stato aggiornato lo statuto dell'ACFA. Qualche settimana fa, informato sulle difficoltà in cui s'è venuta a trovare l'Accademia per Tutte le Età che si è vista tagliare il contributo comunale per via

della generale crisi economica, il notaio Gavazzi non ha esitato ad intervenire in maniera concreta e molto significativa. Solo così l'Accademia ha trovato la possibilità di operare anche per l'anno corrente 2010/2011.

Crediamo sia giusto riconoscere il gesto generoso e ringraziarlo a nome del presidente, del Comitato Esecutivo e di tutti i soci dell'ACFA.

Giuseppe Milan

FESTA dell'ASSOCIAZIONISMO e del VOLONTARIATO 18 e 19 Settembre 2010

Era partita piuttosto male questa festa dell'Associazione e del Volontariato:

volontari e di cittadini radunarsi nel piazzale antistante la Villa Casati. Da lì in corteo, dietro lo

mente il significato della giornata:

“In un momento difficile come quello che stiamo vivendo, le associazioni di volontariato portano nella nostra città un positivo gratuito soffio di vitalità. Siamo felici di avere a Cologno tante persone che generosamente lavorano per gli altri”.

Conclusa la parte riservata all'ufficialità, è iniziata la festa della gente e vi garantisco che è stata una vera gioia vedere tra gli stands e le bancarelle aggirarsi fino a sera giovani, bambini e anziani, gente comune – insomma – che incontrava le associazioni e gli operatori delle stesse che sono persone comuni, solo che hanno sentito la necessità di adoperarsi per il prossimo, essere utili in definitiva per chi ha bisogno.

Questo è l'autentico spirito del volontariato che trova soddisfazione e riconoscimento del proprio esistere dalle sue



sabato 18 settembre é stata una pessima giornata dal punto di vista meteorologico.

Tutte le attività previste dal programma che si dovevano svolgere all'aperto sono state annullate, mentre l'incontro pubblico su “associazionismo e Volontariato: una realtà del territorio” tenutosi al cine-teatro di via Volta s'è tenuto regolarmente, ma ho avuto la netta impressione che fosse un discorso riservato agli addetti ai lavori per la scarsa partecipazione di pubblico.

Poi ci ha pensato il sole a risollevarle le fortune della Festa, voluta estremamente dall'assessore Anna Fortunato che in questo senso si era espressa fin dal giugno scorso, quando ha incontrato in Villa Casati le Associazioni per un suo primo contatto con il mondo dell'associazionismo.

Dicevo della domenica, dunque, che ha visto fin dalla mattina un gran numero di

stando del Comune, le diverse associazioni e la gente comune si sono recate nel cortile del cine-teatro di Via Volta dove le autorità presenti hanno porto i saluti e formulato i migliori auguri di buon lavoro al mondo dell'associazionismo ed



ai colognesi presenti.

Dei tanti interventi riportato qui solo le parole dell'assessore Anna Fortunato perché – a mio avviso esplicano compiuta-

azioni: esisto perché sono utile al mio prossimo e trovo la mia soddisfazione.

Giovanni Dal Molin

INVALIDITA' CIVILE

(Legge 118/71 - Dlgs. 509/88 - L. 289/90 - L. 124/98)

Grado di invalidità	BENEFICI dai 18 ai 64 anni	BENEFICI dai 65 anni (*)
Riduzione della capacità lavorativa in misura superiore ad un terzo (dal 34 al 45%). CODICE 02	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti.
Riduzione della capacità lavorativa in misura superiore ad un terzo (dal 46 al 66%). CODICE 02	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Iscrizione alle liste speciali finalizzate al collocamento al lavoro in categorie protette.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti.
Riduzione della capacità lavorativa in misura superiore ai due terzi (dal 67 al 73%). CODICE 03	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Iscrizione alle liste speciali finalizzate al collocamento al lavoro in categorie protette. * Esenzione dal ticket su specialistica ambulatoriale, diagnostica, strumentale. * Agevolazione per il rilascio della tessera regionale di trasposto pubblico.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Esenzione dal ticket su specialistica ambulatoriale, diagnostica, strumentale. * Agevolazione per il rilascio della tessera regionale di trasposto pubblico.
Riduzione della capacità lavorativa in misura superiore ai due terzi (dal 74 al 99%). CODICE 03	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Iscrizione alle liste speciali finalizzate al collocamento al lavoro in categorie protette. * Esenzione dal ticket su specialistica ambulatoriale, diagnostica, strumentale. * Agevolazione per il rilascio della tessera regionale di trasposto pubblico. * Assegno mensile di assistenza vincolato a limiti di reddito a variazione annuale.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Esenzione dal ticket su specialistica, ambulatoriale, diagnostica e strumentale. * Agevolazione per il rilascio della tessera regionale di trasposto pubblico.
Totale inabilità (100%) CODICE 04	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Iscrizione alle liste speciali finalizzate al collocamento al lavoro in categorie protette. * Esenzione dal ticket sulla spesa sanitaria. Tessera regionale di libera circolazione (abbonamento annuale gratuito). * Pensione di inabilità vincolata a limiti di reddito a variazione annuale.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Esenzione dal ticket sulla spesa sanitaria. * Tessera regionale di libera circolazione (abbonamento annuale gratuito).
Incapacità a deambulare autonomamente; necessità di assistenza continua. CODICI 05 e/o 06	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Iscrizione alle liste speciali finalizzate al collocamento al lavoro in categorie protette. * Esenzione dal ticket sulla spesa sanitaria. Tessera regionale di libera circolazione (abbonamento annuale gratuito). * Pensione di inabilità vincolata a limiti di reddito a variazione annuale. * Indennità di accompagnamento.	* Fornitura di protesi, presidi ed ausili in relazione alle infermità invalidanti. * Esenzione dal ticket sulla spesa sanitaria. * Tessera regionale di libera circolazione (abbonamento annuale gratuito). * Contrassegno parcheggio (con capacità di deambulazione sensibilmente ridotta). * Indennità di accompagnamento.

Nota: L'iscrizione al collocamento avviene fino a 60 anni per le donne e 65 anni per gli uomini

(*) per gli ultrasessantacinquenni il riferimento di valutazione sono le difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie dell'età e non la capacità lavorativa.

Attività a tutto campo

Prestazioni
Consulenze

Dichiarazione Redditi
Pratiche

Conservate questa pagina all'interno della quale vi sono le prestazioni indirizzate in particolare alle persone anziane e alle loro famiglie bisognose d'assistenza e di consiglio.

Consulenze ed informazioni d'ogni genere per le loro diverse necessità.

Dichiarazione dei redditi e RED, con personale qualificato attraverso un CAAF locale autorizzato.

Pratiche di invalidità civile, cieco civile ed altre di cui si ha diritto - Pratiche di riconoscimento ed aggravamento all'INPS di appartenenza.

Ricorsi, qualora necessari, in via giudiziale presso il Tribunale di competenza.

Compilazione di documenti richiesti dall'INPS Settore *Provvidenze Economiche* invalidi civili dai vari Enti.

Redigere documenti necessari per il recupero di somme, da parte degli eredi di invalidi deceduti.

Inoltre, l'ACFA provvede a compilare e consegnare all'INPS territoriale le dichiarazioni di responsabilità degli invalidi civili, pratiche riguardanti la Legge 104 handicap ed a svolgere tutte le incombenze amministrative ON-LINE.

La Redazione

Due milioni e mezzo di cittadini invalidi che lottano da decenni

La storia degli invalidi civili non sono in molti a conoscerla, anche se inizia oltre mezzo secolo fa, per merito di uno straordinario personaggio di nome Alvido Lambrilli, che per primo è riuscito ad ottenere tanti riconoscimenti alla categoria. In molti anni, sotto la sua guida gli invalidi civili sono diventati una realtà del nostro

un problema così grave, ma non è servito a nulla.

Un invalido civile grave, non in grado quindi di lavorare, continua a prendere una pensione di otto euro al giorno, che non è neppure sufficiente, se uno vuol mangiare soltanto una volta al giorno.

Si tratta di un dramma quotidiano che vivono migliaia



Nella foto una nostra volontaria in linea con il Call center ASL di Messina

paese.

Attualmente sono circa due milioni e mezzo, che lottano da decenni alla ricerca di un avvenire migliore e di un'esistenza più dignitosa.

E le battaglie non si sono mai fermate. Ancora oggi queste sfortunate persone chiedono giustizia per le loro difficili condizioni di vita.

Si è fatto di tutto - anche una legge di iniziativa popolare - per cercare di scuotere l'indifferenza dei politici di fronte ad

di persone, senza che nessuno ormai da tempo intervenga per migliorare la loro drammatica situazione.

Passano gli anni, i mesi e le settimane, ma nulla cambia. Tutto è rimasto come prima, peggio di prima. E allora, che fare? Anche la fiducia e la fede crollano alla fine. Questa gente disperata non ha più speranze.

Tira soltanto a campare, tra un'infinità di disagi e di sofferenze. Ma fino a quando?

da "I Diritti dell'Invalido Civile"

seguito da pag. 3

pale e relative pertinenze;

3) i trattamenti di fine rapporto e relative anticipazioni;

4) altri redditi assoggettati a tassazione separata.

PROCEDURA PER BENEFICIARE DELL'ESENZIONE

Per poter fruire dell'esenzione di cui all'articolo 1, comma 132, della legge 24 dicembre 2007, n. 244, gli interessati devono compilare – utilizzando il modello pubblicato anche sul sito internet

dell'Agenzia delle Entrate (www.agenziaentrate.gov.it) – la dichiarazione sostitutiva ai sensi degli articoli 46 e 47 del DPR 28 dicembre 2000, n. 445, e successive modificazioni e integrazioni, che attestano il possesso dei requisiti e delle condizioni d'ammissione previsti dalla norma agevolativa. La dichiarazione deve essere consegnata o spedita con raccomandata entro il 30 aprile di ciascun anno, da parte di coloro che per la prima

volta fruiscono del beneficio.

RIMBORSO

DEL CANONE CORRISPOSTO

Coloro che hanno pagato il canone di abbonamento relativo agli anni 2008, 2009 e 2010 pur avendo i requisiti per fruire dell'agevolazione in trattazione, possono chiederne il rimborso inoltrando corretta istanza, in carta libera, utilizzando il modello reperibile sul sito internet dell'Agenzia delle Entrate.

seguito da pag. 1

Questo anche perché noi tendiamo ad essere maggiormente liberi rispetto alle altre generazioni dai tormenti del vivere quotidiano che nascono dal lavoro, dalle difficoltà di coppia, dalla crescita dei figli, ecc. situazione che nell'insieme ci permette di valutare con maggiore equilibrio le situazioni critiche ravvisando i potenziali effetti delle scelte anche oltre il momento contingente.

Ad esempio di tutto ciò sono convinto siano consapevoli tante coppie giovani che sanno di poter contare sui

nonni cui affidare dei momenti importanti della crescita dei propri piccoli quando si trovano obbligate dal lavoro o da impegni di carattere sociale.

Ed è facile capire che tutto questo non si concretizza in un semplice "badare ai bambini" (*come potrebbe essere demandato ad un/una baby sitter*), ma significa delegare a qualcuno la funzione di affiancarli nel loro percorso di crescita, una persona che possa trasmettere loro la sicurezza di essere benvoluti favorendo in questo modo l'equilibrio del loro sviluppo.

In conclusione nella so-

cietà di oggi, secondo il mio modesto parere, non è più completamente vero che sono i giovani a svolgere un ruolo di supporto e sostegno agli anziani ma, al contrario, sono spesso questi ultimi a dover farsi carico dei giovani per molto tempo, pertanto ne consegue che è assurdo pensare che gli anziani non abbiano più niente da offrire alla società in quanto loro stessi costituiscono una risorsa estremamente preziosa.

Quindi, amici miei, "Non mollate mai ... mi raccomandando ... non molliamo mai!!!".

Giuseppe MILAN

Anche quest' anno, nonostante le difficoltà già note ai nostri soci/corsisti, è iniziato l'anno accademico 2010-2011 con qualche modifica rispetto al progetto culturale presentato a maggio e pubblicato nel nostro **ACFA-Notiziario** dello scorso giugno.

La direzione dell'Accademia per Tutte le Età ringrazia tutti i soci che si sono prodigati (*anche economicamente*) per consentire la realizzazione dei corsi malgrado l'Amministrazione Comunale di Cologno Monzese non abbia provveduto a confermare il contributo previsto dalla convenzione.

ACFA - Accademia per Tutte le Età

ACFA

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

ANNO ACCADEMICO 2010-2011

CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MODERNO
- FILOSOFIA
- INCONTRI CULTURALI
- INFORMATICA BASE (pomeridiano)

L'iscrizione ad uno di questi corsi dà diritto ad uno sconto per l'iscrizione a qualsiasi altro corso (tranne informatica)

N. 40 LEZIONI (bisettimanale 60 ore)

LINGUA INGLESE

CORSO BASE E AVANZATO

Corso Carta Regionale dei Servizi

Navigare nei siti dell'Amministrazione Pubblica usando la carta "**CRS**"

N. 10 LEZIONI (20 ore)

- ARCHITETTURA
- ASTROLOGIA PRINCIPIANTI
- ASTROLOGIA AVANZATA
- BACKGAMMON
- CUCINA VEGETARIANA
- DECOUPAGE
- EBRAISMO E CRISTIANESIMO
- INFORMATICA PRINCIPIANTI
- LA COMUNICAZIONE
- MORFOPSIKOLOGIA
- PITTURA SU SETA
- PSICOLOGIA
- STORIA LOCALE
- TUTTO NATALE

N. 10 LEZIONI (20 ore)

CORSO "Linux Base e Intermedio"

Il corso introduce l'utilizzo del sistema operativo *Linux*

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"; in via Trento, 41 presso la sede del Consiglio di Zona B; in via Kennedy n. 5 per i corsi di informatica.

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 e il martedì anche dalle 16,00 alle 18,00.

(tel. 02 25308605 - fax 02 25308628).

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

N. 4 LEZIONI (8 ore)

- ACQUERELLO
- HIRRONIMUS BOSCH

N. 10 LEZIONI (20 ore)

COSTRUIRE SITI WEB

Il corso vuole fornire conoscenze adeguate affinché l'utente sia autonomo nella creazione del proprio sito

CORSO "pratico Office 2003"

Il corso si propone di trasmettere le conoscenze pratiche di Microsoft

L'ACFA é sempre in cerca sia di volontari sia di insegnanti che siano disponibili a regalare qualche ora la settimana del proprio tempo libero

L'ACFA AUGURA A TUTTI



TRENTAMILA PASSI PER INVECCHIARE SANI

Un decalogo migliora la vita allungata

Alimentazione, sport e sesso: come tenere in forma corpo e mente.

- 1) Fare 10.000 passi (5 chilometri) tre volte la settimana. L'esercizio fisico è una medicina, a qualsiasi età.
- 2) Scegliere attività fisiche di equilibrio e non di forza. Ben Tai Chi, Pilates e i giochi alla consolle con i nipoti.
- 3) Mangiare bene, variando scelte per non escludere nessun gruppo alimentare. No ai grassi, sì a frutta e verdura.
- 4) Evitare il fumo e limitare l'alcol a un solo bicchiere di vino al giorno, durante i pasti.
- 5) Riscoprire la propria corporeità: affettiva, ma anche sessualità e contatto fisico, danno

serenità.

- 6) Coltivare le relazioni familiari, il rapporto con i nipoti, per esempio, aiuta i nonni a restare attivi e in salute.
- 7) Essere impegnati nel sociale. Avere un impegno preciso, come il volontariato, aiuta a restare mentalmente attivi.
- 8) Non abusare dei farmaci, in particolare antidepressivi o sonniferi. Per aiutare il sonno, l'esercizio fisico è il più indicato.
- 9) Vivere all'aria aperta: i raggi solari non solo fanno bene all'umore, ma aiutano a prevenire l'osteoporosi.
- 10) Evitare escursioni termiche eccessive: dunque evitare di uscire di casa nelle ore più fredde d'inverno e più calde d'estate.

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 po' del proprio tempo libero a persone bisognose di aiuto.

Per informazioni contattare la coordinatrice Tina.

Telefonare al n. 02 2533183



Redazione: ACFA-Notiziario
 Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)
 Posta elettronica: acfacologno@alice.it
II NOTIZIARIO è on-line sul sito internet:
<http://www.acfacologno.it>

COME AIUTARCI PER SERVIRVI:

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

Poste Italiane Spa
 intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese (MI)
 IBAN - IT79L0760101600000028241206

Orario di apertura

Tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì,
 dalle ore 9,30 alle ore 11,30
 Lunedì e Giovedì dalle ore 16,00 alle ore 17,30
 SEGRETERIA TELEFONICA e FAX
 n. 02 2538808 in funzione 24 ore su 24

ATTIVITA' CULTURALI

"Accademia per Tutte le Età"
 L'ufficio è aperto tutti i giorni feriali dal
 Lunedì al Venerdì dalle ore 9,30 alle ore 11,30
 Solo telefono 02 25308605
 Telefono/Fax numero 02 25308628
 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*

SOCI DECEDUTI

ALBINO Maddalena - BRAMBILLA Giovanni-
 BRUTTO Rosa - CANONACO Angelo - CAP-
 PELLINI Riccardo - CHITELLOTTI Dario -
 DALCANTO Vinicia - FRANCESCONI
 Giuseppe - MONZANI Agostino - SCASSARI
 Rocchina - TERRUZZI Elide - 22.00SARI
 Gianfranco - TROMBETTA Anna.

BancoPosta

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito -

BancoPosta

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento -

€ sul C/c n. 28241206 di Euro

TD 451

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI
 A.C.F.A. - ONLUS

€ sul C/c n. 28241206 di Euro

TD 451

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI
 A.C.F.A. - ONLUS

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

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

CAUSALE:

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

ESEGUITO DA:

RESIDENZE IN VIA - PIAZZA

VIA - PIAZZA

CAP LOCALITÀ

CAP LOCALITÀ

BOILLO DELL'UFFICIO POSTALE
 codice bancoposta

BOILLO DELL'UFFICIO POSTALE

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!
 numero conto

AUT. DB/SISB/E 31604 del 1/10/2010

000028241206< 451>



**A CHI SERVE E A
COSA SERVE**

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 ON-LINE per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile 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*).
- Formulare ricorsi, qualora necessari, in via giudiziale presso il Tribunale di competenza.
- 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.

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.

Finito di stampare il 30/11/2010

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 è 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.