



ANNO XXII - N.2  
 DICEMBRE 2012  
 DIREZIONE E REDAZIONE  
 Via Milano, 3  
 20093 Cologno Monzese - MI  
 telefono e fax 02/253.88.08  
 C. F. 94508630152  
 TIRATURA 19.000 copie  
 Periodico Semestrale  
 non in vendita



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

Palazzina di via Milano, 3  
 sede dell'ACFA

Direttore Responsabile  
 Giuseppe Antonio MILAN  
 Cologno Monzese

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

Fotocomposizione  
 Mediaprint s. r. l.  
 Milano

Stampa  
 Mediaprint s. r. l.  
 Milano

## 2012: “ Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni ”

Da qualche decennio il nostro Paese sta invecchiando rapidamente dando così origine a problematiche scottanti e finora poco discusse quali, ad esempio, le modalità da attuarsi nei confronti dell'invecchiamento attivo, la gestione del passaggio da lavoratore a pensionato, oltre all'individuazione

dere maggiori opportunità alle giovani leve. Può essere questa la soluzione alla questione giovanile? La risposta è che in Paesi dove gli anziani lavorano di più sono anche quelli che registrano un più alto tasso di occupazione giovanile. Tuttavia mi si poteva obiettare che, in realtà, la distinzione da effet-

primo riguarda la permanenza nello svolgimento dell'attività di lavoro: permanenza che si allunga con l'ultima riforma sul sistema pensionistico. Il secondo, più trascurato, è come continuare a dare un apporto attivo alla società negli anni immediatamente successivi al pensionamento, in cui gran parte degli anziani sono ancora in buona salute e desiderosi di una vita attiva. Se pensiamo agli odierni cinquantenni, proiettati tra venti anni, è evidente che parliamo di una generazione più colta e informatizzata degli attuali anziani.



La bocciola e la partita di tressette all'osteria non bastano già adesso, figuriamoci in futuro. Il problema delle condizioni di lavoro degli anziani è avvertito in tutta Europa, tanto che il Parlamento e Consiglio Europeo hanno dichiarato il 2012 l'“Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni”. È importante che la transizione tra lavoro e pensione si svolga in modo diverso. È assolutamente insensato, ancora di più adesso con l'allungamento dell'età pensionabile, che il dipendente anziano passi da un giorno all'altro dal lavoro a tempo pieno alle pantofole, senza un periodo

del ruolo dei pensionati, ancora sani e desiderosi di una vita attiva, il cui apporto è indispensabile per la crescita, in ricchezza e benessere, del nostro Paese.

E' necessario, inoltre, domandarsi quali sono le reciproche aspettative tra la società ed i futuri anziani. Un giovane proponeva l'astensione degli anziani dallo svolgimento di qualunque attività lavorativa al fine di poter conce-

tuarsi è tra le società dinamiche, ovvero quelle che offrono lavoro sia ai giovani che agli anziani, e le società statiche, dove l'offerta di lavoro è nettamente inferiore alla domanda. Insomma, il problema pacificamente esiste e si potrebbe riassumere nell'esigenza di impiegare al meglio tutte le componenti della società, uomini e donne, giovani e anziani. La “questione anziani” racchiude, in realtà, un doppio problema. Il

**segue a pag. 6**

Indic. dietetiche  
 Pag. 2

Comitato Parenti  
 Pag. 3

Amm.Sostegno  
 Pag. 5

Festa Cologno  
 Pag. 7

Accademia  
 Pag. 9

Cucina  
 Pag. 13

## INDICAZIONI DIETETICHE PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI E DI ALTRE PRINCIPALI PATOLOGIE

### *Conferme e dubbi da una recente revisione della letteratura scientifica*

L'American Cancer Society, dopo un poderoso lavoro di revisione delle pubblicazioni scientifiche concernenti gli alimenti, le bevande, le sostanze e i regimi alimentari, ha pubblicato autorevoli linee-guida per ridurre il rischio di cancro, utili anche per prevenire molte patologie di ampia diffusione, come le malattie cardiovascolari e il diabete.

Interessante anche per il grande pubblico è la conferma o i dubbi e le precauzioni su varie notizie, supposizioni e consigli diffusi negli ultimi anni a proposito dei regimi alimentari e stili di vita.

Vengono confermati i seguenti principi di prevenzione:

- Mantenere o conseguire un peso corporeo salutare.
- Eliminare il fumo di tabacco e almeno contenere l'assunzione di alcool.
- Limitare il consumo di carne rossa e di insaccati, favorendo pesce e legumi.
- Preferire i cereali integrali (*in pane, pasta, biscotti, etc.*) a quelli raffinati.
- Mangiare ogni giorno frutta e verdura, in quantità orientativa di cinque porzioni.
- Fare attività fisica moderata e frequente, distribuita per almeno 150 minuti alla settimana.

In generale, è accertato che fa bene in molti modi la verdura, sia cruda che cotta. E' importante il modo di conservarla e di prepararla: la verdura ben surgelata può mantenersi integra meglio che quella fresca ma invecchiata e la cottura al vapore o alle microonde

conserva i valori nutrizionali più della bollitura prolungata.

Inoltre, in alcuni casi, come per le carote, la bollitura o cottura dei vegetali (*sempre da limitare rispetto alle*



*abitudini nostrane*) rende più digeribile e assorbibile qualche preziosa sostanza (*come i carotenoidi beta-carotene e licopene*).

D'altra parte, un regime vegetariano stretto risulta meno benefico di uno che sostituisce il pesce alla carne (*per entrambi vale il beneficio di un basso contenuto di grassi saturi e di un elevato contenuto di fibra, di vitamine e di altre sostanze protettive*).

In particolare, il vaglio delle evidenze scientifiche fatto dalla American Cancer Society ha consentito di distinguere gli effetti di alcuni alimenti in base alla confermabilità o meno degli effetti protettivi dai tumori o della nocività ad essi attribuita.

**Benefici certi** - producono l'aglio, la cipolla e simili ortaggi (*in particolare nel ridurre il rischio di cancro del colon-*

*retto*) e la soia e suoi derivati (*come gli altri legumi, la soia è una salutare alternativa alla carne*).

**Benefici incerti** - producono il tè (*sono in corso studi promet-*

*tenti*) e gli alimenti cosiddetti biologici.

**Benefici non confermati** - quelli riduttivi del rischio di cancro supposti per gli antiossidanti (*si consiglia di assumere quelli naturalmente contenuti nei cibi, come verdura e frutta, piuttosto che i prodotti integratori*).

**Danni non confermati** - dall'assunzione del caffè (è stato fugato il sospetto di un contributo causale nel tumore del pancreas) e dei dolcificanti non calorici sostitutivi dello zucchero (*i dosaggi normali dietetici non hanno dato evidenze di cancerogenicità per l'uomo*).

**Danni confermati** - dal consumo di alcool: la combinazione del consumo di alcool, indipendentemente dalla bevanda, e di fumo di tabacco aumenta il rischio di tumore molto più degli

*segue a pag. 4*

## COMITATO FAMILIARI OSPITI della CASA FAMIGLIA Mons. Carlo TESTA

Finalmente il "Comitato Familiari Ospiti della Casa Famiglia Mons. Carlo Testa di Cologno Monzese" è una realtà.

Dopo tanti incontri, che

statuto approvato.

Possono essere soci del Comitato tutti i familiari degli ospiti della Casa Famiglia e del Centro Diurno. L'assemblea ha

ospiti: M. Grazia BOSISIO (*presidente*), Marco MALAGOLA (*segretario*), Sergio GRASSI, Roberto BERETTA e Brunella RADAELLI (*consiglieri*). Il mandato provvisorio di questo Consiglio scadrà nel settembre 2013. Ne sarà eletto quindi uno nuovo, nel rispetto delle regole dello statuto, in una pubblica assemblea. La sede ufficiale del Comitato è presso l'Associazione A.C.F.A. in via Milano, 3. Le comunicazioni del Comitato saranno esposte in una bacheca posta all'ingresso della Casa Famiglia. Il modo più pratico per contattare il direttivo è quello di rivolgersi ai consiglieri Sergio GRASSI e Marco MALAGOLA che sono giornalmente presenti presso la struttura o ad altri consiglieri che sono però presenti saltuariamente. La struttura della Casa Famiglia è stata fortemente voluta dai cittadini colognesi ed è una grande risorsa per la nostra comunità.



ci hanno visti impegnati per tutto lo scorso anno, se ne è approvato lo statuto in una pubblica assemblea lo scorso 15 settembre 2012, presso la scuola di via Neruda, alla quale hanno partecipato numerosi parenti degli ospiti.

Il comitato si propone di collaborare con la direzione della Casa Famiglia per contribuire a migliorare l'erogazione del servizio attraverso la tempestiva diffusione delle informazioni alle famiglie e la promozione di attività integrative, di tipo culturale e ricreativo, che possano elevare la qualità di vita degli ospiti. Si intendono poi raccogliere le istanze e le segnalazioni dei famigliari da sottoporre alla valutazione dei dirigenti della Casa Famiglia in modo da stabilire con essi un dialogo continuativo e costruttivo che, senza interferire nelle competenze e nella professionalità degli operatori, possa contribuire al miglioramento del funzionamento della struttura. Ecco, in breve, una sintesi dello

il compito di eleggere il Consiglio Direttivo composto da un minimo di cinque a un massimo di sette membri. Partecipano di diritto alle riunioni del Consiglio Direttivo un rappresentante dell' A.C.F.A. e un rappresentante dell'associazione Cittadini per la Salute. In fase di avvio del Comitato, in deroga alle disposizioni dello statuto e per la durata di un solo anno, il Consiglio Direttivo è composto come segue:

Per l'Associazione ACFA: il presidente Giuseppe MILAN o un suo delegato.

Per l'Associazione Cittadini per la Salute: Vittorio BERETTA o un suo delegato.

Per i famigliari degli



Ci auguriamo pertanto che il nostro lavoro possa essere proficuo e favorisca un clima sereno di convivenza che migliori la vita degli ospiti e delle famiglie.

**M. Grazia Bosisio**

**seguito pag. 2**

effetti isolati di ciascuno (*il consumo regolare anche solo di qualche bevanda alcolica alla settimana è associato, nelle donne, ad un aumentato rischio di tumore della mammella*) e dal consumo abbondante di cibi conservati sotto sale o in salamoia (*per aumento del rischio di tumori di stomaco, nasofaringe e gola*).

Nelle Linee-guida non mancano raccomandazioni più specifiche per vari tipi di tumore, più che ad altri utili a coloro che avessero un accentuato rischio per familiarità specifica.

Per tutti in generale valgono i comportamenti e le scelte alimentari e di vita anzidetti e il controllo del proprio peso corporeo, riducendo l'apporto calorico degli alimenti, bevendo molta acqua e non trascurando di praticare un sano movimento quotidiano, semplice e abituale (*evitare l'uso degli ascensori e dei trasporti per percorsi non lunghi, utilizzare la bicicletta per tratti chilometrici, etc.*).

Concludo con qualche suggerimento e raccomandazione particolari ai nonni:

- le nonne, ma non solo, facciamo partecipare i nipotini alla scelta e alla preparazione dei cibi, con finalità educative per la salute e per l'ecologia; ad esempio: educino a far sempre una sana prima colazione, ad abolire le bibite gassate e molto dolci, a far merenda non con prodotti industriali grassi e troppo dolci ma con frutta e panini casarecci, a masticare bene il cibo e a consumare un pasto normale in non meno di 20 minuti, a variare la composizione dei pasti ...

- i nonni, ma non solo, non regalino ai nipotini diseducativi piccoli veicoli a trazione elettrica ma educino al sano movimento all'aria aperta e, se l'avanzare della loro età fa sembrare faticosa la bicicletta, si regalino un modello a pedalata assistita elettricamente e continuino a muoversi finché sicuro.

**Marco Triulzi**

### **NUOVO ORARIO ACFA**

**Causa l'aumento delle richieste per le 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'ufficio è APERTO anche il MARTEDI dalle ore 10:00 alle 12:00, oltre al Lunedì e Giovedì dalle ore 16:00 e Mercoledì dalle 10:00 alle 12:00**

### **ACFA**

*Associazione Colognese Famiglie Anziani - ONLUS Cologno Monzese 1983*

### **REDAZIONE**

*Vito Botte*

*Giovanni Dal Molin*

### **collaboratori**

*Eddo Ferrarini*

*Graziella Festi*

*Riccardo Lomuscio*

*Alida Steli*

## **Canone RAI**

### **Esonero per i degenti in casa di riposo**



**A**i sensi dell'articolo 42 del Dpr n. 601/1973 è stata abrogata, dal 1 gennaio 1974, l'esenzione dal pagamento del canone di abbonamento per gli invalidi. Se l'intestatario dell'abbonamento si trasferisce in casa di riposo, può chiedere l'annullamento dell'abbonamento inviando una lettera raccomandata al seguente indirizzo:

**Agenzia delle Entrate**

**Direzione Provinciale I di Torino**

**Ufficio Territoriale di Torino 1**

**Sportello S.A.T.**

**Casella postale 22 – 10121 Torino (TO)**

indicando i dati della casa di riposo e la data di inizio degenza presso la struttura.

# AMMINISTRATORE di SOSTEGNO

## LO SPORTELLLO DI PROSSIMITA' E' FUNZIONANTE

**Nel numero di giugno 2012 di questo giornale abbiamo dato ai nostri lettori la prima informazione sul tema dell'amministratore di sostegno.**

Questa figura, prevista dalla legge 6/2004, è stata creata per assistere le persone che per effetto di una infermità, ovvero di una menomazione fisica o psichica si trovano nella impossibilità, anche parziale o temporanea di provvedere ai propri interessi.

L'amministratore di sostegno, nominato dal giudice tutelare (per noi presso il Tribunale di Monza) può essere richiesto dall'interessato stesso (se ne ha la capacità), dalle famiglie oppure in ultima istanza anche dai Servizi Sociosanitari del comune di residenza del soggetto.

Lo sportello di prossimità, voluto dalle amministrazioni

comunali di Sesto San Giovanni di Cologno Monzese per dare un supporto alle famiglie che si trovano nella neces-

martedì pomeriggio dalle ore 15:00 alle 17:30 e il venerdì mattina dalle ore 10,00 alle 12:30. E' sempre opportuno fis-



sità di affrontare questa dolorosa incombenza, è funzionante dal 27 settembre 2012 presso la sede distaccata del comune di Sesto San Giovanni, in via Pulicelli Guerra, 24.

Lo sportello è aperto il

sare un appuntamento telefonico (**022496813**) per evitare attese prolungate e viaggi a vuoto. Presso la sede dell'ACFA, sia per i soci che non, è possibile chiedere preventivamente informazione sulla materia fissando, attraverso la segreteria dell'associazione (tel. n. **02 2538808**) un colloquio con i volontari che si occupano dello sportello di prossimità. La domanda per la nomina dell'amministratore di sostegno sarà istruita necessariamente dall'ufficio di Sesto San Giovanni, l'ACFA fornirà volentieri tutto il sostegno di indirizzo e di informazione per un sollecito disbrigo di una pratica che per sua stessa natura è complicata e defaticante.

**Giuseppe MILAN**  
**Giovanni DAL MOLIN**



**seguito pag. 1**

intermedio nel quale potrebbe continuare a lavorare part time. Una transizione morbida, invece, comporterebbe una serie non semplice di adattamenti organizzativi, ma il **“patto di solidarietà generazionale”** definito nell’ambito del nuovo contratto di alcuni settori dimostra che la strada è percorribile e che le aziende stanno cominciando a pensarci. Resta ancora insoluta la questione su cosa fare dopo la pensione. Il bisogno e l’esigenza di essere ancora utili si esprime in molti modi: con l’assistenza alla famiglia (*soprattutto nel caso delle donne*), con il volontariato o altre azioni gratuite come molte delle attività che si svolgono sul nostro territorio. Stiamo, dunque, parlando di un potenziale lavorativo esperto e molto consistente: nella fascia di età compresa tra i 67 e i 76 anni, cioè nei dieci anni immediata-

mente successivi al limite per le pensioni di vecchiaia. Gli anziani sono oggi oltre 6 milioni mentre nel 2022 saranno circa 7 milioni. Il contributo di questo numero crescente di “pensionati giovani” diventa essenziale per alleggerire il peso del mantenimento dei più anziani (*che aumentano*), peso che grava su un numero decrescente di giovani (*che diminuiscono*). Il problema, dunque, non è quello di escludere i nuovi pensionati da qualsiasi attività, ma di offrire loro opportunità nuove per produrre ricchezza e benessere utilizzando la loro esperienza senza togliere lavoro ai più giovani. Forse queste mie considerazioni sono influenzate dalla mia età (*oltre 70 anni*), ma credo davvero che la questione richieda molta più attenzione.

**P.S. Quanto sopra è stato da me ricavato e rielaborato secondo il mio pensiero.**

*Il Presidente Giuseppe MILAN*

**Ridere è correre il rischio...  
di passare per stupido!**



**Però i rischi si  
devono prendere,  
perché il pericolo  
più grande nella vita  
è quello di non  
rischiare mai**

## **IMPORTANTE PER CHI USA LA BICI**



### **In bici sui passaggi pedonali**

Ricordarsi che la bici è un veicolo. Quando si attraversa la strada sulle strisce pedonali, bisogna scendere dalla bicicletta e condurla a mano. I ciclisti possono rimanere in sella alla propria bici quando ci sono gli attraversamenti ciclabili, cioè i cosiddetti “quadrotti” di 50 x 50 cm.

Anche se possono sembrare più sicuri rispetto alla strada, non si deve salire sui marciapiedi con la bici: i pedoni, passanti e attraversamenti possono creare situazioni di rischio.

**UNIONE SAMARITANA**

**A  
S  
S  
O  
C  
I  
A  
Z  
I  
O  
N  
E**



**V  
O  
L  
O  
N  
T  
A  
R  
I  
A  
T  
O**

**DAL 1947**

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

# FESTIVITA' DELLA BEATA VERGINE DEL ROSARIO

21 OTTOBRE 2012



Da tempo immemorabile la terza domenica di ottobre i colognesi festeggiano la Beata Vergine del Rosario, un tempo solo ricorrenza religiosa, da alcuni anni anche avvenimento civile molto sentito dalle famiglie della nostra città, particolarmente da chi abita nelle vie del centro cittadino.

Il bel tempo ha dato una grossa mano alla buona riuscita della festa, che ha preso il via dalle prime ore del giorno e si è concluso al calar del sole.

Andiamo con ordine nello stendere il rendiconto dell'evento. Al mattino le manifestazioni si sono concentrate intorno a Villa Casati, con l'esi-

quentate sono state quelle dedicate all'infanzia: per i bambini si può mettere mano al portafoglio, per gli altri articoli m'è parso di notare una certa ritrosia allo "spendifacile", segno che la crisi economica è sentita anche dalle nostre famiglie. Si spende sì, ma con attenzione!

bizione delle majorettes e della banda musicale cittadina. Lungo le vie Indipendenza, Cavallotti, Mazzini e Manzoni le bancarelle hanno esposto alla vista dei passanti ogni "bendidio".

Le più fre-

Fin dal mattino erano aperti anche gli stands delle molte associazioni operanti sul territorio, le quali hanno ricevuto la visita delle autorità civili molto apprezzati dai volontari presenti.

Il punto più alto della presenza di popolo si è avuto, come sempre, nel pomeriggio: alle giostre, alle bancarelle, ai gazebo delle associazioni.

E' stato un continuo via-vai di cittadini e visitatori provenienti dai paesi del nord-est milanese. Insomma, una bella



festa popolare.

Nel tardo pomeriggio si è tenuta anche la processione con l'immagine della Vergine per le vie del centro città; la celebrazione è stata presieduta da Monsignor Merisi, ora vescovo di Lodi, un tempo sacerdote nella parrocchia San Marco e Gregorio.

Terminata la funzione religiosa è finita anche la giornata e la gente pian piano ha lasciato le vie del centro facendo ritorno alle proprie dimore.

Così è trascorsa in letizia la Festa di Cologno.

*Giovanni Dal Molin*



# ATTIVITA' dell'ACCADEMIA

Giovedì 25 ottobre 2012 sono iniziate le attività dell'Accademia per Tutte le Età.

Per chi ha perso il conto, ricordiamo che questo appena iniziato è il 16° anno accademico.

Negli anni molte cose e persone sono cambiate, ma l'istituzione "ACCADEMIA" ha proseguito nella sua strada, grazie sicuramente ai dirigenti e ai 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.

La locandina nella pagina 9 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 alcuni corsi ma ne vengono proposti di nuovi, con la speranza che possano incontrare l'interesse dei corsisti.

Continua la copiosa offerta dell'informatica, collocata nella nuova aula allestita presso la Scuola Media di via Boccaccio, 13, ora in piena attività; altri corsi sono previsti per i primi mesi del 2013. 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 lì 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.acfa-cologno.it](http://www.acfa-cologno.it)); sarà nostra cura tenerlo sempre aggiornato.

A quanti ci leggono desideriamo far pervenire i nostri auguri di **BUON NATALE e BUON ANNO 2013**, che sia un anno sereno e fortunato.

*La direttrice Elda Cortesini*

## APERTURA DI UN NUOVO LABORATORIO di INFORMATICA



C'è voluto lo sforzo congiunto di parecchie persone, volontari, dirigenti ACFA e personale comunale per portare a termine in tempo utile l'allestimento di un laboratorio di informatica a disposizione dei corsisti dell'Accademia.

Anche dal punto di vista finanziario l'impegno dell'Associazione non è stato lieve: il costo dell'allestimento è stato

Scuola Media "D. Alighieri", è funzionante il laboratorio di Informatica, in un ambiente più accogliente e più facilmente accessibile da

assunto in toto dall'ACFA, l'Ente Locale ha concesso solo l'aula, non potendo fare altro in questi tempi di ristrettezze economiche. Ora, e ci auguriamo per parecchio tempo, in via Boccaccio presso la

parte dei corsisti iscritti all'Accademia per Tutte le Età.

Il laboratorio è attrezzato per soddisfare le necessità di ogni tipo di livello didattico, dai principianti a chi sa già usare il computer ed intende impraticarsi nella navigazione in Internet.

Auguri di buon lavoro ai corsisti e grazie di cuore a quanti si sono prodigati per realizzare il laboratorio.



# ANNO ACCADEMICO 2012-2013

## CORSI

**N. 20 LEZIONI (40 ore)**

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

**N.10 LEZIONI (20 ore)**

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

**N. 20 LEZIONI (20 ore)**

- RILASSAMENTO ENERGETICO  
*Metaphysical Stretching Metodo Canfora®*

**N. 2 LEZIONI (4 ore)**

**USO CARTA CRS**

Navigare nei siti dell'Amministrazione Pubblica

**N. 10 LEZIONI (20 ore)**

**“COSTRUIRE SITI WEB” CORSO PRATICO**

**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 (8/10 ore)**

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

**N. 5 LEZIONI (10 ore)**

- INTERNET NEL QUOTIDIANO

**N. 3 LEZIONI (6 ore)**

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

**N. 10 LEZIONI (20 ore)**

**CORSO PRATICO “Office- 2007**

**I CORSISTI** verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese. **I CORSI** avranno cadenza settimanale: in via Boccaccio n. 13 presso la scuola media “D. Alighieri” e in via Trento, 41 presso la sede del Consiglio di Zona B.

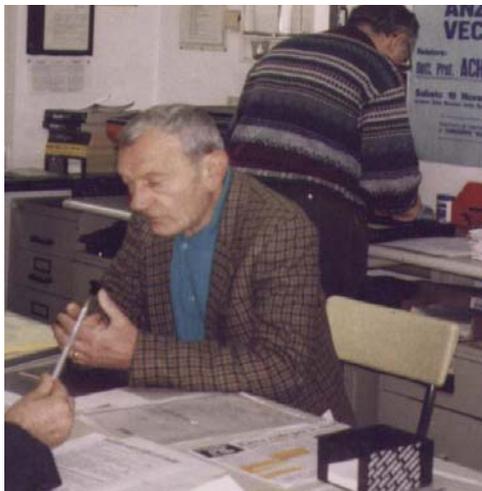
**LE ISCRIZIONI** si terranno presso la segreteria dell'Accademia in via Milano, 3 - 1° piano, dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 12:00 .  
(tel. **02 25397213**).

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

**NOTA del direttore dell'Accademia**

Per sostenere l'**Accademia per Tutte le Età**, l'ACFA cerca insegnanti volontari, di diverse discipline, che dedichino almeno due ore settimanali del loro tempo per tenere lezioni in forma gratuita. Chi fosse disponibile, o volesse ulteriori informazioni si rivolga alla segreteria dell'ACFA in via Milano, 3 dalle ore 9:30 alle ore 11:30, oppure telefonare al n. 02 253 88 08.

## DUE LUTTI IN CASA ACFA



**Erminio Zucchetti**

Autunno mesto per la famiglia ACFA: nel corso dei mesi settembre e ottobre ha dovuto registrare la perdita di due importantissimi soci che nell'Associazione hanno contato moltissimo.

Alla fine di settembre se né andato Erminio Zucchetti, volontario attivo fino a circa un

anno fa, una presenza costante nella sede dell'ACFA e un punto di riferimento per i soci che si rivolgevano all'associazione per le motivazioni più svariate.

Lunedì 15 ottobre è deceduto Pierino Sirtori, annoverato tra i soci fondatori dell'ACFA.

Durante questo lungo periodo di volontariato Pierino Sirtori ha ricoperto nell'associazione vari incarichi, particolarmente rilevante sia quello svolto come consigliere nel Comitato Esecutivo dell'ACFA sia come coordinatore dell'Accademia, designato nel lontano 1996, per la quale curava i rapporti tra l'Associazione e l'Ente Locale.

La sua repentina ripartita ha addolorato i soci ACFA che hanno apprezzato la disponibilità a spendere la propria competenza e il proprio tempo per il prossimo.

**Il Presidente  
Il Comitato Esecutivo**



**geom. Pierino Sirtori  
socio fondatore**

### RINNOVO PATENTE DOPO GLI 80 ANNI

Per rinnovare la patente gli ultra ottantenni non dovranno più sottoporsi alla visita della commissione medica locale, come chi soffre di serie malattie che possono compromettere la sicurezza alla guida.

L'obbligo, introdotto circa un anno e mezzo fa dal Codice della strada in seguito a una Direttiva europea, è stato ora abrogato dal decreto "Semplifica Italia" in vigore da febbraio 2012 (*Gazzetta Ufficiale* 33, del 9 febbraio, art. 11).

Si torna così alle precedenti modalità di controllo dell'idoneità alla guida: ad accertare, ogni due anni, i requisiti psi-

cofisici dei patentati over 80 saranno i medici abilitati, previ-



sti dall'articolo 119 del Codice della strada.

"L'uso dell'auto favorisce la partecipazione dell'anziano alla vita sociale, per questo mantenerlo "in pista" contribuisce al suo benessere – afferma Carlo Vergani, geriatra

dell'Università di Milano. Se parcheggia definitivamente la macchina, perde autonomia, autostima, va incontro a depressione".

Certo, una guida sicura richiede buona visione, capacità motorie e cognitive, prontezza di riflessi, concentrazione, funzioni che con gli anni si riducono. "Il fisiologico processo di invecchiamento comporta deficit funzionali e la comparsa di malattie croniche che possono alterare la capacità di guida.

Inoltre, chi soffre di più patologie assume diversi farmaci che possono interferire con le prestazioni al volante, ma ciò non significa che l'anziano sia di per sé "un pericolo" per la sicurezza stradale".

**Da "Centro Maderna"**

# GIOCHI A PARTE

## SUDOKU

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

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

## REBUS

5 - 2 - 4 - 3 - 5



FA

“... o cavallina, cavallina storna  
che portavi colui che non ritorna”

CON



RE

## Rilassatevi e risolvete

### Orizzontali:

1. Benzina .....
5. Coperto di grasso
6. Il Babà delle fiabe
7. Articolo femminile
9. Si usa per sollevare l'auto
11. Motore a nafta
13. La nostra Associazione

### Verticali:

1. Su...il
2. Organizzazione mondiale infanzia
3. Sigla di Pistoia
4. Isole Lipari
6. Opera di Verdi
8. Associazione Cristiani Lavoratori It.
10. Casa di riposo
12. Inizio di icona

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

15 e 16 settembre 2012

### 3° Festa dell'Associazionismo e del Volontariato

Si è tenuta anche quest'anno – nonostante le difficoltà finanziarie in cui versa l'Ente Locale – la festa dell'associazionismo e del volontariato voluta fortissimamente dall'assessore Anna Fortunato, che con pazienza e caparbietà l'ha preparata spendendo parte dell'estate che i comuni mortali di norma dedicano alle meritate ferie agostane.

La macchina organizzativa è stata "oliata" anche dal contributo della Regione Lombardia, ottenuto anche grazie i buoni uffici di un nostro socio ACFA il quale è stato pubblicamente ringraziato dal sindaco Mario Soldano e dall'assessore Anna Fortunato in occasione della cerimonia di apertura della festa.

Questa celebrazione ha avuto un prologo sabato sera 15 settembre con il raduno di tutte le associazioni nello spiazzo antisante Villa Casati e con la successiva sfilata attraverso

autorità alle associazioni e al folto pubblico presente, la "Besana Marching Band" ha tenuto la sua esibizione molto



apprezzata per la spettacolarità globale e per la bravura dei singoli componenti il gruppo bandistico.

Domenica 16 settembre le attività sono iniziate al mattino presto con la camminata settembrina denominata "Adrèe la Martesana" che ha preso il via dal cortile della Casa Famiglia di Via C.A. Dalla

fissato per le ore 10:45.

Il sindaco, l'assessore Fortunato, il reverendo parroco don Innocente Binda e le altre autorità intervenute hanno unanimemente riconosciuto il ruolo positivo svolto dall'associazionismo nella complessa vita della nostra città specialmente in un momento difficile come quello attuale per tutte le categorie sociali

e le fasce d'età, in specie per gli anziani che si vedono di giorno in giorno diminuire per via dell'inflazione il potere d'acquisto delle loro pensioni e sono gravati da un fisco insopportabilmente pesante.

Terminata la cerimonia ufficiale è iniziata la festa della gente, tanta tanta gente che s'è sparsa tra i banchetti delle associazioni per conoscere, salutare, informarsi, curiosare. Nel pomeriggio la festa ha riguardato specialmente i bambini, che si sono cimentati nei vari giochi ed esercizi proposti dalle associazioni sportive e di intrattenimento.

Complice anche una splendida giornata settembrina, la 3° Festa dell'associazionismo e del volontariato ha registrato un notevole afflusso di gente, interpretato come il grazie della popolazione per tutti quanti – autorità e volontari – si sono impegnati a favore della comunità colognese.



le vie cittadine fino al campo sportivo di Via Perego. Prima e dopo il saluto delle

Chiesa. Al Palazzetto dello Sport, invece, l'appuntamento tra autorità ed associazioni era

## PIZZOCCHERI (specialità della Valtellina)

### Ingredienti:

300 gr. farina saracena  
150 gr. farina bianca  
3 coste o verze  
1 spicchio d'aglio  
qualche foglia di salvia  
80 gr. di burro  
formaggio  
2 patate

Impastare la farina con acqua tiepida e il sale necessario fino a quando si è ottenuta una pasta omogenea, abbastanza dura da poter essere spianata con il mattarello.

Usando poco impasto per volta stendere delle sfoglie sottili, spolverando molto spesso con i due tipi di farina mescolati. Tagliare delle strisce di circa dieci centimetri, spolverarle sempre molto bene di farina perché non si

attaccino, sovrapporre e tagliarle a striscioline di un centimetro.

Lessarle per venti minuti



Buon appetito!

in acqua molto abbondante, poche per volta perché l'impasto è molto delicato e tendono ad attaccarsi. Far rialzare il bol-

lore ogni volta che si mettono nell'acqua. Lessare a parte le coste e le patate e tagliarle a piccoli pezzi. Nel piatto di porta-

ta alternare uno strato di pizzoccheri ed uno di verdura, spruzzare con formaggio e proseguire con gli strati fino ad esaurimento.

Condire alla fine con il burro fuso con la salvia e l'aglio. Servire caldissimi.

## DITA DI APOSTOLI (dolce pugliese)

### Ingredienti:

gr. 200 ricotta freschissima  
gr. 100 zucchero semolato  
gr. 50 cacao dolce  
mezzo bicchierino di liquore  
dolce e bianco  
burro e olio per friggere  
4 albumi – zucchero a velo – sale

Impastare alla ricotta, amalgamando bene con un cucchiaino di legno, lo zucchero semolato e il cacao, poi incorporare il liquore: il composto dovrà risultare omogeneo, morbido ma non troppo. A parte sbattere gli albumi salandoli leggermente (*non devono montare, ma solo divenire un po' liquidi*), mettere sul fuoco una padellina di 10 -12 cm. di diametro e soffriggervi un poco di burro con qualche goccia di olio. Quando il condimento sarà

bollente (*ma non in modo eccessivo*) lasciarvi cadere una

a mano che le frittelle saranno pronte, metterle su un piatto,



cucchiata di albume in modo da ottenere una piccola frittella che deve risultare sottile il più possibile.

Proseguire così fino ad esaurimento dell'albume. Mano

collocando al centro di ognuna un cucchiaino abbondante del composto preparato, arrotolandolo tra le mani bagnate per dargli la forma di un grosso sigaro. Chiudere la frittatina: sembrerà un

cannolo ripieno. Sistemare i cannoli ottenuti su un piatto di portata e spolverizzarli di zucchero a velo (*volendo anche di cannella*). Sono ottimi sia caldi che freddi.

# AUGURI A TUTTI



## RINGRAZIAMENTI

### Al Presidente dell'ACFA Giuseppe MILAN

Caro Giuseppe, con riferimento alla decisione dell'ACFA di sostenere con una finalizzata elargizione l'attività di riabilitazione nella sede ambulatoriale in Cologno Monzese, via Arosio, (per una spesa totale di euro 2.976,60) per un apparecchio sollevatore elettromeccanico, con imbracatura, utilizzabile per migliorare la sicurezza del movimento dei soggetti meno abili.



Anticipando la Legale rappresentanza, rinnovo a Te e al Comitato Esecutivo dell'ACFA la gratitudine della Fondazione don Gnocchi per la sensibilità solidaristica dimostrata, insieme all'apprezzamento per l'opera della Fondazione.

Unisco un cordiale saluto.

Marco Triulzi

**Direttore sanitario**

**IRCCS "Santa Maria Nascente"**

20148 MILANO - Via A. Capecelatro, 66

Responsabile

attività sanitarie, assistenziali e socio educative  
"Polo Lombardia 1" (Centri: SMN Milano, SMF

Salice T.,

SMR Inverigo, Multiservizi Legnano, ambulatori  
Lodi, ecc)

Fondaz. "Don Carlo Gnocchi" Onlus



## FORNISCE

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

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

## TRA I SERVIZI

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

**Pratiche ON-LINE** per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile 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 25/11/2012

## AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.  
La causale obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.  
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.