



ANNO XXVI
 DICEMBRE 2016
 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

Invalido a chi?

Interagire correttamente con le persone disabili

L'ultima edizione delle Paraolimpiadi a Rio ci ha messo di fronte un mondo che spesso tentiamo di non vedere e con tutte quelle medaglie, (39



per la precisione con 10 ori, 14 argenti e 15 bronzi) e con le immagini di giovani straordinari, sorridenti, meravigliosi ce lo ha anche fatto vedere in una luce inaspettata. Luca Pancalli, presidente del comitato paralimpico italiano ha messo questa manifestazione nella giusta prospettiva.

"Fornendo una percezione della disabilità completamente diversa aiuta il Paese intero a crescere". Le conquiste degli atleti servono a "riabilitare" la società, non il contrario. Servono a noi per sconfiggere pregiudizi, imbarazzi, disagi e rivedere le ragioni delle nostre scarse capacità di interazione con le persone con disabilità.

Persone, appunto, non

"disabili" o "handicappati" o "invalidi": *persone* con cui dobbiamo interagire con la normale e dovuta correttezza, educazione, gentilezza, restando noi

stessi o almeno dando luce alla parte migliore di noi. Questa è una delle indicazioni fondamentali che giungono dalla "Convenzione Internazionale sui diritti delle persone con disabilità" (New

York, 25 agosto 2006, ratificata dallo Stato Italiano).

Niente pietismo: un uso corretto delle parole è già il punto di partenza perché la disabilità è una condizione di vita non una "diversità".

Ognuno di noi è "diverso" e in questa diversità sta la nostra ricchezza non si tratta di una scala di valori.

Certo non è facile interagire correttamente con una persona con una forma di disabilità più o meno evidente e la difficoltà di trovare le parole giuste spesso ci rende insicuri, imbrattati e il nostro disagio fa sentire l'altro "diverso", "speciale": proprio la cosa che lo offende o irrita di più. Qualcuno ha visto in tv la scena del giudice di gara che

Le cinque regole d'oro contro l'imbarazzo

Un'organizzazione inglese, Scope (<http://www.scope.org.uk/>), ha provato a dare qualche indicazione pratica, perché, secondo i dati che ha raccolto, i due terzi dei cittadini ammettono di sentirsi a disagio quando parlano con le persone disabili e, per questo, evitano di interagire con loro.

1. *Guarda alla persona, non alla sua condizione.*
2. *Non fare supposizioni su quello che chi hai di fronte è in grado di fare, su come vive o su quanto la sua disabilità possa condizionare la sua vita. Non troveresti odioso se qualcuno si facesse idee su di te senza conoscerti?*
3. *Hai qualche dubbio o hai bisogno di sapere qualcosa? Chiedila. Fallo con rispetto.*
4. *Accetta quello che la persona disabile dice di se stessa. Si conosce meglio di quanto la conosca tu.*
5. *Ricorda: non tutte le disabilità sono visibili. Di alcune non ci si accorge, quando si parla con qualcuno. Quindi siate cauti nel giudicare.*

all'arciere senza braccia Matt Stutzman dopo aver messo al collo la medaglia d'oro alle Paraolimpiadi di Rio ha cercato

segue a pag. 6

Errori a Tavola
 Pag. 2

Nuovo Esecutivo
 Pag. 3

Cittadini fragili
 Pag. 5

Legge 104
 Pag. 7

Corsi Accademia
 Pag. 9

Bonus diciottenni
 Pag. 12

TROPPO FREQUENTI SONO GLI ERRORI A TAVOLA DEGLI ANZIANI

Vigiliamo accortamente per evitare a loro malnutrizione e altri danni alla salute

Sono confermati i timori e le percezioni sui frequenti errori alimentari e la malnutrizione tra i nostri anziani, conse-



guenti anche alle diffuse ristrettezze economiche e difficoltà personali, che inducono ad acquisti e consumi inadeguati, nel malaccorto tentativo di poter risparmiare, e che aggravano la diffusione delle difficoltà nel masticare bene, per gli omessi interventi odontoiatrici e protesici.

Dai dati recentemente diffusi dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) si deduce che, in Italia: 9,4 milioni di ultra65enni sono carenti di Vitamina D; 1,9 milioni sono a rischio dei danni da malnutrizione; 1,8 milioni sono obesi e altrettanti soffrono di sarcopenia (*riduzione progressiva della massa muscolare magra, connessa all'invecchiamento e alla sedentarietà*), che si riscontra anche in chi è sovrappeso.

La carenza di Vitamina D è causata, nell'anziano, dalla insufficiente esposizione alla luce solare diretta e alla riduzione della capacità di sintesi della vitamina. Tale carenza concorre

a produrre osteoporosi, ipertensione arteriosa, cancro e patologie autoimmuni (*la Vit. D è anche un regolatore dell'attività del sistema immunitario*).

A n c h e l'obesità può essere una delle conseguenze della malnutrizione: le troppe calorie spesso derivano da alimenti poveri di nutrienti utili all'organismo. Ingannano i vari prodotti alimentari a basso costo e a bassissimo valore nutrizionale, che fanno ingrassare.

Altri rischi alla salute sono correlati al consumo (*anche consapevole*) di alimenti confezionati già scaduti di validità (*ad esempio: comprati a prezzo scontato perché nell'imminenza del termine della validità e consumati più tardi*) o, pur in corso di validità, troppo ricchi di grassi o di zuccheri o di sale.

Altri rischi, al più infettivi o tossinfettivi, conseguono all'erroneo scongelamento o ricongelamento dei cibi surgelati.

Anche una ricerca effettuata dal Centro di Medicina dell'Invecchiamento, del Policlinico A. Gemelli, a Roma, ha rilevato che quasi tutti gli anziani intervistati ritengono che la qualità dell'alimentazione sia importan-

te, ma non tutti sono disposti a spendere di più per acquistare prodotti più sicuri (*ovvero controllati, acquistati in negozi o supermercati autorizzati e non anche da "liberi venditori" anche in strada o in spiaggia*).

Anche i familiari più vicini e influenti, oltre al medico di famiglia, possono e devono vigilare sul comportamento alimentare del familiare anziano, anche sfatando il convincimento che mangiar sano debba necessariamente essere molto costoso.

Al proposito, si insista nel consigliare o fornire alimenti quali il pesce azzurro, i legumi, i cereali, la frutta secca, la carne bianca, la frutta e la verdura fresca e di stagione ...e l'acqua naturale, non gassata e non gelata.

In generale, resta valida la cosiddetta piramide alimentare, a quantità decrescenti, adattata alla terza età (*alla ba-*



se, o come premessa, c'è una buona idratazione con acqua): verdura ad ogni pasto, eventualmente lessata, centrifugata o passata, per deglutirla meglio

segue a pag. 10

XXX° Assemblea dei Soci

Nuove Cariche Sociali

Sabato 7 maggio 2016 l'ACFA ha riunito nella Palazzina di via Milano 3 i propri soci per la consueta assemblea annuale e per procedere al rinnovo delle cariche sociali, dal momento che sono venute in scadenza perché elette il 7 maggio del 2011. Con il Comitato viene rinnovato anche il collegio dei Revisori Conti e il collegio dei Probiviri. I nuovi eletti andranno a coprire il quinquennio 2016 – 2021.

Fatto lo spoglio delle schede, per il Comitato Esecutivo risultano eletti, in ordine alfabetico i signori:

BOTTE	Vito
BRAMBILLA	Luciano
BRESSAN	Vittorio
CORTESINI	Elda
FESTI	Graziella
MILAN	Giuseppe
PIROVANO	Norma
SANSALONE	Cosimo
SCALESE	Angelo
STELI	Alida
TRIULZI	Marco



Per i Probiviri risultano eletti:

FERRARINI Eddo
LOMUSCIO Riccardo
PAVANELLO Angelo

Nella seduta del 17 maggio c.a. il Comitato ha provveduto ad assegnare le cariche istituzionali. Giuseppe Milan è stato riconfermato all'unanimità presidente dell'ACFA che ha ringraziato per la fiducia concessa; Graziella Festi ricoprirà la carica di vice presidente.

Vito Botte continuerà ad

assolvere il delicato compito di segretario dell'associazione, mentre Luciano Brambilla è stato riconfermato

tesoriere.

Elda Cortesini viene riconfermata alla direzione dell'Accademia ed a Vittorio Bressan viene affidato il compito di

mantenere i rapporti con l'Ente Locale per il settore anziani. Il presidente ha ringraziato i consiglieri uscenti Martini e Dal Molin per la loro disponibilità ed ha augurato un buon lavoro ai due nuovi consiglieri Pirovano e Sansalone e al probiviro Pavanello.



Per i Revisori dei Conti risultano eletti:

GARDELLA Giovanni Paolo
INCHINGOLO Fabio Piero
INCHINGOLO Pietro



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

18 SETTEMBRE 2016 LA FESTA DELLE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Domenica 18 settembre le associazioni di volontariato

cili come quelli dei giorni nostri l'attività delle associazioni è



quanto mai prezioso perchè arriva là dove l'Ente Locale non è in grado di intervenire per carenza di mezzi e persone."

Prima dell'intervento del vice sindaco l'assessore Perego nelle vesti di "padrona di casa"

hanno festeggiato se stesse: per un intero giorno sono uscite dalle loro sedi e si sono mostrate alla popolazione per farsi conoscere e per conoscere.

Il volontariato è per sua natura portato all'incontro per chi ha bisogno, però si vede palesare, farsi conoscere perché il possibile "utente" possa consapevolmente bussare alla giusta porta per avere l'aiuto di cui abbisogna.

In apertura di giornata l'Amministrazione Comunale

ha dato il benvenuto alla nutrita schiera dei presenti raggruppati dietro alle loro bandiere, vessilli o striscioni.

Poi tutti via per le strade cittadine, lungo via Milano, via Liguria, via 1° Maggio per convergere di nuovo nel piazzale di Villa Casati, dove il corteo si è sciolto e ciascuna associazioni ha raggiunto il proprio gazebo.

Per l'intera giornata vi è stato l'incontro tra i volontari e la popolazione: farsi conoscere ed ascoltare i desideri della



gente, questa è una motivazione profonda della festa del volontariato. E vista la gente che per tutto il

giorno ha visitato diverse postazioni si può dire con sicurezza che lo scopo è stato centrato in pieno.

giorno ha visitato diverse postazioni si può dire con sicurezza che lo scopo è stato centrato in pieno.

IL TE

E' una bevanda consistente in un infuso o decotto ricavato da foglie di una pianta legnosa proveniente dall'estremo oriente. Le sue foglioline,



accartocciate e disseccate per essere messe in commercio, sono il prodotto della Camellia Sinensis, un arbusto ramoso e sempre verde.

Esistono sei tipi di te : nero, verde, oolong, bianco, giallo e fermentato.

Tutte le diverse varietà pur derivando dalla stessa pianta si diversificano dal trattamento a cui è sottoposto.

La pianta del te ha poteri antiossidanti, lenitiva del dolore, distensiva del sistema nervoso centrale. Contiene potassio, ferro, calcio e fosforo.



I cittadini fragili e le loro famiglie: proseguono le azioni di assistenza in base alle delibere regionali

Le famiglie con soggetti fragili, quali anziani con problemi di autosufficienza e disabili gravissimi, nel corso del 2016,



potranno ancora mettere in atto una serie di servizi di assistenza che si andranno ad aggiungere a quelli già esistenti, quali l'Assistenza Domiciliare Integrata (ADI).

In particolare:

RSA "APERTA"

Rivolto a persone affette da demenza e malattie di Alzheimer senza limite d'età e a persone non autosufficienti di età superiore ai 75 anni.

Questa misura prevede l'erogazione da parte della RSA di interventi, servizi e prestazioni quali, ad esempio, attività di riattivazione e mantenimento psicofisico, prestazioni infermieristiche, che non escludono la presa in carico da parte del Servizio ADI, prestazioni di personale specialistico, supporto alla famiglia o all'assistente badante.

Lo strumento previsto è il voucher mensile corrispondente ad interventi di bassa, media ed alta intensità assistenziale, collegato ad un preci-

so valore.

INTERVENTO A FAVORE DI PERSONE CON DISABILITA' GRAVISSIME

Rivolto a persone di qualsiasi età affette da malattie del motoneurone, ivi compresa la SLA con livello di deficit grave e completo, persone in stato vegeta-

tivo, persone di età inferiore ai 69 anni con altre gravi patologie, che comportano la dipendenza vitale e la necessità di assistenza continua nell'arco delle 24 ore, come la distrofia grave o la sclerosi multipla.

Lo strumento previsto è il **buono mensile di 1.000 euro**, finalizzato a compensare l'assistenza fornita dal familiare o da un assistente badante.

RESIDENZIALITA' LEGGERA

Rivolto a persone che presentano condizioni di fra-

gilità e parziale autosufficienza e che necessitano di una soluzione abitativa con caratteristiche di protezione.

Questa misura prevede interventi e prestazioni socios-

itarie in contesti abitativi singoli o comunitari (es. *mini appartamenti protetti, casa albergo*). Lo strumento previsto è il **voucher mensile**.

Per attivare questi servizi assistenziali è necessario presentare domanda, corredata dalla relativa documentazione sanitaria, presso il Punto Fragilità del Distretto di residenza.

La domanda sarà valutata dall'Unità Valutativa Multidimensionale dell'ATS (ex-ASL) di residenza del soggetto, in collaborazione con il Comune di residenza.

Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi ai due Punti Fragilità Distrettuali:

Cologno Monzese

Via Arosio 2

Tel. 02.8578.3927

Orario di apertura al Pubblico: martedì e giovedì ore 9:00 -11:00



Sesto San Giovanni

Via C. Marx 195

Tel. 02.8578.9538

Orario di apertura al Pubblico: lunedì, mercoledì e venerdì ore 9:00 -11:00

seguito da pag. 1

per ben 2 volte di stringere la mano? Abbiamo tutti sorriso. Anche Stutzman. Dire a una

regola d'oro è quello di essere se stessi se, sempre che questo significhi: educati, rispettosi, aperti.



persona cieca “ci vediamo dopo?” o a una in carrozzina “fai una corsa qui” non deve imbarazzarci.

Dimostra a chi ci sta di fronte che non lo “vediamo” diverso, che interagiamo con lui/lei come con chiunque altro.

Ma le parole non sono tutto. Una parte preponderante della comunicazione non è linguistica: parliamo con il corpo, con i gesti, con il tono, con lo sguardo.

Esprimiamo il nostro pensiero con le nostre azioni e comportamenti e una persona che ha una condizione di disabilità ha certamente evoluto, suo malgrado, una sensibilità particolare per le nostre incertezze, i nostri sotterfugi, le nostre mancanze in fatto di cortesia, simpatia, attenzione.

Non vi preoccupate, è abbastanza normale avere qualche incertezza e chi ci sta di fronte è abituato ad osservare i “normali” e a vederne i disagi e a subirne le *gaffes*. Perché spesso siamo noi che “non ci sentiamo all'altezza” non sappiamo quale approccio potrebbe risultare offensivo. Ma la

Mai, per esempio “etichettare” la persona con la sua disabilità. Ogni etichetta è di per sé discriminatoria: “La sorda”, “il cieco”, lo zoppo”, “il ritardato” hanno

un nome, un ruolo, dei desideri, delle manie, delle passioni come tutti noi.

Certamente chi ha una condizione di disabilità non ama che altri pensino che a essa si riduce la ricchezza della sua personalità e del suo essere. Identificate sempre la persona con il suo nome o il suo ruolo.

Non mostratevi diverso



perché questo fa sentire l'altro “diverso” ed è offensivo e frustrante: né condiscendenza, né arroganza. Mettetevi nei suoi panni: se nessuna sollecitudine è scortese, troppa sollecitudine è irritante.

Offrite un aiuto sincero, specifico e commisurato, chiedendo sempre se è gradito.

Non avete a che fare con un “bambino”, non pensate di essere superiore perché potete camminare, correre, sollevare pesi, vedere o sentire. Niente lessico infantile, vezzeggiativi, atteggiamenti pietistici.

Rivolgetevi direttamente anche se la persona con disabilità è accompagnata da qualcuno, se sta in sedia a rotelle e dovete parlare a lungo chinatevi in modo da avere gli occhi allo stesso livello, e dialogate rispettando i suoi tempi.

Facciamo attenzione anche alla *prossemica*, ovvero allo spazio interpersonale.

Per tutti esistono distanze da mantenere, distanze pubbliche come quella tra un oratore e l'audience, distanze sociali come quella tra estranei che parlano e distanze personali, intime che arrivano al contatto.

Non toccate le persone con disabilità e i loro ausili e dispositivi, spesso sentiti come

parte o estensioni del corpo, a meno che non siate intimi o vi viene chiesto.

Non invadere lo spazio altrui è sempre una buona regola di comportamento.

Ci sono molti modi per dimostrare simpatia, consapevolezza, comprensione.

Per esempio esercitatevi a sorridere di più.

Nicoletta Salvatori

Permessi da legge 104/92

Allargata la platea degli aventi diritto

Una pronuncia della Corte Costituzionale "aggiorna" la legge 104 nella parte dei permessi per assistere una persona con disabilità grave. Nella sentenza pubblicata il 23 settembre 2016, la Corte Costituzionale stabilisce l'illegittimità di limitare la fruizione dei permessi ex L.

104/92 per assistere congiunti con disabilità ai coniugi, parenti o affini entro il secondo grado di parentela (in casi anche al terzo),

estendendola anche alle coppie non sposate, ma conviventi.

La Legge 104/92 garantisce ai lavoratori la possibilità di fruire di permessi lavorativi retribuiti per assistere un familiare con grave disabilità.

Potevano fare richiesta di questi permessi (*tre giorni al mese*) solo coniugi, parenti o

affini entro il secondo grado oppure entro il terzo grado solo nel caso in cui qualora i genitori o il coniuge della persona con handicap in situazione di gravità abbiano compiuto i sessantacinque anni di età oppure siano anche essi affetti da patologie invalidanti o siano deceduti o



mancanti.

A definirlo è il comma 3 dell'articolo 33 della legge 104/92. Pertanto, stando alla legge, nel caso in cui il compagno o la compagna non sposati della persona disabile avesse avuto necessità di assisterla, non essendo uniti dal vincolo del matrimonio, veniva escluso

dalla possibilità di usufruire dei permessi. I conviventi, in pratica, ne erano esclusi.

La Consulta ha quindi dichiarato illegittima la norma proprio nella parte in cui non vengono inclusi i conviventi tra gli aventi diritto. La sentenza pone fine ad una discriminazione.

La motivazione della Corte è esemplare. Essa si appella in primis al diritto fondamentale alla salute che l'articolo 32 della nostra Costituzione stabilisce.

Si tratta di un articolo inviolabile, e ad esso va riferito un concetto di famiglia intesa come «formazione sociale» ai sensi dell'art. 2 Cost., ovvero strumento di attuazione e garanzia dei diritti fondamentali dell'uomo e luogo deputato all'adempimento di doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale.

In sostanza, se non si garantisce alla persona disabile di venire assistita dal proprio convivente, la si priverrebbe di un diritto fondamentale.

INVALIDITA' CIVILE - Istanza Sanitaria ed Amministrativa

Viene compilato il Mod. AP68 da parte del medico di famiglia (*o medico certificatore accreditato presso l'INPS*) e trasmesso on-line all'INPS con l'indicazione delle patologie.

Per la visita domiciliare il medico di famiglia compila il mod. D.

Sul mod. AP68 il medico indica la richiesta per:

- Invalidità (*per invalidità civile*)
- Cecità
- Sordità
- Handicap (*per Lg. 104/92*)
- Disabilità (*per disabilità al*

lavoro nell'età lavorativa 18 - 65 anni).

Per la richiesta dell'indennità di accompagnamento il medico deve indicare una delle due opzioni:

- **Impossibilitato a deambulare senza l'aiuto di un accompagnatore;**
- **Non in grado di compiere gli atti quotidiani della vita.**

Viene avviata l'istanza amministrativa da parte di un Patronato, con l'indicazione della residenza o del domicilio dell'interessato, per la visita da

parte dell'ASL che verrà effettuata entro 90 giorni; per patologie oncologiche entro 15 giorni.

La Commissione Medica redige un verbale che viene inviato all'INPS.

L'INPS provvederà ad avviare l'iter amministrativo ed invierà il verbale al paziente - relativamente alla pratica presentata.

Si può fare ricorso in caso di insoddisfazione dell'eventuale invalidità riconosciuta.

COME SI VIVEVA A COLOGNO MONZESE NEI PRIMI ANNI DEL 1900 DALLA VIVA VOCE DELLA SIGNORA GINETTA MANDELLI

segue intervista fine anni 70 di Arturo Tremolada



DOPO LA GUERRA 15-18

Hanno cominciato a venire a Cologno quelli della lega. Hanno cominciato a venire a predicare i socialisti (*i comunisti non c'erano ancora*). Venivano a predicare in piazza Castello e dicevano: "I contadini avranno il loro terreno e non dovranno più dipendere dai padroni!".

Coltivavamo la terra e 'duevum dac tūt al padrun; facevamo il baco da seta e per pagare l'affitto della terra e delle case bisognava dare quasi tutto a loro. Eravamo sempre in debito!!! I socialisti, invece, dicevano: "pagate il vostro affitto stabilito, e la roba che producete, invece di darla al padrone, che non gli basta mai, la vendete per conto vostro".

Ma noi avevamo paura, la gente aveva paura, ci sembrava che il socialismo era una cosa contro la Chiesa, contro Dio, (*erano le prime volte che era uscito; adesso c'è il comunismo, ma allora il socialismo era creduto così*). 'Gheum paura a mètes den in sta lega, (*a quei tempi non li chiamavano sindacati, ghe diseven la lega' – Partito Popolare, dei cattolici, e socialisti – Sessanta anni fa ... avevo quindici anni e c'era già*

la lega). I socialisti venivano a predicare in piazza, ma la gente non voleva andarli a sentire. Ci sembrava che si faceva peccato!

Un giorno è venuta una donna a predicare e la gente diceva: "Se l'è vegnūda a fa che la dona li a predicà?!. Venivano qui per il nostro bene... Tanto che una domenica, un donna che era venuta a predicare, ci ha detto:

"Come siete ignoranti! Veniamo qui per farvi il vostro bene e voi ci mandate via!". Diceva ai contadini: "se andate avanti così voi non avrete mai niente, 'sarii sempre a pè intèra' "E' per questo che dico ai miei figli: "Ste nò ignorant cumè nūm!".

Venivano per gli operai e contadini, e bisogna dire che prima di tutti sono stati i socialisti di allora a portare avanti le cose! Noi abbiamo cominciato invece di undici ore di lavoro dieci, e poi nove e poi otto.

In quel periodo a Cologno c'era un prete molto bravo, che ha fatto molto bene alla povera gente: Don Giuseppe Castoldi. Vedendo che c'era questa lega, ci disse: "perché dovete stare lì a prendere pochi soldi e a lavorare 11 ore, che il vostro lavoro merita molto di più! Mettetevi in

lega, o del Partito Popolare o l'altro, (*lui era un prete e aveva la tendenza del Partito Popolare*).

Ci riuniva a casa sua di nascosto dal parroco e, senza farsi vedere dai padroni, perché se no guai! Cologno allora, era formata da 5 o 6 cortili e se 'lū ne faseva una mèsa, le saveva tūt Culogn'.

Di nascosto ci portava



nel suo studio, ci faceva le iscrizioni alla lega e ci istruiva. 'El diseva' che uno dei quattro

segue a pag. 10

ANNO ACCADEMICO 2016-2017

CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

- ABC del CUCITO (*a mano e a macchina*)
- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MUSICA LEGGERA
- INCONTRI CULTURALI
(Letteratura Italiana e Filosofia)
- PITTURA SU SETA

N.10 LEZIONI (20 ore)

- BACKGAMMON (*Tavola Reale*)
- CORSO DI PITTURA: PAESAGGIO, FIGURA UMANA, NATURA MORTA
(*Olio o Tempera*)
- DIPINGERE COME MONET, VAN GOGH, GAUGUIN
- INFORMATICA INTERMEDIO
- PSICOLOGIA: PROMOZIONE DEL BENESSERE E QUALITA' DELLA VITA
- MORFOPSIKOLOGIA
- STORIA LOCALE
- DALLA CELLULA ALL'UOMO:
Perché l'idea dell'evoluzione fa ancora discutere
- IL POTERE DELL'INFORMAZIONE:
Come si scrivono i giornali, come si organizzano le inchieste, ecc.
- TUTTO NATALE
- DECOUPAGE
- LETTURA INTERPRETATA:
Come raccontare le storie ai nipotini

N. 4 LEZIONI (8/10 ore)

- RICAMO PUNTO SVIZZERO
- CARTA A MANO PER BIGLIETTI AUGURALI

N. 15 LEZIONI (30 ore)

INFORMATICA DI BASE

N. 40 LEZIONI (60 ore - bisettimanale)

LINGUA INGLESE

BASE - INTERMEDIO - AVANZATO

N. 20 LEZIONI (30 ore - settimanale)

LINGUA INGLESE

CONVERSAZIONE

N. 5 LEZIONI (10 ore)

INTERNET NEL QUOTIDIANO

N. 20 LEZIONI (20 ore)

GINNASTICA BIOENERGETICA

N. 3 LEZIONI (6 ore)

NAPOLI INSOLITA bellezza e storia della città

N. 2 LEZIONI (4 ore)

- LE MISTERIOSE E STRAORDINARIE COSTRUZIONI DEGLI IMPERI DEL SOLE: MAYA, ATZECHI E INCAS
- MILANO: 14 luoghi da scoprire e visitare

N. 3 LEZIONI (6 ore)

Utilizzo della Carta Regionale dei Servizi "CRS/CNS"

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 25308605).

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.

seguito da pag. 2

due o tre porzioni di frutta al giorno, se necessario cotta o ridotta a purea;

- legumi, eventualmente passati o centrifugati per essere più digeribili, anche nel minestrone;

- pane e pasta, meglio di piccolo formato per facilitarne la masticazione;

- una porzione di latte o yogurt al giorno;

- carni bianche (*pollame, coniglio...*) e pesce, non solo azzurro (*se acquistato in scatola, è da preferirsi "al naturale"*);

- uova e formaggi, un paio di volte a settimana;

dolciumi e grassi solo raramente e in piccole quantità ed evitare di aggiungere il sale ai cibi.

Per digerire meglio, può essere utile frazionare il consu-



mo di cibo in più piccoli pasti al giorno. Inoltre, per la sicurezza

sono da ricordare e pretendere le fondamentali procedure di rilevanza igienica nella preparazione dei cibi: lavaggio accurato delle mani prima e dopo aver manipolato cibi crudi o sgusciati le uova, lavaggio delle superfici di contatto, lavaggio accurato di frutta e verdura, scongelamento dei surgelati a temperatura di frigorifero (2°-8°C)...

Per il resto, è consigliabile tutto il movimento possibile, quotidiano e in sicurezza, e concorriamo a fornire relazioni interpersonali gradevoli e stimolanti.

Marco Triulzi

seguito da pag. 8

peccati più grossi, che grida vendetta al cospetto di Dio, è quando un padrone defraudava



la mercede degli operai!

Davvero! Diceva proprio che è uno dei peccati che grida vendetta al cospetto di Dio. Lui si adoperava con forza 'anca sal sa fava vurè mal'. Gli volevano male perché veniva in tutte le case, vedeva se una ragazza 'l'era malada: "Madona tusan fic una culèta".

Mi ricordo una donna che 'la gaveva al marì ch'el cia-

pava la cioca, l'era lì tüt i dì: "O gent, nem desperes no, pora dona ...".

Ha fatto venir fuori lui uno della lega da Milano, di nascosto, che ci predicava i nostri diritti... ci hanno aumentato la paga... 'e la padruna la bruntulava'. Però i padroni prima di cedere ce ne voleva! Si facevano le riunioni, poi una andava a trattare con il padrone e diceva: "Bisogna che ci dà di più perché diversamente ce ne andiamo via". Scioperi non se ne faceva, era proibito, se nò eravamo licenziate.

Mi piace ricordarlo perché a quei tempi, per i tempi che erano, ha avuto una gran-

de costanza dell'aiutare gli operai e la povera gente, lui ci istruiva su ciò che ci spettava per diritto, rischiando di persona. Inoltre è lui che ha costruito l'oratorio di Cologno. Andava in giro tutte le domeniche a raccogliere i ragazzi che poi andavano a costruire l'oratorio. Anche mio marito andava ad aiutarlo a costruire le mura di cinta, ci è sempre andato perché voleva bene a quel prete lì.

Detti milanesi

L'amur, la fiamma e la tuss se fan cugnuss.

(L'amore, il fuoco e la tosse si fanno conoscere)

Per pacià el paciotta per bev el bevòtta l'è a laurà ch'el barbotta.

(Per mangiare mangia, per bere beve ma è al lavoro che si lamenta)

Omen e donn quant metten su la vera, comencen fa la vita da galera.

(Uomini e donne quando si sposano cominciano a fare una vita da prigioniero)

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.

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

REBUS

9 - 5 - 2 - 5

RIGO



O



RDI

Risolvete e Rilassatevi

Orizzontali:

1. Santa Madre di Calcutta
6. Metallo prezioso
7. Iniziali di Connery
8. Si gettano per giocare
10. Era la Dolce Shirley
12. Paolo attore anni sessanta

Verticali:

1. Città di Iacopone
2. La Giunone greca
3. Città del Colosso
4. Sassari
5. La nostra Associazione
9. Imposta Regionale
11. Matera

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

Dal 15 settembre 2016 arriva il bonus di 500 euro per i diciottenni

Tutti i ragazzi nati nel 1998 riceveranno un bonus tramite un'applicazione da spendere in cultura, teatro, libri, parchi e gallerie d'arte

Finalmente dopo una lunga attesa è stato ufficializza-

regolare permesso di soggiorno.

Ma come sarà possibile accedere a questi soldi?

La procedura sarà molto semplice, perché basterà scaricare un'applicazione sul proprio smartphone o tablet denomina-

resterà attivo dal giorno del compleanno fino al 31 dicembre 2017.

Come spendere i 500 euro?

All'interno dell'applicazione, il Ministero dei Beni e delle Attività Culturali ha previsto un elenco di negozi, teatri, musei, cinema, biblioteche e tantissimi servizi culturali, dove il giovane diciottenne potrà scegliere i suoi acquisti.

L'operazione può essere eseguita in due modi:

- il primo sistema prevede l'acquisto in forma digitale;
- il secondo invece può essere eseguito nella forma tradizionale, recandosi direttamente al negozio, al cinema o al teatro, dopo aver esibito il voucher con un "qr code" precedentemente salvato nell'applicazione.

La procedura è di semplice esecuzione in entrambe le modalità, l'unico obbligo è quello di usufruire di acquisti o servizi esclusivamente di natura culturale.

Man mano che le operazioni di acquisto si susseguono,



to il "bonus cultura" per i ragazzi che compiono il diciottesimo anno di età. Si tratta di un incentivo giovani, disposto dal Governo a favore di tutti i nati nel 1998, i quali possono spendere fino a 500 euro, tramite un'applicazione scaricabile gratuitamente, in libri, cultura, parchi, teatri, mostre, fiere e tanto altro ancora.

Vediamo nel dettaglio come funziona, da quando decorre e fino a quando si può usufruire del bonus.

Come usufruire del bonus?

Come già specificato in precedenza, il bonus di 500 euro spetta a tutti i ragazzi nati nell'anno 1998 e che quindi compiono quest'anno il diciottesimo anno di età.

Coloro che beneficeranno di questo incentivo sono circa 575 mila giovani che quest'anno spegneranno la diciottesima candela; il beneficio è stato esteso anche ai ragazzi stranieri residenti in Italia con

ta "18app". Come prima operazione il giovane diciottenne deve registrarsi presso uno dei cinque identity provider: Poste, Tim, Sielte, Aruba e Infocert in modo tale da ottenere lo "Spid", il sistema che permette la gestione dell'identità digitale.

Una volta eseguita tale operazione, bisogna scaricare l'applicazione "18app" tramite il sito '18app.it', oppure su 'diciottapp.it'.

Una volta entrati nell'applicazione e dopo aver inserito i propri dati personali, indirizzo email, residenza e numero di cellulare, verrà automaticamente generato un plafond da 500 euro il quale



il sistema dell'applicativo, aggiornerà il saldo per ogni utente registrato sino al suo definitivo esaurimento del bonus.

CANNELLONI ALLA RICOTTA

Ingredienti:

250 gr. di farina
500 gr. di ricotta
300 gr. di salsiccia
3 uova
50 gr. di burro
1 limone
Parmigiano
Prezzemolo
Sale e pepe
Noce moscata

Preparare la pasta con la farina, due uova, sale e un po' d'acqua e metterla a riposare coperta.

Per il ripieno: schiacciare la ricotta con la forchetta e amalgamarla con la scorza di limone grattugiata, pepe, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, un uovo sbattuto, la salsiccia spellata cotta a parte con



un po' di burro, prezzemolo tritato e noce moscata.

Stendere la pasta in una sfoglia sottile e tagliarla a quadrati di circa otto centimetri. Lessarli in acqua salata abbondante.

Mettere su ogni quadrato un po' di ripieno e avvolgerlo

su se stesso in modo da formare dei cannelloni. Disponerli in un solo strato in un recipiente da forno imburato, spolverare di parmigiano e condire con fiocchetti di burro.

Mettere in forno caldo per una decina di minuti.

TORTA DI SANTIAGO

Ingredienti:

250 gr. di mandorle
250 gr. di zucchero
2 uova intere
100 gr. di farina bianca "00"
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 limone non trattato
100 gr. di burro
zucchero a velo

Lavorate bene lo zucchero con il burro a temperatura ambiente, unite i 2 tuorli e mescolate fino a ottenere una crema soffice e omogenea.

Aggiungete a poco a poco la farina e il lievito setacciati insieme e continuate a lavorare con una spatola o con un cucchiaino di legno.

A parte montate gli albumi senza renderli troppo duri e poi incorporateli al composto appena preparato, aggiungete le mandorle macinate finemente e la scorza di limone grattu-



giata.

Imburate uno stampo di circa 25 cm. di diametro e preriscaldate il forno a 180°. Versate un po' di farina nello stampo imburato, fatela roteare per eliminare quella in

eccesso e versate il composto nello stampo. Infornate per mezz'ora.

Trascorso il tempo indicato spegnete il forno e fate raffreddare la torta. Spolveratela con lo zucchero a velo.



SUGGERIMENTI

Per aromatizzare l'ambiente lasciare per qualche ora alcune bucce di mandarino sul calorifero.



Per limitare gli schizzi di olio bollente durante la frittura, mettere nella pentola alcuni stuzzicadenti.



Per eliminare le macchie di muffa dalla parete usare una spugna imbevuta di candeggina, strofinare e lasciare agire per alcuni giorni.

Le macchie secceranno e sarà possibile eliminarle con una spugna imbevuta di acqua e lasciare asciugare.



Vasi e caraffe di vetro si possono pulire velocemente con l'acqua di cottura delle patate.



ACFA

Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli



**A CHI SERVE E A
COSA SERVE**

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/CNS** (*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 20/11/2016

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.
La causale 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.