



ANNO XXIII - N.2
 DICEMBRE 2013
 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



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

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

Nonni e nipotini cominciano sempre la giornata con appropriate prime colazioni **LA PRIMA COLAZIONE E' SALUTARE PER TUTTI**

La Giornata Mondiale dell'Alimentazione, organizzata dalla FAO il 16 ottobre, è stata occasione per trattare grandi tematiche d'interesse mondiale ed anche per puntualizzare e aggiornare buone pratiche alimentari consigliabili a tutti noi. Tra queste, qui si riprendono alcune valutazioni e raccomandazioni condivise dai maggiori studiosi italiani di Gerontologia e Geriatria.

Negli ultimi dieci anni è diminuito del 6% il numero degli italiani che al mattino assumono la prima colazione e si è calcolato che ormai sono circa un milione e quattrocentomila gli anziani (*ultra 65enni*) che la saltano. E' certo che anche nell'età senile la prima colazione è necessaria per mantenersi in salute e il saltarla aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, con le pericolose conseguenze per l'apparato cardiovascolare, metabolico e respiratorio.

Al contrario, fare la prima colazione consente di evitare il calo degli zuccheri nel sangue a fine mattina, con il conseguente stimolo ad abbuffarsi. Inoltre, la prima colazione assicura subito le energie necessarie anche al cervello e alla mente. Perciò la prima colazione è salutare ma è appropriata in diverse misure secondo l'età. Dopo i 70-75

anni basta un apporto calorico minore del 20% rispetto all'adulto più giovane (*che, se attivo, ha bisogno di 2000 calorie se uomo e di 1700 se donna*). Il 15% delle calorie giornaliere è bene derivi dalla prima colazione.

L'anziano dovrebbe consumare un pranzo più nutriente e una cena molto leggera. Ancor meglio per l'anziano, ma non solo, è il suddividere l'ali-



mentazione quotidiana in tre pasti e due spuntini. Quanto ai tipi di alimenti preferibili per la prima colazione dell'anziano, si segnalano: il latte, meglio se scremato per ridurre i grassi, necessario per contrastare l'osteoporosi; la frutta, nelle varie forme fresche, benefica per l'apporto di vitamine, sali minerali e liquidi; i carboidrati sia a lenta assunzione, come le fette biscottate e il pane (*meglio integrale*), sia a rapida assunzione, come la marmellata. Il latte può

ben essere sostituito o integrato dallo yogurt magro, benefico sulla fisiologica flora batterica intestinale. Non fa male un po' di caffè mentre fa male il burro.

Comunque è sempre necessario introdurre liquidi, come già detto o come the, succo d'arancia o altra frutta e certamente neppur considerando il vino. Per i contagiati da tradizioni oltre-alpine, sono possibili il prosciutto, il formag-

gio meno grasso o l'uovo bollito (*non più di due o tre volte a settimana*), il tutto sempre con il pane.

Si tratta di alimenti non costosi, da non tralasciare anche se sempre più diffusa è la con-

dizione di difficoltà economica personale e familiare, anche perché la compromissione della salute può costare più cara a sé e agli altri. Ma si vuol richiamare l'attenzione anche sui ... nipotini, sempre al fine della salutare loro prima colazione.

Al proposito, il sistema di sorveglianza *Occhio alla Salute*, promosso dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità, ha rilevato che il 9% dei bambini della

segue a pag. 2

Carta Trasporti
 Pag. 2

Carta CRS
 Pag. 3

Facebook
 Pag. 6

Mutuo Casa
 Pag. 7

Corsi Accademia
 Pag. 9

Cucina
 Pag. 13

seguito da pag. 1

scuola elementare non fa la prima colazione e il 31% la fa in modo sbagliato; così poi il 65% mangia troppo a merenda, per quantità calorica e per eccesso di grassi e di zuccheri a rapido assorbimento. D'altra parte, i bambini imparano dai genitori e dai familiari. Anche perciò i nonni, potendolo fare, sorvegliano e insegnano con l'esempio personale a consumare sempre la prima colazione, adeguata per qualità e quantità degli alimenti e bevande e assunta a tavola con il giusto tempo. A tal proposito, uno studio dell'Università di Verona sui bambini di dieci anni ha dimostrato che saltare la colazione compromette le prestazioni cognitive (*attenzione, memoria visiva*) e le prestazioni motorie. Ciò non sorprende perché fino al completo sviluppo (*intorno ai 18 anni*), l'apprendimento cognitivo e motorio è maggiore e perciò è necessario fornire notevole energia, meglio se dopo il risveglio.

Anche durante lo sviluppo è ottimale suddividere l'assunzione di alimenti e calorie in tre pasti e due spuntini (*ogni tre ore circa*) al fine di assicurare un apporto non troppo discontinuo di alimenti assimilabili e la conseguente disponibilità quasi costante di glucosio. Al contrario, la fame di zuccheri stimolerebbe ad eccessi alimentari, dopo il calo delle prestazioni cognitive e motorie. A differenza dei nonni, i nipoti devono assumere con la colazione ben il 30% delle calorie della giornata. Perciò a loro non basta una tazza di latte e qualche biscotto e occorre aggiungere frutta, prodotti da forno (*meglio se casalinghi, comunque molto semplici*) o toast col prosciutto.

Marco Triulzi

CARTA REGIONALE DI TRASPORTO (CRT) - LOMBARDIA

GRATUITA

La CRT gratuita è riservata ai residenti in Lombardia:

- invalidi civili al 100% e loro accompagnatori;
- invalidi del lavoro con invalidità a partire dall'80% e loro eventuali accompagnatori;
- sordomuti;
- privi di vista per cecità assoluta o con residuo visivo non superiore a 1/10 in entrambi gli occhi e loro eventuali accompagnatori;
- invalidi di guerra e di servizio dalla prima alla quinta categoria ovvero con invalidità civile non inferiore al 67% e loro eventuali accompagnatori;
- invalidi per atti di terrorismo dalla prima alla quinta categoria e loro eventuali accompagnatori;
- vittime di criminalità organizzata con invalidità dalla prima alla quinta categoria e loro eventuali accompagnatori.

La CRT gratuita vale 1 anno: per il suo rilascio è necessario il versamento annuale di 10 euro.

AGEVOLATA

La CRT agevolata è riservata ai residenti in Lombardia:

- pensionati con più di 60 anni (*se donne*) e più di 65 (*se uomini*), con ISEE non superiore a 12.500 euro;
- Invalidi civili dal 67% al 99% e loro eventuali accompagnatori, con ISEE non superiore a 16.500 euro;
- Invalidi e inabili al lavoro dal 67% al 79% e loro eventuali accompagnatori, con ISEE non superiore a 16.500 euro;
- Invalidi di guerra e di servizio dalla sesta all'ottava categoria e loro eventuali accompagnatori, con ISEE non superiore a 16.500 euro;
- Invalidi a causa di atti di terrorismo e vittime della criminalità organizzata dalla sesta all'ottava categoria e loro eventuali accompagnatori, con ISEE non superiore a 16.500 euro.

La CRT agevolata costa 80 euro o 20 euro ogni trimestre.

RIDOTTA

La CRT ridotta è riservata ai pensionati residenti in Lombardia, senza i limiti di ISEE:

- con più di 60 anni se donne;
- con più di 65 anni se uomini.

La CRT ridotta costa 699 euro o 199 euro ogni trimestre.

IMPORTANTE

Da ottobre 2013 la CRT si può richiedere anche ON-LINE, un servizio che l'ACFA offre a tutti coloro che ne fanno richiesta, previo appuntamento al n.02 2538808, tenendo conto che è necessario avere con sé:

- la Carta Regionale dei Servizi (CRS)
- copia del documento d'identità valido
- copia del verbale di invalidità rilasciato dall'ASL (*per invalidi civili*)
- copia del certificato attestante la Sindrome di Down

Azzurra la nuova tessera sanitaria distribuita in Lombardia

In distribuzione il nuovo documento per dieci milioni di cittadini lombardi

La Carta Regionale dei Servizi (CRS), distribuita in Lombardia, cambia veste grafica, ma nulla è modificato dal punto di vista

CNS sono i medesimi della CRS) e può utilizzare la infrastruttura (*hardware, software, allacciamenti e reti*) predisposta negli ultimi anni da Regione Lombardia.



Lombardia a circa 10 milioni di cittadini, sarà sostituita con la Tessera Sanitaria - Carta Nazionale dei servizi (TS-CNS) – emessa dalla Agenzia delle Entrate.

La TS – CNS sarà inviata ai cittadini lombardi in cambio della CRS gialla alla sua naturale scadenza.

delle funzionalità e delle modalità di accesso ai servizi, in quanto entrambe le tessere rispettano gli stessi standard e le stesse regole tecniche previste dalle normative europee (*i dati registrati nel microprocessore, nella banda magnetica e nel codice a barre della TS-*

Sono confermate anche le funzioni di codice fiscale e di tessera europea di assicurazione malattia a garanzia di assistenza sanitaria nei paesi della Unione Europea. Grazie a un lettore di smart card collegato al computer e ad una password rilasciata dalla ASL (*Azienda ospedaliera pubblica*) in Lombardia sarà possibile accedere ai propri dati sanitari online, anche a una serie di servizi (*come la prenotazione di esami e visite*). I cittadini lombardi con tessera in scadenza, riceveranno presso la loro abitazione la nuova carta nazionale dei servizi.

CORSO per l'utilizzo della "Carta CRS" Carta Regionale Servizi

Obiettivi

Fornire ai partecipanti adeguate conoscenze delle funzioni tecniche di base per operare correttamente all'installazione dell'hardware (*Smart Card*) e del relativo software.

Contenuti

Introduzione della "Smart Card" e relativa carta CRS, installazione software e relativi driver;
Connessione a internet con l'identificazione della CRS e relativo PIN;
Navigazione in internet e comunicazione con i siti Amministrazione Pubblica;
I servizi base forniti gratuitamente per stabilire un canale di comunicazione, tra il Cittadino e la Pubblica Amministrazione;
Navigare nel portale "INPS", consultare il proprio fascicolo pensionistico;
Navigare nel portale "Agenzia Entrate" controllare dichiarazione redditi, pagamenti pendenti o rimborsi, bollo auto, visure catastali, ecc.;
Navigare nel portale "Sanità" consultare il fascicolo sanitario, comunicare con il proprio medico, prenotare visite, dialogare con la farmacia, ecc.;
Navigare nell'Amministrazione Comunale del proprio Comune, "SERVIZI ON-LINE" in Comune con un clic (*scarica dal sito del Comune il manuale utente*).

Durata del corso: 2 incontri di 2 ore

Per ulteriori informazioni telefonare al n. **02 25397213**
dalle ore 9,30 alle ore 11,30 dal lunedì al venerdì.

Non è mai troppo tardi

Anche quest'anno i corsi sono partiti, anche quest'anno sono numerosi (circa 200) colo-

e di continuo confronto con coloro che ne usufruiscono: la direzione didattica, nella perso-

motivazione profonda che spesso difetta nelle nuove generazioni e che si fa ormai fatica a trovare nelle aule sia scolastiche che universitarie.

C'è infatti nei corsisti - e questo per i docenti è fonte di grande soddisfazione - l'esatta consapevolezza delle motivazioni profonde che li portano a sottoporsi a ore e ore di lezione non di rado ostiche da masticare! E' infatti chiaro per tutti come entrare nelle aule dell'Accademia non sia un semplice passatempo, né la promessa di una socializzazione che comunque c'è ed è benvenuta.

Significa credere che la conoscenza sia un valore per tutti e per qualsiasi età della vita. Significa avere compreso che qualsiasi sia stato il nostro passato c'è sempre in noi la capacità e la possibilità di migliorarci.

Significa sottolineare con i fatti come avvicinarsi alla cultura sia un gesto d'amore verso se stessi, uno strumento per uscire dalla solitudine, per



ro che hanno risposto con entusiasmo all'offerta che ormai da 16 anni l'Accademia per Tutte le Età fa alla popolazione di Cologno.

L'iniziativa vede tornare sui banchi di scuola ogni anno alcune centinaia di corsisti che seguono con incredibile attenzione e costanza oltre una ventina di corsi: dall'uso del computer alla pittura su seta, dalla storia dell'Antico Egitto alla filosofia della scienza, dal bridge alla storia dell'arte, dall'inglese alla ginnastica.

Nonostante siano aperte a tutti e vedano la partecipazione anche di giovanissimi, le aule della Accademia (tre in via Boccaccio di cui una esclusiva e informatizzata, e una in via Trento) vedono la partecipazione di over sessantenni (tutti giovani dentro) e nella grande maggioranza di donne (oltre il 70%).

Nata da un sondaggio popolare fatto nel 1996 dall'ACFA, l'Accademia conserva questo suo spirito democratico

na della professoressa Elda Cortesini, ex insegnante d'arte alle scuole medie, ha un continuo dialogo con i corsisti dalle cui esigenze e preferenze nascono le stesse offerte formative. Si tratta infatti di una "base" che sa come far sentire la propria voce, scegliere e confrontare, bocciare o promuovere un corso o un insegnante.



La grande maggioranza dei corsisti infatti dimostra nei fatti di avere dentro di sé quella

essere cittadini più consapevoli, uomini e donne capaci di vivere a pieno il proprio tempo.

L'Accademia questa consapevolezza ce l'ha scritta nel suo statuto ed è sempre

re a sponsorizzazioni private. Per questo l'ACFA deve chiedere un piccolo contributo ai corsi-

corso in funzione della loro lunghezza e complessità. Ogni anno inoltre offriamo anche una



una grande gratificazione per coloro che vi operano (*tutti a titolo volontario*) sapere che il messaggio è stato non solo recepito, ma fatto proprio. Lo sforzo organizzativo per la realizzazione dei corsi e quello amministrativo per fare stare in piedi l'intera operazione - oggi messi in seria crisi dalla scarsità delle risorse e dalla mancanza del fondamentale aiuto economico da parte del Comune - continua infatti a dare ottimi frutti. E continuerà a darli.

Uno sguardo al futuro

L'Accademia, nata come si diceva, nel 1997 ha a lungo potuto contare sull'appoggio dell'Ente Locale che è tutt'ora nominalmente presente nel suo Consiglio direttivo. E' infatti il Comune che mette a disposizione le aule (*anche se non più a titolo gratuito*) e che, per un certo periodo, ha assicurato anche un contributo finanziario indispensabile per rendere i corsi il più possibile gratuiti per la popolazione.

Oggi la crisi impone restrizioni anche agli enti locali ed è sempre molto difficile accede-

sti in fase di iscrizione.

"Siamo una associazione di volontariato e come tale vorremmo poter offrire un servizio gratuito a tutti", spiega Vito Botte, segretario dell'ACFA.

serie di lezioni gratuite. Di norma l'Accademia assicura 20-25 corsi ogni anno scolastico (*da ottobre a maggio*) della durata di 40 ore ciascuno, tenuti da ottimi docenti scelti dalla Accademia stessa ed alcuni offrono il loro lavoro a titolo gratuito".

"Il nostro impegno si rinnova anno dopo anno", conclude Cortesini, "nonostante diventando sempre più difficile. Noi crediamo in

questa iniziativa come crediamo che la organizzazione di attività culturali per la terza età sia fondamentale per migliorare la qualità della vita, i rapporti interpersonali, persino l'autosti-



"Ma dobbiamo rientrare dalle spese vive e questo, in mancanza di finanziamenti da parte di terzi, pubblici o privati, ci impone quote di iscrizione".

"Sono quote minime", spiega Elda Cortesini, direttrice didattica. "Variano da corso a

ma e la considerazione di sé come persone attive e impegnate, consapevoli e capaci di affrontare con piglio e determinazione le sfide che il mondo ci pone. A qualsiasi età".

Nicoletta Salvatori

FACEBOOK

I così detti social network non mi hanno mai entusiasmato. Sono così chiamati quegli spazi in internet dove le persone comunicano tra di loro

programmi di alimentazione al sito **www** o pagare per possedere un dominio. Con la catena di santantonio che si crea attraverso i conoscenti, gli amici

ha lavorato, città di residenza, ecc.) per aiutare gli amici ad individuarlo e contattarlo.

Suggerisco di non accettare l'amicizia di chi non si conosce e aprire una casella di posta elettronica dedicata a *facebook* per evitare di ingorgare la propria casella con il proliferare di messaggi automatici che vengono emessi dal sistema per avvertire che ci sono stati aggiornamenti. In sostanza non bisogna demonizzare lo strumento ma utilizzarlo con intelligenza.

Per quanto riguarda la mia allieva, si è dimostrata una piacevole narratrice di aneddoti anche espressi in buon italiano il che, visti i tempi, non è cosa da poco e continuerò a seguirla con affetto.

Eddo Ferrarini



in varie forme: *chat*, forum, *twitter* e *facebook*.

Considero un uso intensivo di queste forme di comunicazione una gran perdita di tempo; una attività che mi fa venire in mente un giochino in voga anni fa, il Tamagochi, che consisteva di dover accudire una specie di pulcino elettronico, coccolandolo, nutrendolo e pulirlo per evitare che morisse.

Una mia allieva del corso di internet, che tengo insieme ad altri volontari dell'associazione Amici della Biblioteca Civica, mi ha espresso il desiderio, o meglio, il bisogno di far conoscere al mondo i suoi pensieri e le sue avventure.

Tra i vari strumenti a disposizione, come la costruzione di un sito o l'apertura di un *blog*, ho suggerito la via di *facebook* perché non servono conoscenze tecniche o possedere

degli amici, quelli che potresti conoscere, ecc. la diffusione di una qualsiasi bazzecola è assicurata.

Facebook (il libro delle facce) è nato per poter rintracciare i compagni di scuola ma, col tempo, anche grazie alla potenzialità della nuova versione di internet, è diventato un contenitore che va bene per qualsiasi cosa, soprattutto per la pubblicità: ormai ho allenato l'occhio a non percepire il lato destro del monitor dove la pubblicità viene mostrata.

Ci sono due tipi di approccio: quello a basso profilo che viene scelto da chi non vuole farsi trovare ma è curioso di sapere notizie degli altri (*forrendo il minimo di informazioni su se stesso magari anche false*) e quello che dà molte informazioni (*nomi delle scuole frequentate, ditte in cui lavora o*



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

Mutuo prima casa - Abbasso la rata!

La Regione Lombardia, in collaborazione con ABI Lombardia (protocollo d'intesa sottoscritto il 3 luglio

CARATTERISTICHE DELL'ABITAZIONE

L'abitazione deve:

a) essere acquistata tra il 1° giu-

acquistato deve essere presentata entro sessanta giorni dalla data dell'atto notarile.

CARATTERISTICHE DEL MUTUO

Il mutuo deve essere:

- intestato a uno o a entrambi i componenti della coppia (*l'instatario o gli instatari del mutuo devono risiedere in Lombardia da almeno 5 anni*);
- stipulato nel periodo compreso tra il 1° giugno 2013 e il 31 dicembre 2013;
- di durata non inferiore a 20 anni;
- acceso esclusivamente per l'abitazione oggetto del contributo e per un importo non inferiore al 50% del valore della stessa.

LA DOMANDA DI CONTRIBUTO

Deve essere presentata presso uno degli sportelli bancari convenzionati con Finlombarda SpA.

L'erogazione del contributo segue la modalità a sportello ovvero fino ad esaurimento delle risorse disponibili.

Per chiarimenti e informazioni in merito al bando è possibile contattare: Direzione Generale Casa, Housing sociale e Pari opportunità email:

casa@pec.regione.lombardia.it

Antonio Carofaniello
tel 02 67654426
Roberto Nebuloni
tel. 02 67652866
Finlombarda S.p.A.
tel 02 607441



2012) e Finlombarda S.p.A., mette a disposizione dei giovani sposi un contributo di circa 4,5 milioni di euro per abbattere fino a 2 punti percentuali il tasso di interesse del mutuo per l'acquisto della prima casa.

L'agevolazione si rivolge alle giovani coppie sposate tra il 1° giugno 2013 e il 31 dicembre 2013 che alla data di presentazione della domanda abbiano, tra gli altri, i seguenti requisiti:

- non aver compiuto 40 anni alla data di presentazione della domanda;
- non essere in possesso di un'altra casa in Lombardia;
- avere un reddito complessivo ISEE (calcolato su ultima dichiarazione dei redditi utile e sui patrimoni posseduti nell'anno 2012) tra 9.000 e 40.000 euro;
- essere residenti in Lombardia da almeno 5 anni;
- essere titolari di un mutuo per l'acquisto della prima casa con una delle banche /intermediari finanziari convenzionati con Finlombarda S.p.A.

gno 2013 e il 31 dicembre 2013 con un mutuo di durata almeno ventennale;

b) avere le caratteristiche per essere classificata come "prima casa";

c) essere intestata ad uno o entrambi i coniugi e solo ad essi

d) avere un prezzo non superiore a 280mila euro. Nel caso l'importo fosse superiore, nell'atto di acquisto (*rogito*) devono essere distinti i prezzi relativi all'alloggio e all'autorimessa

e) la domanda di trasferimento della residenza nell'alloggio



Quelle come me, con carrellino della spesa e dignità

Sotto casa mia, a Cologno, c'è la fermata di un autobus che passa ogni mezz'ora e che, dopo aver, gironzolato qua e là, seguendo un percorso un po' contorto, trova il suo capolinea proprio davanti a un supermercato megagalattico.

Quando vado a fare la spesa, una volta la settimana, sempre il venerdì, sempre alla stessa ora, incontro, ovviamen-



te sempre le stesse persone.

Quelle che più mi intrigano sono le donnine, di avanzata età, con il loro carrellino della spesa (*come me, del resto*) sparpagliate negli ultimi posti e che si raccontano le loro cose. Io intuisco, intuisco soltanto, perché parlano un idioma che a me sembra sconosciuto.

Parlano, credo, di mariti esigenti ... di figli che si sposano e vanno a vivere lontano (*magari al paese vicino*) ... di nipoti ... belli, bravi, naturalmente, che studiano ... e il maschietto è così ... la femminuccia è cosà ... e poi parlano di cucina, di ricette antiche e non dimenticate.

Io le ascolto e cerco di rubare qualche segreto culinario, ma come ho detto parlano ancora il loro dialetto, anche se, ogni tanto ci infilano dentro qualche parola italiana che mi aiuta a capire l'oggetto del loro conversare; e la dicono, questa parola italiana, così trasformata da sembrare un'altra cosa.

Ma io ne sono affascinata, e visto che sono sempre piena di curiosità, dentro di me traduco ... e intuisco.

Sono quattro queste donnine: e dico "donnine" perché sono piccole di statura, sono modeste in apparenza, non ingombrano, non vogliono appa-

rire se non che quelle che sono: donnine del sud, che silenziosamente hanno seguito i mariti in un pericoloso perché sconosciuto nord e di questo nord hanno saputo apprezzare i vantaggi e le conquiste ... e le hanno fatte proprie ... senza tradire se stesse, senza perdere la loro dignità.

Una, in particolare, mi interessa: è piccola, come le altre, è linda, come le altre e come le altre racconta i fatti suoi, forse però, con maggiore intensità e con voce più ferma.

Il suo aspetto è alquanto singolare: tra le quattro amiche è quella che più è rimasta come era al suo paese. Niente par-

rucchiere: i suoi capelli grigi sono tagliati dritti dritti con un non troppo magistrato colpo di forbici e sono trattiene su un lato da una semplice molletta; la sua bocca contiene due mezze file di denti ... così ... a incastro; e l'espressione del suo viso, malgrado chiacchieri tanto e con tanta "competenza", è ferma, immobile, come di chi per tutta la vita ha lavorato e faticato tanto.

No, non ha avuto tempo, la mia donnina, per modulare la voce, per ammiccare, per sorridere maliziosamente. Le sue amiche invece sì, ma è proprio per questo che sembra avere ascendente su di loro.

Ieri, come il solito, dice e racconta: (*la mano sformata dal lavoro, è appoggiata al carrellino, sua indicibile conquista niente più pesi da portare a mano o sulla testa!*): «Vanno bene a scuola, dice, il maschietto fa le medie ... chissà cosa farà da grande ... e invece la femminuccia, signora mia vedesse! È tanto carina! (*orgoglio di nonna?*) Signora sapesse, ha tante amiche! E esce con loro (*anche questa è una conquista?*) e poi, pensi signora, va a cavallo!!!

E è brava ... e fa le gare ... e ieri ne ha fatta una... Io non l'ho vista perché ... e se cadeva? Ma signora mia, l'avesse vista tutta vestita ... così da ... AMAZZONIA (!!!!)».

L'autobus intanto è arrivato a destinazione, scendo e, silenziosamente, mi avvio verso la confusione del supermercato.

Mariagrazia Sinibaldi

Cortesia wordpress.com

CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

- ABC del CUCITO (a mano e a macchina)
- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MUSICA LEGGERA
- DECOUPAGE
- FILOSOFIA DELLA SCIENZA
- INCONTRI CULTURALI
- INFORMATICA BASE LUNGO
- PITTURA SU SETA

N.10 LEZIONI (20 ore)

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

N. 10 LEZIONI (20 ore)

CORSO PRATICO "Office - 2007"

N. 20 LEZIONI (20 ore)

- GINNASTICA BIOENERGETICA per la LUNGA VITA
- GRAMMATICA della musica (teoria e solfeggio)

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. 20 LEZIONI (20 ore)

- RILASSAMENTO ENERGETICO

Metaphysical Stretching Metodo Canfora®

N. 3 LEZIONI (6 ore)

- SICUREZZA DOMESTICA E PREVENZIONI INCENDI
- NAPOLI INSOLITA POESIE COMMEDIE CANZONI
- SICUREZZA DOMESTICA e prevenzione incendi

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 11:30.

(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.

20 OTTOBRE 2013

FESTA IN ONORE DELLA BEATA VERGINE DEL ROSARIO: FESTA DEL POPOLO

Da tempo immemorabile i colognesi sono soliti festeggiare la Madonna del Rosario, che

lungo via Indipendenza gli spazi vuoti erano parecchi. Segnale di riflusso o

tari si sono alternati nelle diverse ore del giorno per fornire informazioni sui servizi dell'ACFA e sui corsi dell'ACCADEMIA, prossimi all'inizio.

Per la funzione religiosa del tardo pomeriggio era presente Mons. Merisi, vescovo di Lodi, il quale è stato coadiutore della parrocchia "SS. Marco e Gregorio" una quarantina di anni fa e a Cologno è sempre rimasto molto legato.

Purtroppo nel momento della processione serale è venuto a piovere, tant'è che il parroco don Innocente Binda ha deciso di attuare il "percorso breve" della processione, che è stata seguita comunque da un numero notevolissimo di fedeli.

Mentre in chiesa si celebrava il rito in onore della Vergine, fuori all'aperto i volontari si affrettavano a raccogliere manifesti ed ad impacchettare i



cade la terza domenica del mese di ottobre.

E' questa, l'occasione per le famiglie di invitare quei parenti che si vedono una volta all'anno e per le associazioni di mostrarsi sul territorio per ricordare a tutti che esistono.

Quest'anno l'ACFA era presente fin dal primo mattino con il suo gazebo in piazza XI Febbraio, e con i nostri volontari erano presenti anche quelli della "Associazione Unione Samaritana" gruppo che opera a favore degli ospiti della nostra residenza sanitaria intitolata a mons. Carlo Testa, indimenticato ed indimenticabile parroco della chiesa "SS. Marco e Gregorio" fino alla fine degli anni settanta del secolo scorso. Inoltre, c'era anche l'Associazione Familiari ospiti della RSA di via C.A. dalla Chiesa".

A colpo d'occhio si è notato – quest'anno – una minore presenza delle Associazioni: in piazza XI Febbraio e

momento di riflessione in questi tempi non facili per singoli e famiglie e – di riflesso – anche per le associazioni operanti nel territorio.

Fortunatamente il tempo non bellissimo ha retto per tutta



la mattinata e parte del pomeriggio; sicchè il via vai della gente è stato notevole.

Nel nostro stand i volon-

gazebo sotto una pioggia tipicamente autunnale, non violenta ma persistente e fredda.

Giovanni Dal Molin

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.

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

REBUS

2 - 7 - 8 - 2 - 8

UN SOR



ILLU



LA



GIOR

Rilassatevi e risolvete

Orizzontali:

1. La nostra Associazione
5. Collera, rabbia
6. Sigla di Grosseto
7. Avverbio di luogo
9. Intenso affetto
11. Sono ottime quelle ascolane
13. Le vocali di mele

Verticali:

1. Opera di Verdi
2. Elemento chimico
3. Si raccontano ai piccoli
4. Periodi di 60 minuti
8. Grande lago dell'America Sett.
10. Il centro di Iodevole
12. Iniziali del tenore Caruso

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

Poesia Valtellinese

SO' PER I MUNT

Quant se sò per i munt
e el sù' l'indora la val
ves le quel mument se fines
più de gustal.

Vedè' i prà' che i ciapa culur
tot el se sveglia el canta
e se sente l respir di fiur.

E de noc la scighera
quant la ve sò' dal bas
tot la fà rit e surit
l'erba, i pin, i sas.

Ma pò tot el fines
E bisogna turnà in bas
In mez ai rumur in mez al frac-
cas.

Ma me sù cunvint,
che quant murirù
sarù sò' per i munt
in mez ai fiur.

Franco Poli

SU PER I MONTI

Quando si è su per i monti
e il sole indora la valle,
essere lì in quell'istante
non si finisce mai di gustarlo.

Vedere i prati che prendono
colore, tutto si risveglia e canta
e si avverte il respiro dei fiori.

E di notte la nebbia
quando viene su dalla valle
tutto copre e fa splendere
l'erba, i pini, i sassi.

Ma poi tutto finisce,
e bisogna tornar giù
in mezzo al rumore
in mezzo al fracasso.

Ma io sono convinto
che quando morirò
sarò su per i monti
in mezzo ai fiori.

Un buon caffè Cara vecchia moka

Ogni italiano sa fare il migliore caffè del mondo, ma per quanto riguarda la moka ci sono alcuni particolari da curare perché l'effetto finale sia garantito.

Eccoli in breve:

- scegliere materie prime di qualità, acqua compresa;
- caricare il serbatoio di acqua **fredda** non oltre il centro della valvola;
- non pressare né forare la polvere di caffè;
- impostare sul fornello la fiamma costante che non superi la base della caffettiera;
- mescolare con un cucchiaino il caffè mentre è ancora nella moka;
- non lavare la caffettiera in lavastoviglie.

Dare consigli

*Si dice che i consigli
sono come il sole
d'inverno, illumina
ma non riscalda*

ACFA

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE

*Vito Botte
Giovanni Dal Molin*

collaboratori

*Eddo Ferrarini
Graziella Festi
Riccardo Lomuscio
Alida Steli*

NOSTALGIA: LA TIVU' CHE NON C'E' PIU'

Genitori e nonni ricorderanno di sicuro la Tivù dei ragazzi: una gloriosa stagione ormai passata in cui i programmi dedicati ai bambini si facevano in casa, reclutando autori veri e attori in carne e ossa, curando le sigle e le scenografie.

All'epoca delle trasmissioni in bianco e nero le storie erano belle, così come i quiz e i programmi d'informazione che facevano scoprire al pubblico un sacco di cose sorprendenti.

Certo, il mondo era "più piccolo", si viaggiava di meno e non c'era il web a offrire frammenti di conoscenza. Ma se

avete voglia di capire che effetto possano fare le proposte di quel tempo sui bambini di oggi, prendete un computer, visitate il sito www.rai.tv e frugate tra i programmi dedicati ai bambini.

Troverete le puntate di *Chissà chi lo sa* e *L'amico degli animali*, oltre agli *sketch* del mago Zurlì e di Topo Gigio.

Nonostante i ritmi lenti, resterete sorpresi dal linguaggio utilizzato in quegli spettacoli: un italiano bello e preciso. E allora guardateli insieme ai vostri piccoli e commentate; il solo modo di usare la tivù con i bambini, allora come adesso.

ZUPPA DI CIPOLLE

Ingredienti:

500 gr di cipolle
2 litri di brodo
100 gr. di burro
200 gr. di gruviera
200 gr. di pancarré
½ bicchiere di vino bianco secco
20 gr. di farina
Parmigiano grattugiato
Pepe
Sale

Mettete in un grosso tegame un po' di burro: fatelo sciogliere e aggiungete le cipolle finemente affettate. Fate soffriggere a fuoco basso. Versate quindi il vino, salate e pepate, aggiungete la farina e mescolate. Unite il brodo e cuocete per 20 minuti circa.

Nel frattempo, disponete su una pirofila il pancarré. Su



ogni fetta depositate un po' di gruviera tagliata a fettine sottile, parmigiano grattugiato e un fiocchetto di burro. Fate gratinare in forno (a 180°) per mezz'ora.

Una volta pronte le fettine, mettetele a cuocere ancora

per un paio di minuti con la zuppa e servite.

A piacere, si può cuocere anche la zuppa al forno.

La cipolla fritta molta diffusa so-

prattutto nel Stati Uniti consiste nella frittura di cipolle precedentemente immerse in pastella. Solitamente le cipolle sono tagliate a rondelle formando dei cerchi che gli conferiscono il nome comune, in inglese di *onion rings* (anelli di cipolla)

OSSIBUCHI ALLA MILANESE



Ingredienti:

4 Ossibuchi - 1 cipolla
1 bicchiere di vino bianco
1 cucchiaino di olio
1 limone
40 gr. di burro
1 litro di brodo
Farina - Sale
Prezzemolo

Fare soffriggere la cipolla

tagliata a fettine sottili in un tegame con l'olio e il burro. Infarinare gli ossibuchi e metterli nel tegame, farli rosolare dalle due parti, aggiungere il vino bianco e salare.

Lasciare evaporare il vino e aggiungere il brodo, poco per volta, fino a cottura.

Poco prima di togliere dal fuoco spolverare con il prezzemolo e la buccia del limone tritati.

Solitamente si servono con il risotto giallo.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti:

320 gr. di riso
60 gr. di formaggio grattugiato

1 litro e ½ di brodo di carne
1 cipolla piccola
1 bustina di zafferano

In una larga casseruola fondere 30 grammi di burro con la cipolla tritata finemente e, a fiamma bassissima fatela diventare trasparente. Unite il riso, mescolatelo in modo che, assorbendo il condimento diventi lucido.

Portatelo a metà cottura versandovi ogni tanto un mestolino di brodo bollente. A questo punto aggiungete lo zafferano sciolto in due cucchiaini di brodo e terminate di cuocere aggiungendo un mestolo di brodo alla volta.

Togliete dal fuoco, mantecate il risotto con il restante burro e insaporitelo con il parmigiano grattugiato. Coprite e dopo alcuni minuti trasferitelo su un piatto da portata caldo.

BUON NATALE E BUON ANNO



ONLUS: Maggiori detrazioni IRPEF per le erogazioni liberali

Le erogazioni liberali a favore di ONLUS effettuate dalle persone fisiche hanno detrazioni IRPEF più generose: 24% nel 2013 e 26% a partire dal 2014. Dal 1998 al 2012 la detrazione è stata del 19%.

La legge 6 luglio 2012 n. 96 ha provveduto ad allineare le agevolazioni con quelle effettuate ai partiti politici, prevedendo che la percentuale di detraibilità arrivasse al 24% per il 2013, per poi stabilizzarsi al 26% a partire dal 2014.

Per entrambe le donazioni, condizione necessaria per usufruire delle detraibilità IRPEF è la tracciabilità dei versamenti, che devono essere effettuati con bollettini postali,

bonifici postali o bancari ovvero con carte di credito o di debito.

Non tutte le differenze sono state comunque eliminate: per le ONLUS la cifra massima di donazione che può godere della detrazione è pari a 2.065 euro, per i partiti politici l'importo massimo è pari a 10.000 euro.

La detrazione IRPEF rimane al 19% per le altre tipologie di enti, quali le associazioni di promozione sociale, società e associazioni sportive, quest'ultime con un minor tetto massimo, pari a 1.500 euro

Nota della redazione:

**USATE IL BOLLETTINO
ALLEGATO PER LE VOSTRE
DONAZIONI ALL'ACFA**

Educare con sentimento LA FAMIGLIA

*Quando i miei figli erano molto piccoli facevo un gioco con loro, davo loro in mano un bastoncino, uno ciascuno e poi chiedevo di spezzarlo. Non era certo impresa difficile. Poi chiedevo di legarli in un mazzetto e cercare di romperlo, ma non ci riuscivano. Allora dicevo: Vedete quel mazzetto? **Quella è la famiglia!***

L'Unione fa la forza

Chi conosce meglio il campo? Il contadino che lo zappa da anni o l'agronomo che conosce tanti campi e ha scritto libri sull'argomento? La risposta è: tutti e due. I saperi sono complementari, per migliorare occorre utilizzarli entrambi. Fuor di metafora i contadini sono i genitori, gli esperti gli agronomi.

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

Telefono/Fax numero 02 25397213

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

- GARAVELLI *Franco* - MESSINA
- Salvatore - MONZANI *Annamaria* -
- NEGRETTO *Vito* - REMONDI *Danilo* -
- RIGGI *Salvatore* - SIEVE *Elide* -
- UCCHEDDU *Francesco* - VARISCO
- Antonio - VILLA *Armida*

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito -



ad C/c n. 28241206

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito -

TP 451

INTERESSATO A:

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

CURIE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

BESUNTO DA:

Grid for recipient details

RESIDENZA - RESS

CAP

LOCALITÀ

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento -



ad C/c n. 28241206

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento -

INTERESSATO A:

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

CURIE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

BESUNTO DA:

Grid for recipient details

RESIDENZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

010390/13 PP 04504 2/200/01 109

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 18:00 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.

AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte con inchiostro nero obliquo e non deve essere stralciato, con scalfi o cancellature.
Le esattile e diligenti per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in sicurezza delle parti di cui si compone il bollettino.