



ANNO XXIV - N.2  
 DICEMBRE 2014  
 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

## ANZIANI VITALI IN FORMA E ALTRUISTI

Gli anziani sono tanti in buona forma, vitali e si dedicano agli altri: un patrimonio di competenza e di esperienza al servizio della collettività.

Lo dice il Censis nella ricerca "Gli anziani, una risorsa per il Paese."

zioni di salute, un'attenzione che si esprime in una serie di scelte e comportamenti nella vita quotidiana.

Rispetto al 2002 sono raddoppiati gli anziani che si tengono in forma camminando o facendo attività sportiva

tra gli anziani, che li rende un pilastro dell'altruismo sociale.

Quasi la metà degli over 60 contribuiscono economicamente alla vita dei figli e nipoti.

Importante è il contributo degli anziani alla vita familiare. E' un dato su cui riflettere:



Tra poco più di un anno, il numero della popolazione sopra i 65 anni coinciderà in pieno con quello della popolazione giovane tra i 15 e i 34 anni.

Il rapporto parla di "neovitalismo" come aspetto che caratterizza oggi gli stili di vita degli anziani e sottolinea come la cura di se stessi e l'attenzione alla propria condizione psico-fisica stia contribuendo al miglioramento alle loro condi-

all'aperto e prestano attenzione alla qualità del cibo e alla salubrità della dieta quotidiana.

Oltre al fisico si tengono culturalmente aggiornati partecipando alle varie Università della terza età e come dall'esperienza della nostra Accademia per Tutte le Età che propone ogni anno interessanti corsi.

Dai centri parrocchiali, ai doposcuola, alle case di riposo, all'ACFA l'impegno del volontariato è un'attività molto diffusa

dimostra che la famiglia è spesso il primo ammortizzatore sociale ad aiutare i giovani.

Si rendono disponibili anche per il disbrigo di mansioni in casa o di pratiche burocratiche.

Gli anziani di oggi hanno sulle spalle un'epoca piena di eventi costruttivi e ciò ha contribuito a rendere vitale il progredire della loro vita e quella dei loro figli e nipoti.

**La redazione**

## CIO' CHE FA BENE AL CUORE FA SENTIRE MEGLIO

*I piatti gialli e verdi giovano all'udito*

Sappiamo tutti che, al di là dei casi di specifica malattia o trauma, il semplice invecchia-



mento riduce, prima o poi, di più o di meno, anche l'udito e non sempre è possibile o accettato porvi rimedio con protesi acustiche o interventi medico chirurgici.

Perciò desta interesse il risultato di una ricerca scientifica pubblicata recentemente dall'*American Journal of Clinical Nutrition* che porta a considerare i vantaggi di alcuni alimenti, se assunti abitualmente, nel proteggere l'udito ritardandone la decadenza correlata all'invecchiamento.

Ricercatori di università statunitensi, canadesi e coreane, stimolati dai risultati di una precedente ricerca su animali di laboratorio, hanno raccolto e confrontato precisi dati sulla

sensibilità uditiva di quasi 2.600 persone adulte e li hanno correlati con i consumi alimentari, nell'ambito di un vasto studio di sorveglianza sulla salute e la nutrizione.

La ricerca ha evidenziato la esistenza di una correlazione positiva tra il mantenimento di un buon udito e l'apporto alimentare (con la *dieta naturale e con integratori*) di beta carotene, vitamina C, vitamina E e magnesio. In particolare è emerso che il consumo combinato di beta carotene, vitamina C e magnesio ha prodotto effetti protettivi dell'udito più potenti rispetto alla semplice somma degli effetti correlati a ciascuno di essi assunto da solo.

Da tempo era noto che la formazione di radicali liberi nell'orecchio interno concorre a deteriorare la funzione uditiva e perciò la ricerca scientifica s'è indirizzata ad identificare quali fattori ossidanti, inattivando i radicali liberi, siano più benefici per l'udito.

Per dimostrare certamente la correlazione causale tra alcuni antiossidanti e la protezione dell'udito gli studi devono proseguire ma già ora si può ipotizzare che sia benefica al-

l'udito una dieta ricca di frutta e ortaggi di colore giallo-arancio e verde scuro, di agrumi, di frutta secca a guscio, di verdure a foglie verdi e di legumi.

Al proposito, si evidenziano nella seguente tabella (dell'*Istituto Europeo di Oncologia*) gli apporti nutrizionali più consistenti per quanto c'interessa.

Nella tabella ritroviamo alimenti già noti come protettivi



dell'apparato cardiocircolatorio (*arterie, vene e cuore*) e ciò non sorprende se pensiamo che l'apparato uditivo è riccamente vascolarizzato.

Perciò possiamo ritenere che ciò che fa bene al cuore e ai vasi fa bene anche all'udito.

**Marco Triulzi**

Beta Carotene microgrammi per etto		Vitamina C milligrammi per etto		Vitamina E milligrammi per etto		Magnesio milligrammi per etto	
Carote	6.888	Peperoni gialli	151	Semi di girasole	38	Mandorle	264
Valeriana	4.254	Kiwi	85	Nocciole	25	Anacardi	260
Zucca gialla	3.594	Lattuga	59	Mandorle	24	Pistacchi	170
Spinaci	2.910	Spinaci	54	Olio extrav.oliva	21	Fagioli secchi	158
Albicocche	2.160	Arancia	50	Pinoli	9,5	Cioccolato fond.	91
Bietole	1.578	Limone	50	Pistacchi	5	Spinaci	60

# Lombardia - da ottobre 2014 cambiano le regole per gli impianti termici

Parecchie novità, tutte importanti, per quello che riguarda gli impianti termici in Regione Lombardia a seguito della approvazione di due



decreti dirigenziali che attuano la disciplina collegata. In particolare, con il decreto dirigenziale n. 5027/2014 sono state definitivamente approvate le norme operative relative all'esercizio, la manutenzione, il controllo e le ispezioni sugli impianti termici.

Ridefinite anche alcune scadenze a seguito della proroga per l'entrata in vigore del nuovo libretto di impianto (*decreto regionale n. 6518/2014*). Vediamo in sintesi di cosa si tratta.

Nuovi modelli di libretto di impianto e di rapporto di controllo. I nuovi modelli di libretto di impianto e di rapporto di controllo sono entrati in vigore a partire dal 15 ottobre 2014. Fino a tale data rimarranno validi gli attuali modelli, approvati con D.d.U.O. n. 6260/2012.

I nuovi libretti di impianto, che dovranno essere consegnati al cittadino (*in qualità di responsabile dell'impianto*) in

occasione della prima manutenzione utile e comunque in caso di nuova installazione, contengono oltre alle informazioni previste dal decreto ministeriale 10/10 febbraio 2014 altri dati funzionali alla migliore gestione dei catasti regionali (*Cened, Registro Sonde Geotermiche, ecc.*):

1. la targa dell'impianto;
2. i dati catastali dell'edificio in cui è ubicato l'impianto termico;
3. i riferimenti all'Attestato di Prestazione Energetica (*ACE/APE*) eventualmente presente;
4. il punto di riconsegna combustibile (*PDC*);
5. il punto di riconsegna energia elettrica (*POD*).

Obbligo Libretto e manutenzione anche per impianti a biomassa, impianti di condizionamento, cogenerativi e di teleriscaldamento. A partire dal 15 ottobre 2014 tutti gli impianti termici, compresi quelli alimentati a biomassa (*ad esempio camini chiusi, stufe a pellet e caldaie a legna*), le sottostazioni collegate alle reti di teleriscaldamento e gli impianti cogenerativi (*in tutti i casi con potenza termica >5kW*), e gli impianti di climatizzazione estiva (*con potenza termica >12 kW, incluse le pompe di calore*) dovranno essere sottoposti a controllo e

manutenzione, secondo le tempistiche indicate dalla DGR X/1118 del 20 dicembre 2013, utilizzando i modelli di Rapporto di Controllo approvati con D.d.U.O. n. 5027 dell'11 giugno 2014.

Tali impianti dovranno, inoltre, essere muniti di libretto di impianto e registrati all'interno del Catasto unico regionale degli impianti termici (*CURIT*).

Avvio processo di targatura degli impianti termici. A partire, quindi, dal 15 ottobre 2014, in occasione di una nuova installazione o della prima manutenzione utile, tutti gli impianti (*comprese le nuove tipologie sopra richiamate*) dovranno essere dotati della relativa targa.

Le targhe impianto saranno distribuite gratuitamente dalle Autorità competenti e potranno essere utilizzate dall'installatore o manutentore su



qualsiasi impianto lombardo.

Un'unica targa sarà apposta anche nel caso di impianto costituito da uno o più generatori di calore che condividono il medesimo impianto di distribuzione, in quanto considerato un unico impianto termico.



# Quinta festa dell'associazionismo e del volontariato a Cologno Monzese

## La solidarietà si mette in rete

Colorata, vivace, allegra e soprattutto partecipata. La quinta edizione della festa dedicata al volontariato e alle asso-



ciazioni del territorio di Cologno Monzese è stata un successo. In parte, certamente, anche grazie alla splendida domenica del 21 settembre, che ce l'ha messa tutta per fare uscire di casa giovani e anziani, single e famiglie, per la sfilata che in mattinata da Villa Casati ha raggiunto il Palazzetto dello sport di via Volta. Qui, tra gazebo, giochi e musica (e un ottimo buffet offerto e organizzato dall'Avis) la giornata è trascorsa in grande allegria.

“Una bellissima festa popolare”, ammette Gianni Dal Molin dell'ACFA (una delle associazioni organizzatrici), “ma anche qualcosa di più. Un'occasione unica per tutto l'associazionismo e volontariato colognese per ritrovarsi, confrontarsi e mettersi in rete”.

C'erano più di 80 diverse associazioni presenti, migliaia

di persone che portavano a conoscenza del pubblico la propria esperienza e il proprio impegno volontario per il bene

della cittadinanza, per l'accrescimento della cultura, per la solidarietà verso i più poveri, i più deboli, i malati, i bambini, gli anziani. L'assessore ai rapporti con l'associazionismo e il volontariato, Anna Fortunato ha

elogiato l'iniziativa sottolineando l'incredibile numero di realtà attive sul territorio di Cologno. Suo è stato il compito di ricordare che la festa quest'anno dedicava una particolare attenzione al tema della ricerca in campo oncologico.

Sono moltissime le famiglie toccate in modo drammatico e spesso tragico da malattie tumorali e per loro è stata organizzata una piccola raccolta fondi. Una spilla con il nastrino rosso in cambio di un contributo in denaro che andrà a soste-

tere un progetto di ricerca dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

“In un momento di estrema crisi come questo”, ha dichiarato l'assessore, “le associazioni sono particolarmente importanti perché sopperiscono alle carenze delle istituzioni. Per questa ragione è importante che non restino isolate, ma al contrario così come succede qui oggi riescano a parlarsi e a creare una solida rete di interconnessioni e collaborazione”.

### Volontari cercansi

“Tutte le associazioni stanno soffrendo di mancanza di volontari” ammette Dal Molin. “Oggi fare i volontari non è più di moda. O meglio, a volte lo è, come nel caso degli *angeli del fango* accorsi a Genova da ogni parte d'Italia dopo l'alluvione dello scorso ottobre, ma si tratta spesso di un evento spontaneo e contingente non organiz-



zato né strutturato. Quello che invece manca è un ricambio anche generazionale

nelle associazioni che operano sul territorio. Occorre una solidarietà che non è semplicemente frutto di una risposta emotiva a un evento più o meno grave, ma è impegno quotidiano e organizzato al servizio degli altri”.

Quello che le 80 associazioni riunite per la quinta volta a Cologno lamentano è proprio il fatto che il volontaria-



to è spesso un gesto momentaneo, individuale, spontaneo più che di una vera vocazione a porsi al servizio delle fasce deboli della popolazione. Si dimentica quindi che è soltanto attraverso le associazioni che il desiderio di “darsi da fare” di “aiutare gli altri” si trasforma in azione efficace, strutturata e organizzata e produce effetti importanti e duraturi.

“Occorre gente nuova che diventi parte attiva dell’associazionismo, idee nuove che diano slancio ed entusiasmo ai gruppi che operano sul territorio”, sottolinea ancora Dal Molin. “La vita è innovazione. Se non c’è rinnovamento non c’è futuro”.

La festa di quest’anno ha quindi messo in evidenza non solo quanto le associazioni

possano ancora fare per la popolazione cercando di lavorare insieme, scambiandosi informazioni e collaborando attivamente per evitare assurde concorrenze o sovrapposizioni, ma anche quanto la popolazione, impegnandosi, possa fare per loro.

### SOS finanziamenti

Private degli aiuti pubblici, non più sovvenzionate dalle

amministrazioni locali, e con un ristretto numero di volontari attivi, le associazioni hanno spesso dovuto basare il proprio lavoro sull’autofinanzia-

mento, facendo dunque pagare anche se poco il proprio aiuto ai cittadini: una cosa che, se vogliamo, tradisce lo spirito stesso per il quale sono nate.

“Prendiamo ad esempio la stessa nostra *Accademia per Tutte le Età*”, sottolinea la direttrice Elda Cortesini. “Qualche anno fa poteva contare su una buona sovvenzione dal Comune che apprezzava la nostra opera di divulgazione e organizzazione di eventi culturali.

Ormai da tempo però, non solo non abbiamo nessun aiuto finanziario, ma dobbiamo pagare persino le spese delle sedi dove si tengono le lezioni.

Il risultato è stato che i nostri corsi sono a pagamento, gli iscritti si sono giocoforza dimezzati ed è venuto meno parte del ruolo che l’accademia si

era data: quello di essere fornitrice di contenuti culturali di alto livello per tutti”.

Eppure basterebbe così poco (*da parte sia delle amministrazioni sia dei cittadini*) per dare una mano alla solidarietà. Per aiutare chi già gratuitamente lavora per aiutare gli altri a vivere meglio e con questo mantenere viva l’autostima e la considerazione di sé e della propria voglia di vivere e di progredire a qualsiasi età.

Parafrasando George Bernad Shaw: “Non si smette di amare la vita perché si diventa vecchi. Si diventa vecchi perché si smette di amare la vita”. Anche quella degli altri.

*Nicoletta Salvatori*

## LOMBARDIA RICETTE ELETTRONICHE

La ricetta elettronica potrebbe diventare una realtà in tutta la Lombardia. Per il momento la sperimentazione è stata avviata in alcune farmacie di Como, Bergamo e Lecco.

Presto sarà la volta di Milano e Monza per partire, ufficialmente, fra novembre e gennaio non appena i medici, gli ospedali, le Asl e la Regione Lombardia saranno pronti.

Per arrivare a questo risultato circa 8000 farmacisti hanno seguito 16 corsi di formazione sulla gestione della nuova ricetta per poter essere in grado di accettarla in formato elettronico. Per avere le medicine l’utente presenterà al banco solo un codice, rilasciato dal proprio medico.

La Federfarma spiega che questa innovazione permetterà di ricevere ricette formalmente corrette, altrimenti il sistema non le accetta. Si semplifica la gestione burocratica, il lavoro della farmacia e quindi si agevola il servizio al cittadino.

# 19 OTTOBRE 2014

## FESTIVITA' DELLA MADONNA DEL ROSARIO

Domenica 19 ottobre si sono svolti i tradizionali festeggiamenti in onore della Madonna del Rosario, che cade

quale spicca in bella mostra la classica torta nera paesana; la festa, poi, continua anche per le strade del centro che per l'oc-

sono spesi soprattutto per pubblicizzare le attività dell'Accademia per Tutte le Età.

Nel tardo pomeriggio vi è stata anche la processione per le vie del centro con l'immagine della Vergine, che ha rappresentato la prima uscita ufficiale del nuovo parroco di San Marco, don Bruno Meani, al quale l'ACFA dà il benvenuto.

Naturalmente l'Associazione si sente in dovere di augurare ogni bene al parroco uscente, Don Innocente Binda, ringraziandolo per la considerazione che ha sempre dimostrato per l'attività del nostro sodalizio. Grazie davvero, don Innocente, e che Dio l'aiuti nella sua nuova missione.

La festa, quest'anno, si è protratta fino a tardi, complice anche una giornata splendida



sempre la terza domenica di ottobre.

Al giorno d'oggi s'è persa la memoria di quando questa ricorrenza rappresentava per i colognesi la festa del ringraziamento: nel passato l'economia di casa nostra si basava sulla resa dei campi, così al termine dell'annata produttiva ci si ricordava di ringraziare la Provvidenza per quello che ci era stato dato e si pregava il buon Dio per la stagione futura, che inizia proprio con la semina autunnale del frumento.

Cose d'altri tempi che ormai nessuno ricorda più; di tutto questo, però, è rimasto nella gente il piacere di trascorrere in letizia ed in compagnia la festività della Madonna del Rosario. Festa, dunque; nelle case anzitutto in quanto occasione per incontri tra parenti ed amici che ritrovano davanti ad una ricca tavola imbandita sulla

casione accolgono i banchi ricchi di ogni bendiddio, giocattoli inclusi per la gioia dei bambini.



Parecchie associazioni, inclusa l'ACFA, hanno piantato il loro gazebo in piazza 11 Febbraio per un contatto con la popolazione. I nostri volontari si

che faceva pensare più all'estate tarda che non all'autunno nel quale siamo ormai da un mese.

*Giovanni dal Molin*



# Dichiarazioni Redditali

I modelli RED sono inviati ai pensionati delle gestioni private e gestioni dello sport/spettacolo e ai titolari di prestazioni assistenziali:



## Modello RED ITA

Il modello RED per residenti in Italia contiene la lettera di motivazione della richiesta, con l'indicazione degli eventuali familiari tenuti alla dichiarazione e delle modalità di restituzione, che deve avvenire entro il 15 febbraio 2015.

## Modello REDEST

Il modello REDEST per residenti all'estero è composto da uno o più moduli cartacei per la dichiarazione dei redditi del pensionato e degli eventuali familiari. La dichiarazione deve essere resa entro il 15 febbraio 2015.

## Modello 503 AUT

Il modello 503 AUT è inviato ai soli residenti in Italia le cui pensioni siano assoggettabili alla trattenuta per lavoro autonomo. Sono tenuti alla dichiarazione i titolari di assegno ordinario di invalidità a carico dell'assicurazione generale obbligatoria dei lavoratori dipendenti, delle forme di previdenza esonerative, esclusive, sostitutive, delle gestioni previdenziali dei lavoratori autonomi,

e i titolari di pensione di invalidità a carico dei fondi speciali, che si trovino nelle seguenti condizioni:

- decorrenza della prestazione successiva al 31 dicembre 1994;
- importo superiore al minimo a gennaio 2014 per la dichiarazione a preventivo e nel 2013 per la dichiarazione a consuntivo;
- anzianità contributiva inferiore a 40 anni.

Dichiarazioni relative ai requisiti per le prestazioni assistenziali. Secondo quanto previsto dalla normativa in vigore, viene richiesta ai titolari delle provvidenze economiche di invalidità civile la dichiarazione annuale relativa a eventuali periodi di ricovero gratuito/frequenza e all'eventuale svolgimento di attività lavorativa, da comunicare entro il 15 febbraio 2015.

## Modello ICRIC

Da utilizzare per la dichiarazione di responsabilità relativa ad un eventuale ricovero a titolo gratuito.

## Modello ICRIC

### Indennità di frequenza

Da utilizzare per la dichiarazione di responsabilità relativa alla frequenza scolastica obbligatoria (soltanto nel caso in cui l'istituto scolastico frequentato sia variato rispetto all'anno precedente), alla eventuale frequenza di centri di formazione-aggiornamento professionale, alla frequenza di centri ambulatoriali da parte del titolare.

## Modello ICLAV

Per la dichiarazione di responsabilità relativa allo svolgimento o meno di attività lavoro-

rativa.

## Modello ICRIC/ICLAV 2012

A coloro per i quali non risulta presentata la dichiarazione relativa all'anno 2012, viene inviato il sollecito del modello ICRIC per l'indicazione di eventuali periodi di ricovero e/o del modello ICLAV per l'indicazione di periodi di svolgimento o meno di attività lavorativa.

Ai titolari di assegni sociali/pensioni sociali, infine, viene inviato il Modello ACC.AS/PS per la dichiarazione di responsabilità relativa alla permanenza del requisito della residenza stabile e continuativa in Italia. Inoltre, i titolari di assegno sociale devono rendere una dichiarazione di responsabilità relativa ad un eventuale ricovero a titolo gratuito.



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

## Serenità è farsi trascinare nei ricordi dalle nuvole, cullata dal chiacchiericcio dei figli

Narrano le cronache famigliari che all'età di 5 anni chiesi a mia Nonna: «Nonna, tu che sei un'antica romana, all'epoca tua, quando tu eri piccola, c'era il velluto?».

Ecco, a dir la verità, non ricordo perché fossi così intensamente interessata all'esistenza del velluto in epoche antiche, ma posso dire che il mio ragionamento non faceva una grinza: Nonna è romana, Nonna è antica, e dunque è la persona giusta a cui rivolgermi per ottenere una risposta esauriente.

**A t t e n z i o n e !**  
Antica, non vecchia .... le cose vecchie possono essere sostituite, le cose antiche no, vanno tenute in grande considerazione ... È pure vero che le cose antiche prima di diventare tali sono passate per il vecchio ....

Ho ripensato a questo episodietto quando un giorno mi son sentita dire dai figli:

«Tu sei una signora antica ... tu hai ricordi di un mondo che non c'è più ... Ricorda, mamma, racconta .... ricordati e raccontaci».

Mbeh ..... è stato piuttosto gratificante.

Col pensiero ripercorrevi tutto questo una mattina di agosto quando, in macchina, andavamo da Sassari a Stintino.

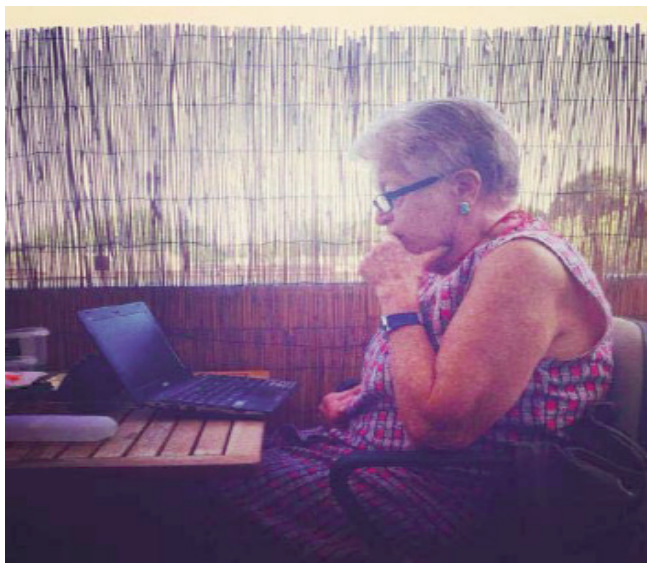
Il cielo non era proprio pulito, quel giorno. Qualche nuvoletta leggera leggera stava attaccata lassù, e il cielo sembrava un fondale di teatro. Era così bello da sembrare finto.

Chissà perché quando

qualcosa è veramente bella si dice che sembra finta ....

Mi sentivo quasi cullare dal chiacchiericcio dei figli; non seguivo l'argomento del loro dialogare e forse non era importante, ma le loro voci mi rassicuravano.

Guardavo il cielo, segna-



to dal disegno dei cavi della luce che passavano di traliccio in traliccio con una curva morbida: disegnavano losanghe, quadrati e poi lunghe linee parallele ... e ancora sembravano incrociarsi e disegnando ancora triangoli, quadrati, losanghe ... e anche i tralicci erano belli: alcuni sembravano alberelli di natale, altri sembravano omini con le braccia alzate verso il cielo, altri ancora mi facevano tornare in mente le piccole terra cotte nuragiche rappresentanti la Dea Madre, viste in un museo pochi giorni prima.

Stavo quasi per aprire bocca e comunicare le mie poetiche osservazioni ai figli ma mi sono fermata; ero sicura che sarei stata presa in giro. Ho lasciato perdere, dunque, e ho

continuato a osservare il cielo e la campagna e a fare le mie considerazioni, silenziosamente.

Il fieno da poco era stato tagliato, e qua e là per i campi riposavano grosse balle di fieno, tutte perfettamente uguali, ma non poste in perfetto ordine geometrico, come ricordavo

io, quando l'erba veniva falciata *a mano* e venivano lasciati quei grossi mucchioni che si chiamavano covoni, e si rimaneva in attesa che l'erba si asciugasse e diventasse fieno.

Nel frattempo i contadini accendevano ceri a tutti i santi chiedendo un sole caldo e brillante. E c'era nell'aria un odore penetrante di erba tagliata.

E intanto continuavo a guardare il cielo disegnato dai cavi della luce e il disegno, man mano che proseguivamo, si faceva sempre più fitto e complicato e i tralicci erano sempre più numerosi ...

Sempre di più, sempre di più fino a fermarsi alla centrale elettrica da cui in realtà partivano. Bella anche lei, la centrale elettrica, complicata di attrezzature, di appoggi, di fili grossi ... sempre più grossi, che andavano di qua e di là in un'apparente e complicato groviglio.

... e poi poco distanti le belle pale eoliche che, arrampicate lassù, su un altissimo palo bianco, si muovevano dolcemente, mollemente, e con grande alterigia, alimentavano la centrale elettrica.

*segue a pag. 12*



# ANNO ACCADEMICO 2014-2015

## 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
- MESSAGGI IN BOTTIGLIA (*Etica e sociologia della comunicazione*)

**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 INTERMEDIO
- PSICOLOGIA: PROMOZIONE DEL BENESSERE E QUALITA' DELLA VITA
- MORFOPSIKOLOGIA
- STORIA LOCALE
- RISALENDO IL CORSO dell'ANTICO Nilo

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

- GINNASTICA BIOENERGETICA per la LUNGA VITA
- GRAMMATICA della musica (*teoria e solfeggio*)
- RILASSAMENTO ENERGETICO  
*Metaphysical Stretching Metodo Canfora*

**N. 15 LEZIONI (30 ore)**

**CORSO INFORMATICA DI BASE**

**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)**

**CORSO: Utilizzo della Carta Regionale dei Servizi "CRS/CNS"**

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

- CORSO di Risparmio Energetico
- NAPOLI INSOLITA *bellezza e storia della città*
- 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.

## Sportello di prossimità Servizio Gratuito

Questo periodico ha più volte informato i soci ACFA ed in genere i cittadini colognesi che da qualche anno funziona a Sesto S. Giovanni – Via Puricelli Guerra, 24 – lo “SPORTELLO DI PROSSIMITÀ” voluto dal Tribunale di Monza e dai Comuni di Sesto, Cologno Monzese, Carugate e Vimodrone per aiutare le famiglie nel disbrigo delle pratiche per la nomina dell’amministratore di sostegno. Questo “amministratore” è la figura che un tempo era chiamata tutore, e svolge la funzione di supporto a favore di soggetti svantaggiati

fisicamente o psichicamente.

Lo sportello riceve su appuntamento ogni martedì, dalle ore 15:00 alle ore 17:30 (tel. 02 2496813 nello stesso orario di apertura per gli appuntamenti) e il venerdì dalle ore 10:00 alle ore 12:30 anche senza appuntamento. Per i colognesi è possibile assumere informazioni sulla materia anche presso la sede ACFA di via Milano, 3 il lunedì ed il giovedì dalle ore 16:00 alle ore 18:00, previo appuntamento al n. **02 2538808** dalle ore 9:30 alle 11:30 dal lunedì al venerdì.

## COMITATO PARENTI DELLA RSA ASSEMBLEA ANNUALE

Si è tenuta sabato 25 ottobre 2014 l'annuale assemblea del COMITATO PARENTI della RSA di Via Dalla Chiesa in Cologno Monzese. L'incontro si è tenuto in via P. Neruda negli spazi messi gentilmente a disposizione dalla Associazione MOVIMENTO, mentre la sede legale del Comitato è presso l'ACFA in Via Milano,3.

Il comitato si è costituito

dazione Mantovani, gestore della RSA di Cologno Monzese, e le famiglie degli ospiti della Casa di Riposo.

Nel corso della assemblea di sabato 25 ottobre è emersa la necessità di chiedere alla direzione di migliorare alcuni aspetti nella gestione della RSA e che il Comitato si farà carico di portare all'attenzione dei responsabili. I genitori dei



qualche anno fa, allo scopo di facilitare il rapporto tra la Fon-

tutti gli atti e gli interventi del sodalizio.

## Nuova Social Card 2015

In un periodo di crisi come questo, che non accenna a lasciarci, ogni aiuto economico è sempre ben accetto, soprattutto per le famiglie meno abbienti che non riescono ad arrivare a fine mese, e talvolta nemmeno a fare la spesa.

A partire dai primi mesi del nuovo anno, arriverà un valido aiuto economico per tutte le famiglie che si trovano in difficoltà, ovvero la Social Card 2015.

Si tratta di una carta prepagata del valore di 80 euro mensili, che permetterà di fare acquisti nei vari negozi convenzionati con la Card.

A chi viene rilasciata la Social Card? Tale aiuto economico è messo a disposizione per le famiglie meno abbienti con soggetti di età pari o superiore ai 65 anni, per le famiglie dove siano presenti bambini minori di 3 anni, per i nuclei familiari più disagiati, per le famiglie composte da 3 o più figli ed ancora per le famiglie con all'interno persone con disabilità.

Il requisito più importante che bisogna avere per ricevere la Card è l'**ISEE**, che a partire dal 2015 subirà dei cambiamenti.

Richiedere la Social Card 2015 è semplice, basta recarsi presso un ufficio postale abilitato e nel caso in cui si tratti di minori di 3 anni la carta deve essere intestata al bambino e inserire come beneficiario il genitore.

La richiesta deve pervenire presentando i seguenti documenti:

- il modello della richiesta precedentemente ritirati all'ufficio postale;
- modello **ISEE** relativo all'ultimo anno da richiedere ad un CAAF;
- il codice fiscale dell'intestatario della carta, carta d'identità o patente in originale.

# 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.

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

## REBUS

5 - 1 - 8 - 2 - 6

A



E



A

ZIA

2

VAL



## Rilassatevi e risolvete

### Orizzontali:

1. Simile
6. Saluto amichevole
7. Fondo Ambiente Italiano
8. Extra-terrestre
9. Nome di Camilleri
11. Club Alpino Italiano
12. Metallo giallo

### Verticali:

1. La nostra associazione
2. Anca
3. Vendetta tra famiglie
4. Prima persona singolare
5. Unità agraria di superficie
10. Ruscello

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



**seguito pag. 8**

No! tutto questo, né i fili, né i tralicci, né la centrale, né le pale eoliche, disturbavano la vista dei campi arati, delle viti, che correvano sulle colline, né dei grossi 'ciuffi' di fichi d'India ... No davvero: anzi, la natura sembrava uscirne come rafforzata e sottolineata da tanta modernità.

A questo punto mi sono ricordata improvvisamente di una vecchia fotografia che qualche tempo fa, ravanando nel mitico scatolone delle foto, mi è capitata tra le mani.

In questa foto c'era mio nonno, con i suoi operai che piantavano un palo della luce durante i lavori di elettrificazione dell'Agro Romano.

I lavori erano commissionati da quella che oggi si chiama Enel, che quando io ero bambina si chiamava Società Romana di Elettricità e che all'epoca della foto in questione si chiamava Società Anglo-Romana ...

«Figurati tu, quanto è antico è il fatto!» – ho ragionato, rifiutando però di fare calcoli esatti.

Ho pensato solo che

all'epoca di mio Nonno non c'erano 'tralicci' svettanti al cielo, ma pali, tronchi d'albero, da piantare nel suolo fermandoli bene con pietre e terra.

Quando tornerò a casa cercherò e ritroverò questa fotografia e la guarderò come una cosa preziosa, testimonianza di un tempo che non c'è più.

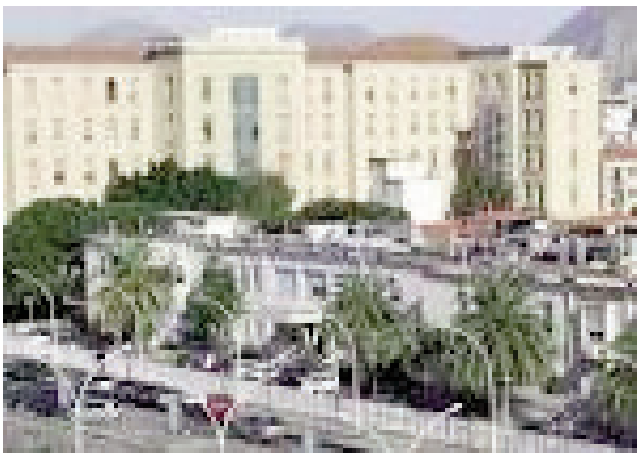
E la metterò in cornice per ricordare sempre questo magico momento di serenità.

**Mariagrazia Sinibaldi**  
Cortesia wordpress.com

## IMPORTANTE

### **Aumentano le strutture operative Sanitarie**

A partire dal **1° settembre 2014** alle strutture già operative si aggiungono **ulteriori 200 strutture**, che includono sia soggetti pubblici che enti erogatori di diritto privato del Sistema Sanitario Regionale.



Si ricorda che l'offerta aggiuntiva varia da azienda ad azienda, in quanto ciascuna delle realtà interessate, in base alle specifiche aziendali e alle esigenze di snellimento delle liste di attesa, ha individuato le specialità cliniche da potenziare e le prestazioni integrative

erogabili.

Sono escluse dalle fasce orarie serali le prestazioni che per ragioni tecniche e di preparazione richiedono di essere effettuate nelle prime ore diurne (es. *esami del sangue e urine, ecc.*).

Una volta in possesso della prescrizione del medico curante (*ricetta rossa*), sarà possibile prenotare visite ed esami in orario prolungato con varie modalità:

- chiamando il Centro Unico di Prenotazione regionale al numero **800.638.638** (*per le strutture sanitarie pubbliche*);  
- contattando i singoli Centri Unici di Prenotazione e gli Uffici Relazioni con il Pubblico delle strutture ospedaliere (*per gli enti erogatori privati, ma se lo si*

*ritiene anche per i soggetti pubblici*);

- attraverso la Carta dei Servizi CRS/CNS, sia presso le farmacie, che direttamente [online](#).  
Maggiori dettagli sull'iniziativa possono infine essere richiesti al call center informativo regionale al numero **800.318.318**.

#### **ACFA**

*Associazione Colognese Famiglie Anziani - ONLUS Cologno Monzese 1983*

#### **REDAZIONE**

*Vito Botte  
Giovanni Dal Molin*

#### **collaboratori**

*Eddo Ferrarini  
Graziella Festi  
Riccardo Lomuscio  
Alida Steli*

## PENNE ALLA RUCOLA



### Ingredienti:

200 gr di penne  
10 gr di burro  
75 gr. di rucola  
60 gr. di prosciutto  
80 gr. di scamorza  
Sale e pepe

mezzo minuto mescolando bene prima di togliere dal fuoco.

Lavate la rucola e tritarla piuttosto finemente e aggiungerla alla pasta insieme alla scamorza tagliata a dadini.

Cuocete le penne in abbondante acqua salata, sciogliete il burro in un tegame e fate rosolare il prosciutto a dadini.

Scolate la pasta al dente e versatela nel tegame con il prosciutto e fate insaporire

### La rucola o rughetta

E' una pianta erbacea annuale conosciuta fin dai tempi antichi. Le sue foglie hanno un gusto leggermente piccante e gradevole.

Contiene proteine e carboidrati, sono presenti in buona quantità calcio e fosforo, e a seguire troviamo il sodio, lo zinco, il ferro e il manganese.

Nella rucola sono presenti la vitamina A, B, C, E, K, e proprietà antiossidanti.

In cucina è utilizzata sia cruda che cotta.



## CRUMBLE (dolce inglese)

### Ingredienti:

110 gr di farina  
110 gr zucchero (preferibilmente di canna)  
90 gr di mandorle tritate  
90 gr burro morbido  
400 gr frutti di bosco freschi o surgelati

Mescolate la farina, lo zucchero e le mandorle tritate. Aggiungete il burro a pezzetti ed amalgamate con le mani, fino ad ottenere un composto simile alla frolla ma bricioloso.

Ponete il tutto in frigo per una mezz'ora e, nel frattempo

condite i frutti di bosco con lo zucchero e distribuiteli sul fondo della pirofila creando uno strato uniforme.

Sbriciolate la pasta sui frutti di bosco e cuocete il tutto in forno preriscaldato a 180° finché le briciole non saranno dorate. Il risultato sarà gustosissimo!



lavate i frutti di bosco ed asciugateli bene, se invece utilizzate quelli surgelati non è necessario questo passaggio, né farli scongelare.

Imburrate una pirofila di vetro o ceramica,



**I frutti di bosco** (mirtilli, lamponi, ribes, more), contengono fibra in abbondanza, e un quantitativo di zuccheri (fruttosio) di media entità. Oltre che la vitamina C e potassio contengono antiossidanti e sali minerali.



**BUON NATALE  
E  
FELICE ANNO 2015**

*La poesia di Franco POLI*

**UNA FIUCADA**

Quant el fioca e el ve la nef  
el 'campa' el se fa gref  
specialment chi sci a Milan  
che el fioca più da tanti ann.

Che disastru, che confusiun  
bisogna sta atenti ai tegoi  
ai balcon;  
el fa frec  
i gota i tecc  
i fa pena i pover vecc.

Se ghe ries minga a camina',  
se va più a lavora',  
ma la gent la dis lu stess:  
nun stem tranquii ades  
ghem el progres.

L'hom el basta de per lu

l'e' su la stada bona  
el fa a meno de tuc  
el va' su la lona!  
Gent che illusion!  
Basta che el Signor  
el mandi una fiucada  
e la citta l'è bela che paralizada.



**UNA NEVICATA**

Quando nevica e viene la neve  
la vita si fa difficile  
specialmente qui a Milano  
che non nevica più da tanti anni.

Che disastro, che confusione  
bisogna stare attenti alle tegole  
ai balconi;  
fa freddo  
e gocciolano i tetti  
e fanno pena i poveri vecchi.

Non si riesce a camminare,  
non si va più a lavorare,  
ma la gente dice lo stesso:  
noi stiamo tranquilli adesso  
abbiamo il progresso.

L'uomo vuol fare tutto da solo  
è sulla strada buona  
e fa a meno di tutto  
e va sulla luna!  
Gente che illusione!  
Basta che il Signore  
mandi una nevicata  
che la città è tutta paralizzata.



### Redazione: **ACFA-Notiziario**

Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

Posta elettronica: **acfacologo@alice.it**

**II NOTIZIARIO è on-line** sul sito internet:  
<http://www.acfacologo.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 - IT79L076010160000028241206

### 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 numero 02 25397213  
posta elettronica: **acfacologo@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

## UN LUTTO

Il 1° novembre 2014 ci ha lasciato il nostro  
volontario **Giuseppe PINTO**, dopo una breve, im-  
provvisa e fatale malattia. Fino a qualche mese  
prima della sua dipartita Giuseppe era al suo po-  
sto nella sede dell'Accademia dove prestava il  
suo servizio di volontariato con scrupolosa atten-  
zione.

Al suo funerale erano presenti un folto gruppo di  
volontari dell'ACFA, segno tangibile dell'apprez-  
zamento che godeva all'interno dell'Associazione.

**Grazie Giuseppe**

per il tuo contributo prezioso.

15 ACFA-Notiziario dicembre 2014


CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito

BancoPosta

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento

BancoPosta

al C/c n. 28241206 di Euro   
TO 451 CODICIBAN IT79L0760101600000028241206

ACFA  C/c n. 28241206 di Euro   
CODICIBAN IT79L0760101600000028241206

INTERESSATO A:  
ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI  
A.C.F.A. - ONLUS  
CAUSALE:

INTERESSATO A:  
ASSOCIAZIONE COLOGNESE FAMIGLIE ANZIANI  
A.C.F.A. - ONLUS  
CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

BIBBLIOTECA:   
RESIDENZE IN M.A. - RIZZI:   
CAF:   
LUCRIF:   
IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!  
Importante: non scrivere in nero

BIBBLIOTECA:   
CAF:   
LUCRIF:   
BOLO DELL'UFFICIO POSTALE  
BancoPosta

### **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 -TASI - RED  
**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.

**SPORTELLO DI PROSSIMITA'** per aiutare le famiglie nel disbrigo delle pratiche per la nomina dell'amministratore di sostegno .

Per un appuntamento telefonare alla sede dell'ACFA al numero 02 2538808 dalle ore 9:30 alle 11:30 dal lunedì al venerdì.

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**.

**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** (*è 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 30/11/2014

### **AVVERTENZE**

Il sollecito deve essere compilato in ogni sua parte (non indicare nato o blu) e non deve essere stralciato, corretto o annullato.  
La esattezza e completezza 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.