



ANNO XXI - N.2
DICEMBRE 2011
DIREZIONE E REDAZIONE
Via Milano, 3
20093 Cologno Monzese - MI
telefono e fax 02/253.88.08
C. F. 94508630152
TIRATURA 19.000 copie
Periodico Semestrale
non in vendita

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

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

Essere nonni oggi: *una lunga giovinezza*

Desidero dedicare il mio editoriale di questa edizione al tema della festa dei nonni, evento che, come da alcuni anni a questa parte, si è festeggiato nelle scorse settimane.

Per chi non lo sapesse, la festa dei nonni viene celebrata in Italia (*dove è stata istituita dal 2005*) il 2 ottobre di ogni anno.

Il giorno della sua ricorrenza non è stato determinato in modo casuale, ma deriva dalla coincidenza con la giornata in cui la chiesa cattolica celebra la festa degli "angeli custodi".

Personalmente ritengo molto importante che, oltre a mamme e papà, anche i nonni abbiano una festa a loro dedicata, come riconoscimento al ruolo che spesso svolgono prioritariamente a sostegno della famiglia nel supporto alla crescita dei bambini.

Quante sono le famiglie dove, lavorando entrambi i genitori, questi sono "costretti" a lasciare ai nonni la gestione dei piccoli?

E' ovvio che per i nonni tutto questo rappresenti in molti casi motivo di piacere e di gratificazione, ma non va dimenticato il "senso di responsabilità" del quale si fanno carico queste persone svolgendo la delicata funzione di educatori né il fatto che, seppure gradevole sotto il

profilo umano, l'impegno di fare da baby sitter ai bambini non rappresenti comunque "una passeggiata" in molte situazioni.

Certo, l'amore con il quale i nipoti, spesso ripagano l'impegno profuso dai nonni nella loro attività costituisce un buon compenso, ma penso che l'aver dedicato loro una specifi-

anche alla loro capacità di tenere in vita le tradizioni, mantenendo vivo in questo modo il collegamento con le radici del nostro essere. Questa riflessione trova la sua migliore esplicitazione sintetica in una frase di Maria Rita Parsi, psicologa e psicoterapeuta che, sulla questione del ruolo svolto dai non-

Prima Domenica di Ottobre
Festa dei Nonni
E' il giorno dei nonni
Un giorno speciale, per dire grazie a voi nonni e nonne, per tutte le fiabe che ci avete raccontato e che continuate a raccontarci.
Per tutti i sogni che non avremmo fatto e che non faremo mai senza di voi.
Fiori e poesie per i nonni

ca giornata di festa rappresenti comunque una ulteriore occasione per ringraziarli per ciò che fanno.

Inoltre, al di là della importante funzione di aiuto e supporto alla famiglia, non va dimenticato come i nonni oggi rappresentino una parte sempre più importante anche della società in generale, grazie

ni nella società di oggi, ha avuto modo di scrivere: "i nonni sono coloro che vengono da lontano e vanno per primi ad indagare oltre la vita; sono gli anziani da rispettare per essere rispettati da anziani, sono il passato che vive nel presente mentre i bambini sono il presente che vivrà nel futuro".

Il Presidente Giuseppe MILAN

Troppo sale
Pag. 2

Esenzione ticket
Pag. 3

Certificati isee
Pag. 5

Al mercato
Pag. 6

Accademia
Pag. 9

Cucina
Pag. 13

C'E' ANCORA TROPPO SALE (SODIO C.) NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Dati preoccupanti da uno studio della Società Italiana dell'ipertensione arteriosa

I risultati di un'ampia indagine condotta scientificamente dalla Società Italiana dell'ipertensio-



ne arteriosa, presentati nello scorso ottobre, non rassicurano circa il comportamento alimentare degli italiani per evitare o ridurre l'ipertensione arteriosa.

Ormai da molti anni i medici insistono con l'indicazione a ridurre il consumo del cloruro di sodio (*NaCl*, il sale da cucina) anzitutto ai soggetti ipertesi, per attenuarne i valori pressori e il correlato rischio di danni gravi alla salute (*accidenti vascolari cerebrali e cardiaci, danni renali, oculari, ecc.*).

Ciononostante, la parte del citato studio relativa a 1.300 ipertesi in tutt'Italia, coordinata dal prof. Ferruccio Galletti dell'Università Federico II di Napoli, porta a concludere che ogni giorno gli uomini introducono in media 9,8 grammi di sale e le donne 7,8 grammi. Si pensi per confronto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non

superare i 5 grammi al giorno. Tale misura non è superata, secondo lo studio, solo dal

10% dei sani e dal 15% degli ipertesi. Perdi più la minor misura fatta registrare da l l e d o n n e dipende solo dal fatto che e s s e m a n - g i a n o g e n e r a l -

mente un po' meno degli uomini. Tutti, ipertesi e normotesi, dovremmo ridurre il consumo di sale, anzitutto togliendo la saliera almeno dalla tavola, perché il sale che aggiungiamo agli alimenti durante la preparazione e ai piatti in tavola equivale a circa un terzo del totale introdotto. Gli alimenti crudi contengono già del sale e sarebbe meglio farcelo bastare abituandoci a sapori meno decisi o derivanti da aromi e integratori non salini.

Si pensi non solo ai gradevolmente pericolosi "salumi", "salamoie", formaggi stagionati, carni e pesci affumicati, ecc. ma anche ai pericoli più subdoli del molto sale contenuto in biscotti, pane, cereali e in una reclamizzata acqua minerale saporita e frizzante naturale. Lo stesso studio citato dimostra altresì che i pazienti neppure hanno ben chiara l'importanza

del potassio nel controllo della pressione arteriosa: è un minerale, disponibile in forma di sale (*cloruro di potassio o KCl*), che controbilancia gli effetti del sodio, ha azione antiossidante e protegge i vasi sanguigni migliorando la produzione di sostanze vasodilatatrici che aiutano ad abbassare la pressione. Il quantitativo quotidiano consigliato è di 4 grammi ma risulta che se ne introducono solo la metà in media tra tutti. Gli alimenti ricchi di potassio sono: frutta, verdura, legumi, da mangiare quotidianamente in buona quantità.

Almeno i soggetti ipertesi dovrebbero sempre verificare sulle etichette degli alimenti non ricorrenti il loro contenuto di sodio. A tal fine, si deve pretendere che tale misura sia sempre precisata sulle etichette delle confezioni di alimenti e di bevande.



Al proposito, è encomiabile il progetto concordato due anni fa con i panificatori per ridurre del 15% il sale nel pane.

Marco Triulzi

Nuove modalità verifica esenzione ticket

A partire dal 15 settembre, su richiesta dell'interessato, i medici prescrittori verificheranno, al momento della compilazione dell'impegnativa e attraverso l'anagrafe regionale, se l'assistito ha diritto all'esenzione per reddito dal pagamento del ticket su esami e visite specialistiche. Sarà quindi il medico che indicherà sull'impegnativa il diritto all'esenzione (il nuovo codice di esenzione o il precedente codice a sei cifre fornito dall'ASL) che, di conseguenza, **non potrà più essere autocertificato** dall'assistito al momento della fruizione della prestazione firmando l'impegnativa. L'autocertificazione rimarrà valida limitatamente alle ricette prescritte anteriormente al 15 settembre 2011. **Vai sul sito della CRS e verifica le tue esenzioni.**

Con la CRS puoi controllare on line le tue esenzioni evitando di recarti in ASL. Se hai il PIN della CRS e un lettore di Smart Card puoi verificare autonomamente le esenzioni per le prestazioni di assistenza specialistica ambulatoriale cui hai diritto attraverso il Servizio di Visualizzazione dei Dati Anagrafici e Esenzioni. Cittadini che beneficiano dell'esenzione sul territorio nazionale. I cittadini aventi diritto secondo le **disposizioni statali, valide su tutto il territorio nazionale** e cioè: - cittadini di età superiore ai 65 anni con reddito complessivo familiare inferiore o uguale a 36.151,98

euro (**cod. esenzione 01**); - titolari di pensioni al minimo di età superiore a 60 anni - e loro familiari a carico - con reddito familiare inferiore a 8.263,31 euro incrementato a 11.362,05 euro in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori 516,46 euro per ogni figlio a carico

ampie: - cittadini di età superiore a 65 anni e reddito complessivo familiare inferiore o uguale a 38.500,00 euro (**cod. esenzione E05**): devono rilasciare l'autocertificazione recandosi all'ASL (*sportello Scelta/Revoca*); - disoccupati, lavoratori in mobilità, cittadini in cassa inte-



(**cod. esenzione E04**); - titolari di pensione sociale e loro familiari a carico (**cod. esenzione E03**) hanno ricevuto a casa una lettera con l'attestazione del codice, da esibire al proprio medico curante per fare valere il diritto all'esenzione. Chi non avesse ricevuto questa comunicazione e ritenesse di aver diritto all'esenzione, può verificare tramite il proprio medico se l'esenzione è comunque registrata nell'Anagrafe regionale; in caso contrario, può presentare autocertificazione all'ASL.

Esenzioni Regionali

Secondo le **disposizioni regionali**, le condizioni per beneficiare dell'esenzione sono più

grazie straordinaria e in cassa integrazione in deroga e familiari a loro carico (**cod. esenzione E02 - E08 - E09**): se non l'hanno già fatto nei mesi scorsi, devono rilasciare l'autocertificazione recandosi all'ASL (*sportello Scelta/Revoca*); - minori di 14 anni senza limiti di reddito (**cod. esenzione E11**): l'esenzione vale fino al compimento del 14° anno di età. Eventuali variazioni della condizione per beneficiare dell'esenzione devono essere comunicate tempestivamente all'ASL di competenza, per evitare conseguenze anche sul piano penale.

IL CARDINALE ANGELO SCOLA a Cologno

BENEDICE LA NUOVA SCUOLA MATERNA PARROCCHIALE

Chissà se qualcuno dei nostri lettori ricorda l'articolo apparso su questo periodico che riportava la notizia della posa della prima pietra dell'istituzione scuola materna parrocchiale. Era il 19 ottobre del 2009 e monsignor Merisi, vescovo di Lodi, presiedette la cerimonia nello spazio allora vuoto in fondo a Corso Roma.

Ora in quello spazio sorge l'edificio che ospiterà la scuola materna parrocchiale. Ci vorrà un po' di tempo ancora: due anni non sono bastati per porre fine ai lavori; comunque, da quello che si vede dall'esterno, è stato creato un edificio notevole, una ricchezza per la comunità colognese.

Del ritardo sulla tabella di marcia dei lavori ha fatto un arguto cenno anche il parroco don Innocente Binda, il quale ha presentato l'opera al Car-

Nel suo breve intervento, prima della benedizione, il Cardinale Scola ha elogiato quanti si sono prodigati per realizzare una opera così importante per le generazioni future, che nella scuola nuova, costruita con criteri d'avanguardia, troveranno l'ambiente più idoneo per l'educazione e l'apprendimento.

Sulla popolazione pre-



ziona divina. La cerimonia si è chiusa con un simpatico omaggio canoro all'illustre ospite da parte del nutrito gruppo di bambini frequentanti la scuola materna Amalia ospitata ancora – crediamo per poco – nel vecchio edificio adiacente all'oratorio parrocchiale.

Per le tredici la cerimonia era già conclusa; il Cardinale ha preso la via del ritorno verso la sede vescovile ambrosiana, la gente se ne è andata commentando l'avvenimento ed i lavori nel cantiere sono ripresi subito.

A quando la vera apertura della scuola? Ce la faremo per Pa-



dinale, alle autorità civili ed alla popolazione presente alla cerimonia.

sente, sui bambini, sugli ambienti destinati ad ospitarli, il Cardinale ha invocato la prote-

squa?

Giovanni Dal Molin

NUOVO SERVIZIO PER I COLOGNESI



Città di
COLOGNO MONZESE
Area Servizi alla Persona

auser
Cologno Monzese

Usciamo insieme a **FARE LA SPESA AL MERCATO**



Un nuovo servizio gratuito di accompagnamento per i cittadini colognesi over 65 anni

Sarà possibile prenotare l'accompagnamento fino alla sede del mercato prescelto, in automobile o automezzo adatto al trasporto di persone diversamente abili, e l'assistenza per il rientro al domicilio:

CONTATTANDO IL NUMERO TELEFONICO

329.4772860

- Lunedì dalle 15.30 / 18.30 per il mercato del **MARTEDI'**
- Mercoledì dalle 15.30 / 18.30 per il mercato del **GIOVEDI'**

Usciamo insieme a fare la spesa al mercato... più sicuri e sereni!

L'Assessore
Giovanni Coccio

Il Presidente AUSER Cologno
Giacomo Leaci

Il Sindaco
Mario Soldano

SAGRA del COMMERCIO

Festa della gente

Domenica 16 ottobre i colognesi hanno celebrato la loro tradizionale festa patronale

contatto con chi aveva bisogno di conoscere i servizi che l'associazione mette a disposizio-

impraticarsi nell'uso del computer e nell'apprendimento della lingua inglese.

Questa festa è dedicata alla Beata Vergine del Rosario; per questo, dopo la messa delle ore 17:00, la statua della Madonna viene portata in processione per le vie del centro città.

Come sempre, notevole anche quest'anno è stata la partecipazione dei fedeli alle funzioni sacre, alle quali hanno presenziato anche le autorità civili e le rappresentanze delle Associazioni. La banda musicale ha allietato i presenti con l'esecuzione di brani classici.

Al rientro della processione già imbruniva, da un mese siamo in autunno, e si nota; tuttavia per tutto il giorno ha brillato un sole limpido e gradevole.

Quando si è fatta sera, si è spenta a poco a poco anche la festa e Cologno ha archiviato anche questa ricorrenza che segna un po' il confine tra



con vivissima larga partecipazione. Una vera festa della gente molto sentita dai colognesi veraci, i quali da sempre riuniscono il parentado davanti alla classica torta nera; anche i nuovi colognesi – quelli provenienti da fuori ma impiantati stabilmente qui – sentono in maniera assolutamente encomiabile questa ricorrenza.

Il vostro cronista ha voluto verificare "de visu" la partecipazione popolare alla festa e si è attardato per le vie del centro cittadino piene di bancarelle di ogni tipo, ma soprattutto piene di gente festante.

In piazza c'erano anche le associazioni, che colgono l'occasione per mostrarsi alla popolazione; tra queste anche l'ACFA ha impiantato in piazza XI Febbraio il proprio gazebo e per l'intero giorno i volontari si sono alternati per prendere

ne di tutti, particolarmente per chi si trova nella terza età. Per tradizione e statuto, l'ACFA si preoccupa di essere un punto di riferimento per chi è in là con gli anni; tuttavia alcune sue pro-



poste curate specificamente dall'Accademia – coinvolgono anche i giovani desiderosi di

l'estate appena trascorsa e l'incipiente autunno.

Giovanni Dal Molin

ACCADEMIA - I corsi di primavera

Lunedì 24 ottobre 2011 sono iniziate tutte le attività didattiche dell'Accademia per Tutte le Età. Per chi ha perso il conto, ricordiamo che questo appena iniziato è il 15° anno accademico: i primi passi – sotto la guida della compianta prof.ssa Margherita Cavalli – sono stati mossi nel lontano 1997.

Non è casuale questo riferimento: negli anni molte cose e persone sono cambiate, ma l'istituzione "ACCADEMIA" ha proseguito nella sua strada, grazie sicuramente ai dirigenti e volontari che in essa hanno lavorato, ma essenzialmente per merito dei corsisti che in tutti questi anni hanno con la loro fedeltà garantito la prosecuzione.

Diciamo grazie a tutti loro, per il passato; ora però guardiamo avanti. La locandina mostra l'offerta per l'anno in corso; il lettore attento avrà notato le variazioni rispetto al passato. Come tutti gli organismi vivi, anche l'Accademia nel tempo muta: tramontano i corsi "storici" e ne vengono proposti di nuovi, con la speranza che possano incontrare l'interesse dei corsisti.

Continua la copiosa offerta dell'informatica, collocata nella sede di via Kennedy, 5 ora in piena attività; altri corsi sono previsti per i primi mesi del 2012. Nella sede di via Trento i corsi di filosofia e di letteratura italiana sono iniziati, così pure il

corso di rilassamento muscolare.

Nella storica sede di via Boccaccio trovano posto i corsi più collaudati; sempre li si terranno i "corsi brevi" e le "conferenze", che i soci ACFA hanno già imparato a conoscere da qualche anno.

Al momento opportuno queste iniziative verranno pubblicizzate, sia con i mezzi tradizionali, sia utilizzando lo strumento informatico (www.acfacologno.it); sarà nostra cura tenerlo sempre aggiornato.

A quanti ci leggono desideriamo far pervenire i nostri auguri di **BUON NATALE e BUON ANNO 2012**, che sia un anno sereno e fortunato.

La direttrice Elda Cortesini

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

PRENOTATEVI AI CORSI DI PRIMAVERA

Corsi

ECONOMIA E FINANZA PER NON ADDETTI

Durata del corso : **4 INCONTRI**

Docente: *Eddo FERRARINI*

GUIDA ALLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI

Durata del corso: **3 INCONTRI**

Docente : *Pietro INCHINGOLO*



CONFERENZA: L'ILLUMINAZIONE NELLE MINIERE

Relatore: *F. CROCE*



CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

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

N.10 LEZIONI (20 ore)

- BACKGAMMON (*Tavola Reale*)
- CORSO DI CUCITO
- DECOUPAGE
- GRAFOLOGIA
- IL LIBERTY A MILANO
- IL NEOCLASSICO A MILANO
- INFORMATICA BASE BREVE
- MORFOPSIKOLOGIA
- PSICOLOGIA
- STORIA LOCALE
- RISALENDO IL CORSO DELL'ANTICO NILO
- TUTTO NATALE

N. 10 LEZIONI (20 ore)

"COSTRUIRE SITI WEB"
CORSO PRATICO

N. 10 LEZIONI (20 ore)

CORSO PRATICO "Office- 2007"

N. 3 LEZIONI (6 ore)

USO CARTA CRS

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

N. 40 LEZIONI (60 ore - bisettimanale)

LINGUA INGLESE

CORSO: BASE - INTERMEDIO - AVANZATO

N. 20 LEZIONI (30 ore - settimanale)

LINGUA INGLESE

CORSO: Conversazione

N. 4 LEZIONI (8 ore)

- ASTROLOGIA PRINCIPIANTI
- IMPARIAMO A NUTRIRCI

N. 5 LEZIONI (10 ore)

- INTERNET NEL QUOTIDIANO

N. 20 LEZIONI (20 ore)

- RILASSAMENTO ENERGETICO
Metaphysical Stretching
Metodo Canfora®

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 .
(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.

NOTA del direttore dell'Accademia

Per sostenere l'**Accademia per Tutte le Età**, l'ACFA cerca insegnanti volontari, di diverse discipline, che dedichino almeno due ore settimanali del loro tempo per tenere lezioni in forma gratuita.

Chi fosse disponibile, o volesse ulteriori informazioni si rivolga alla segreteria dell'ACFA in via Milano, 3 dalle ore 9:30 alle ore 11:30, oppure telefonare al n. 02 253 88 08.

CENTOCINQUANTANNI

Centocinquanta anni sembrano tanti ma, in fondo che, a differenza delle nazioni, vengono misurati nel tempo

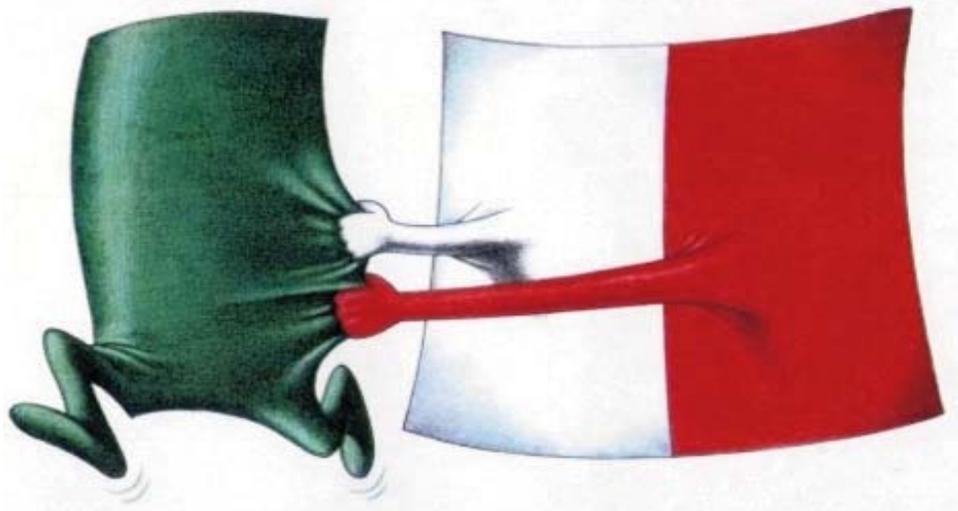
Romani cultori del diritto e fondatori di un impero. Di quanto è successo in oriente, solo qualche notizia. Dalla storia emergono nomi di grandi uomini.

Nella storia delle nazioni si trovano Stati importanti con pochissima storia alle spalle e Stati irrilevanti che esistono da secoli.

Centocinquanta anni sono un po' pochini per la nazione Italia e i grandi uomini sono tutti morti ma, nonostante questo, sono orgoglioso di essere italiano e, quando sento l'inno, vedo sventolare la bandiera o penso a istituzioni come i Carabinieri o la Marina Militare sento un groppo alla gola.

W l'Italia W la Costituzione

Eddo Ferrarini



sono solo due vite di un cittadino medio in Europa; quantomeno di quelli che sono sopravvissuti a due guerre mondiali, a qualche guerra coloniale, a qualche guerra civile e a qualche carestia. E sono niente confrontati alla storia dei popoli

solo nei testi scolastici.

A scuola si incomincia a studiare gli Egizi sapienti costruttori di piramidi con la loro vita imbevuta di religione e culto della morte, poi si passa ai Greci filosofi e scienziati dal pensiero libero, per arrivare ai

IL VALORE

Da un po' di tempo mi suona nella testa questa parola: "il valore". E' diventata la parola chiave per tutto quello che sento. Tutto e tutti sono considerati un valore economico.

Nel consumismo è diventata una necessità calcolare e valutare e dare un prezzo a ogni cosa e forse senza tenere conto della pura e semplice parola. Ci martellano per dare sempre un valore economico, come se fosse una necessità importante, più di nomi pubblicizzati che della qualità di prodotti che ci offrono. Mi guardo intorno e mi chiedo

se tutto questo ha un vero senso e valore. Forse abbiamo finito di costruirci qualcosa? Siamo in una gabbia dorata?



La mia mente si allaccia a dei ricordi che non riesco a cancellare e che hanno dato un vero senso alla mia vita e per tutto quello che sono riuscita a

conquistare.

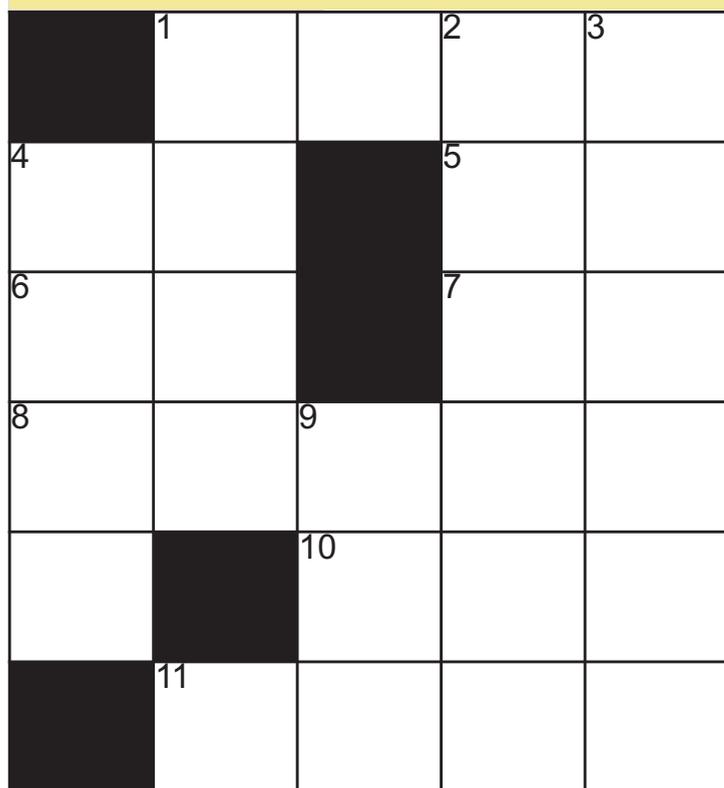
Ricordo mia madre che con poco riusciva a farci felici ed era prezioso quello che riusciva a darci.

Nei momenti difficili ha anche rovesciato il suo cappotto per rifarne uno per me che ero piccola e ancora oggi non sono riuscita a ritrovarne uno così bello.

Nonostante gli stenti economici era fiduciosa di vivere e da emigrata si è rimboccata le maniche, si è messa a lavorare e da qui partono le mie considerazioni: dalla sua vita intensa, ricca di valori umani e senza troppi sprechi dimostrando personalità nelle scelte necessarie e saper decidere senza condizionamenti esterni.

Alida Steli

GIOCHI A PARTE



Orizzontali:

1. Il grizzly vive in America
4. Iniziali di una Sandrelli
5. Congiunzione
6. Sigla di Catania
7. La terza nota
8. Maglia
10. Internal Rate of Return
11. Non credono in Dio

Verticali:

1. Vende vino
2. Il contrario di mai
3. Portar rancore
4. La nostra associazione
9. Sigla delle lire

LA MENTE IMPEGNATA RIMANE GIOVANE

REBUS 5 - 5 - 8



TAN



A



ZIE

SUDOKU

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

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

Festa del Volontariato

18 settembre 2011

Si è tenuta domenica 18 settembre 2011 la ormai tradizionale "Festa del Volontariato" fortemente voluta sia dalle

questa direzione: le associazioni – in un momento come l'attuale fortemente caratterizzato da una profonda crisi economi-

so è stato il ringraziamento a tutti gli operatori volontari dell'Assessore Fortunato, la quale ha riconosciuto i meriti di ciascuna associazione pur in tempi così difficili per un amministratore che si rende conto delle necessità materiali del volontariato, ma non ha mezzi per soddisfarli. Tradotte queste parole significa che il Comune – ora – non può dare nessun contributo alle Associazioni.

I volontari ne sono ben consci, tuttavia non viene meno il loro impegno verso chiunque presenti dei bisogni di carattere sociale o economico.

Dal mattino fino a sera, all'interno della struttura di Via Volta, di questo hanno discusso i volontari sia tra loro sia con la popolazione colognese che malgrado il maltempo ha visitato i vari stands e si è confronta-

associazioni che dall'Assessore Anna Fortunato che per realizzarla si è impegnata per tutta l'estate appena trascorsa. Il tempo non era dei migliori: la festa ha coinciso con una delle pochissime brutte giornate (*dal punto di vista meteorologico*) di questa caldissima estate; tuttavia, benché al chiuso del palazzetto dello sport di Via Volta, la stragrande maggioranza delle associazioni ha presenziato esponendo al pubblico e ai "Compagni di Viaggio" la propria offerta. Già, perché come noi sosteniamo, è sacrosanto far sapere all'esterno che cosa fa ciascuna associazione, ma è altrettanto importante che le varie associazioni si conoscano perché per "fare rete" occorre anzitutto conoscersi. L'intervento del sindaco, prima, e dell'assessore Fortunato, poi, è andato proprio in

ca - sono chiamate a supplire alle carenze di servizi alle persone che l'amministrazione pubblica non è più in grado di

garantire per via delle sforbiciate ai bilanci comunali.

Particolarmente caloroso

ta con gli operatori impegnati sul campo assistenziale.

Giovanni Dal Molin



LENTICCHIE

Le lenticchie hanno un alto valore nutritivo, infatti sono molto ricche di proteine (circa il 24%), vitamine (A, B1, B2, C, PP), sali minerali (*calcio, ferro, sodio, potassio e fosforo*) e contengono il 2% di oli vegetali. Sono inoltre facilmente digeribili e utili per chi ha problemi di anemia o di esaurimento fisico. A causa, tuttavia dell'elevato valore nutritivo, è consigliabile un utilizzo moderato.

Zuppa di lenticchie

Ingredienti:

gr. 200 di lenticchie;

gr. 50 lardo;

olio d'oliva;

salsa di pomodoro;

sedano – una cipolla – aglio

crostini di pane -sale – pepe.

Mettere le lenticchie in un grande ciotola, coprirle abbondante-

mente di acqua e lasciarle a mollo per due ore, buttare quelle che salgono a galla,



quindi metterle in una pentola, coprirle con acqua fredda e farle cuocere lentamente. Pestare il lardo, tritare la cipolla e una costa di sedano, mettere tutto in un tegamino, unire l'olio e tre spicchi d'aglio schiacciato.

Soffriggere bene, quando l'aglio diventerà dorato levarlo e versare sul soffritto un mestolino d'acqua calda nella quale si sarà sciolta un po' di

salsa di pomodoro. Salare e pepare, dopo venti minuti versare l'ingrediente sopra le lenticchie, mescolare e proseguire nella cottura.

A piacere, tostare nel forno dei crostini di pane, appena pronti strofinarli bene con uno spicchio d'aglio schiacciato e poi distribuirli nei piatti fondi

individuali. Quando le lenticchie saranno cotte, versarle con il loro brodo, sul pane e servire subito. Le lenticchie sono ottime anche da accompagnare con il cotechino.

Un consiglio: per quanto riguarda la cottura delle lenticchie è bene usare pentole di acciaio, ghisa, terracotta o ferro smaltato, ma non di alluminio, poiché diventerebbe nere.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

400 gr. carote grattugiate;

3 uova intere;

300 gr. zucchero;

un bicchiere scarso di olio;

300 gr. farina;

1 bustina di lievito;

un pizzico di sale.

Grattugiare le carote. In una ciotola sbattere le uova intere con lo zucchero. Unire l'olio, mescolare bene ed aggiungere poi la farina setacciata con una bustina di lievito e un pizzico di sale. Mescolare bene finché tutti gli ingre-

dienti sono ben amalgamati.

Unire le carote, mescolare e versare infine l'impasto in

una terrina imburrata e infarinata. Infornare a forno già caldo per circa 50 minuti a 180 gradi.



AUGURI A TUTTI



"E' Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.
E' Natale ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare l'altro."

E 'Natale ogni volta che non accetti quei principi che
relegano gli oppressi ai margini della società .

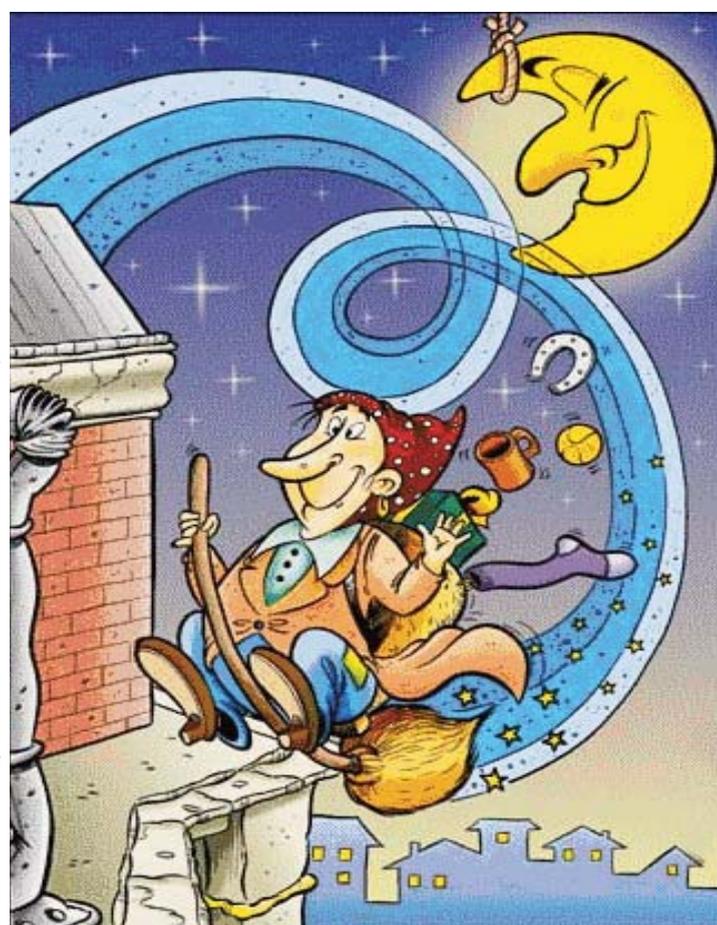
E' Natale ogni volta che spera con quelli che
disperano nella povertà fisica e spirituale.

E' Natale ogni volta che riconosci con
umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza

E' Natale ogni volta che permetti al
Signore di rinascere per donarlo
agli altri"

Buone Feste

**LA BEFANA VIEN DI
NOTTE CON LE
SCARPE TUTTE ROTTE
COL CAPPELLO
ALLA ROMANA
VIVA VIVA LA BEFANA!!!**



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 la Legge 104 ed altre a cui si ha diritto.

L'ACFA provvede a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento **ON-LINE** all'INPS di appartenenza:
- per maggiorenni;
- per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Compilare documenti richiesti dalle ASL e INPS (*Settore Provvidenze Economiche*) per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di somme dalle ASL di appartenenza, da parte degli eredi di invalidi deceduti.
- Svolge tutte le altre incombenze amministrative necessarie.

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**. Da ultimo gli utenti dell'ACFA possono, in qualunque momento, accedere ai siti relativi alle leggi ed a i regolamenti italiani al fine di poter recuperare informazioni necessari oppure per mera lettura e conoscenza.

L'ACFA offre assistenza tecnica per l'installazione del drive del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (tessera sanitaria regionale) nel proprio P.C..

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

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

Cercasi/Offresi

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

Finito di stampare il 25/11/2011

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.