



ANNO XXVI - N.1  
 DICEMBRE 2018  
 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

## SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DOMESTICI

### Note per l'igiene in cucina e la sicurezza dei nostri cibi

Richiamiamo qui le nozioni fondamentali d'igiene in cucina, pertinenti sia le principali componenti strumentali di essa sia il confezionamento di pasti e di conserve alimentari. Il fine immediato è la sicurezza personale nostra e dei commensali.

Inoltre evidenziamo che i principi d'igiene e i provvedimenti applicativi possono essere oggetto di utile insegnamento ai nipoti adolescenti da parte dei nonni.

Non di meno, la costanza ed efficacia dell'esecuzione di essi da parte dei nonni può essere sorvegliata da figli e nipoti anche per valutare nel tempo il persistere dell'attenzione e destrezza dei nostri anziani.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (*della quale sono consultabili, anche in internet, specifici testi e manifesti divulgativi*) raccomanda a tutti anzitutto i seguenti cinque provvedimenti.

**1 - Mantenere la pulizia.** Lavarsi le mani (*con acqua e sapone associando la frizione meccanica*) prima di toccare gli alimenti e rilavarle spesso mentre si cucina e dopo essere stati

in bagno o aver manipolato fonti di contaminazione (*rifiuti, fazzoletti, animali domestici...*); lavare e disinfettare tutte le superfici di lavoro e i materiali che entrano a contatto con gli alimenti. (*ndr: con soluzione acquosa di bicarbonato di sodio o di aceto o di ipoclorito di sodio*



a bassissima concentrazione).  
**2 - Separare gli alimenti crudi da quelli cotti.** Inoltre, non utilizzare per altri alimenti gli utensili e i materiali entrati in contatto con alimenti crudi, conservare gli alimenti in recipienti chiusi per evitare ogni contatto tra alimenti crudi e alimenti pronti al consumo.

**3 - Cuocere completamente gli alimenti.** In particolare la carne, la polleria, le uova e il pesce. Portare ad ebollizione o almeno a 70°C le zuppe e i ragù, verificare che la carne e

la polleria non siano solo rosa e riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddati che si desidera mettere in tavola caldi.

**4 - Conservare gli alimenti alla giusta temperatura.** Tra le indicazioni al proposito: non lasciare alimenti cotti per oltre due ore a temperatura ambiente, refrigerare gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili a temperature preferibilmente inferiori a 5°C, mantenere al caldo gli alimenti cotti (*sopra ai 65°C*) fino al momento di metterli in tavola, non conservare troppo a lungo gli alimenti anche se in frigorifero e non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o

congelati.  
**5 - Utilizzare acqua e materie prime sicure.** In particolare: impiegare solo acqua potabile o trattata per escludere qualsiasi contaminazione, lavare bene frutta e verdura, soprattutto se consumate crude (*ndr: con soluzione acquosa di bicarbonato di sodio o di ipoclorito di sodio a bassissima concentrazione*), non consumare gli alimenti oltre la loro data di scadenza e preferire alimenti trattati in modo da non presentare

*segue a pag. 2*

Restare giovani  
 Pag. 3

Legge 104  
 Pag. 5

Pensione Superstiti  
 Pag. 6

Bufale  
 Pag. 7

Corsi Accademia  
 Pag. 9

Insonnia  
 Pag. 12

### **seguito da pag. 1**

rischi (come il latte pastorizzato).

Quanto alla preparazione domestica di conserve alimentari (*marmellate, sott'olio, cibi cucinati, ecc.*), l'Istituto Superiore di Sanità ha predisposto, tra l'altro, linee-guida per la corretta preparazione di esse.

Da esse riprendiamo qui sinteticamente solo alcune raccomandazioni pertinenti la sicurezza. Per l'igiene personale e della cucina vale quanto detto sopra.

Per i contenitori, il vetro è il materiale migliore, anche se possono essere utilizzati contenitori in metallo "per alimenti", avendo accortezza di collocare le conserve sotto vetro in luoghi al riparo dalla luce.

Le materie prime da conservare vanno lavate in acqua corrente per eliminare le particelle di terra ed altri residui. L'immersione dei vegetali per una decina di minuti in acqua contenente il bicarbonato di

sodio è utile per ridurre le eventuali tracce di pesticidi.

I contenitori, se non sono nuovi e igienicamente sicuri, devono essere preventivamente sanificati (*disinfettando anche i tappi o coperchi*) e, se del caso, sterilizzati per inattivare anche le spore (*ndr: eventualmente in pentola a*



*pressione per pochi minuti, nei dovuti modi*).

I contenitori non vanno riempiti fino all'orlo, ma si deve lasciare un piccolo spazio vuoto (*detto "spazio di testa"*), indispensabile affinché all'interno del contenitore si produca del vuoto e sia possibile l'aumento di volume della conserva durante il trattamento.

L'unico trattamento domestico di bonifica e stabilizzazione applicabile è la pastorizzazione. Essa comporta di immergere completamente in

acqua i contenitori già pieni e ben chiusi. La pentola, munita di coperchio, va portata ad ebollizione, poi regolata affinché persista uniforme ed efficace.

Dopo la pastorizzazione, il contenuto dei vasetti si vedrà diminuito. A vasetti ben raffreddati, se ne deve controllare l'ermeticità della chiusura e la produzione del vuoto sotto di essa.

A tal fine, si osservi che la superficie esterna metallica sia un poco concava e che, premendola col dito, non emetta il noto "click-clack".

Per i tappi non metallici, si batta sopra con un cucchiaino metallico.

Se il tappo emette un suono metallico, la chiusura è ermetica e il contenitore giustamente sottovuoto, se emette un suono profondo, il contenitore non è sottovuoto e va scartato.

L'intero testo delle *Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico*, molto articolate, chiare, preziose, è reperibile sul sito:

[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_publicazioni\\_2176\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2176_allegato.pdf)

**Marco Triulzi**

## **AVVISO IMPORTANTE!**

Tutti i nostri soci sono pregati di passare dalla sede A.C.F.A. di Via Milano 3, per l'informativa relativa al trattamento dei "Dati Personali" e firmare il consenso.

# Allenare il cervello per restare giovani

**Non esiste un'età oltre la quale l'esercizio mentale cessa di svolgere il proprio ruolo protettivo. Studi recenti hanno dimostrato che negli anziani la partecipazione durante il tempo libero ad attività ricreative, sociali e culturali stimolanti preserva le funzioni cognitive e riduce il rischio di demenza.**

Tutti sanno che muoversi fa bene, ma non tutti conoscono i benefici di allenare anche la propria mente. Da un recente sondaggio risulta infatti che più del 60 per cento della popolazione italiana dedica parte del proprio tempo all'attività fisica, ma soltanto il 37 per cento degli italiani fa qualcosa per tenere alte le performance del proprio cervello e non parliamo solo degli anziani.

La società di ricerche di mercato Swg, che ha condotto un sondaggio per conto di Novartis, ha scoperto che gran parte degli italiani tendono a passare il proprio tempo libero in modalità "passiva" o "stand by": ascoltando la radio, guardando la tv, e solo una sparuta minoranza "attiva davvero la propria materia grigia". Il cervello invece deve andare in palestra per tenersi in forma, ovvero deve "faticare" o come dicono gli esperti "praticare discipline mentali stimolanti".

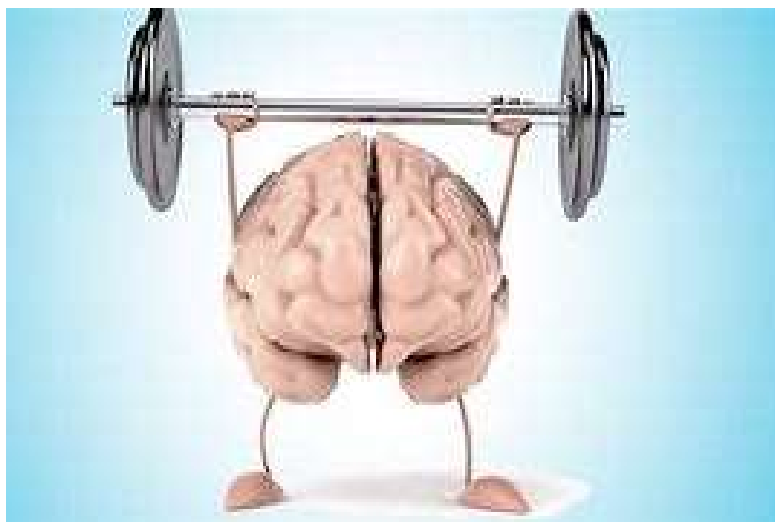
## Gli anziani i più a rischio

Anche se né i giovani né

gli adulti italiani sembrano brillare quanto ad allenamento culturale, è proprio la fascia di popolazione over 55 che tende a "mandare definitivamente in pensione" il cervello ed è anche la più a rischio per l'insorgenza di malattie neuro-degenerative come la demenza o l'Alzheimer.

Sappiamo bene che con l'arrivo della terza età si inizia a notare: perdita di memoria, difficoltà di concentrazione, riduzione della capacità di articolare i discorsi o apprendere nuove informazioni.

Come reagire? Alcuni



accorgimenti sulla dieta e gli stili di vita possono aiutare a condizionare la nostra riserva cognitiva e permetterci di preservare le nostre facoltà mentali, soprattutto la memoria, le abilità verbali e la capacità di concentrazione.

Queste le medicine da prendere senza scordarsene mai:

- **alimentazione sana:** soprattutto la dieta mediterranea che privilegia olio di oliva, frutta secca, verdura, legumi e cereali e prevede un moderato consumo di alimenti di origine ani-

male, dolci e bevande alcoliche è un valido aiuto per il suo comprovato effetto antiossidante e antinfiammatorio

- **attività fisica:** adeguata all'età e costante

- **attività culturali stimolanti** (corsi, strumenti musicali, hobby)

- **attività ludiche:** giochi con le carte e attività che favoriscano l'integrazione sociale e diano piacere.

## Esercizi per il cervello

Questo significa leggere (*libri e giornali*), partecipare a corsi culturali di ogni genere e disciplina (*dalla filosofia all'uncinetto fino alla fisica nucleare*), provare se stessi nell'enigmistica o nel sudoku, visitare musei, andare a teatro, giocare a carte, scacchi o a diversi giochi da tavolo, conversare, suonare uno strumento... E, non da ultimo, entrare nel mondo digitale: aprire un

profilo Facebook, chattare nella rete, fare ricerche in Internet. Non abbiate paura della Rete è un mondo ricchissimo e meraviglioso tutto da esplorare.

I **cybernonni** sono quelli che meglio mantengono la mente in allenamento. In fondo cimentarsi in nuove imprese e imparare a fare cose che si pensavano impossibili da realizzare è la terapia perfetta (e *gratuita*) contro perdite di memoria, senso di inadeguatezza, segni dell'invecchiamento cerebrale.

*segue a pag. 4*



*seguito da pag. 3*

### **Una città per pensare**

Il cervello è come una città immensa con uno sterminato numero di collegamenti e circuiti alternativi. Dalle sue "piazze" (*i neuroni*) partono numerosissime strade (*i collegamenti con le altre cellule*).

Se tuttavia noi percorriamo sempre le stesse vie e ci blocciamo di fronte a percorsi nuovi le strade alternative vanno in decadimento e con questo perdiamo gran parte della nostra rete cerebrale e con essa le potenzialità dell'intera città-cervello.

Al contrario se non abbiamo paura di esplorare tutti i meandri della nostra città cerebrale, se in altre parole la

teniamo attiva, la sfidiamo a capire nuove cose, ne percorriamo in lungo e in largo i quartieri anche quelli per i quali ci sentiamo inadeguati ecco che non solo la manteniamo in forma perfetta, ma ne espandiamo le possibilità, la miglioriamo.

### **Il cervello si rigenera anche in tarda età**

Uomini e donne anche anziani possono infatti generare nuove cellule cerebrali proprio come persone più giovani. Allenare il cervello insomma lo migliora e ci migliora: ci rende più consapevoli, più colti, in grado di confrontarsi con la realtà che cambia, di interloquire, di avere nuove idee.

Alcune recenti ricerche

hanno suggerito infatti che il cervello degli adulti non sia rigido e che dopo una certa età si possano formare nuovi neuroni. Nuove strade nella nostra città cerebrale.

Uno studio pubblicato di recente da un team della Columbia University su 'Cell Stem Cell' dimostrerebbe infatti che le persone anziane abbiano la capacità di produrre migliaia di nuovi neuroni dell'ippocampo da cellule progenitrici proprio come fanno i più giovani quando "vanno a scuola". Insomma davvero non si smette mai di imparare. Ma ahimè proprio come a scuola bisogna sforzarsi un po' per farlo.

*Nicoletta Salvatori*



# Legge 104: come calcolare i permessi retribuiti in caso di lavoro notturno, festivo e turni

I permessi per assistere un familiare in stato di disabilità possono essere fruiti anche di domenica e anche durante turni di notte: l'INPS pubblica delle precisazioni in merito.

L'articolo 33 della legge n. 104/1992 prevede che i lavoratori che prestano assistenza a familiari con disabilità sia garantita la possibilità di assentarsi dal lavoro per tre giorni al mese, godendo di **permessi retribuiti**, che possono anche essere fruiti ad ore.

Si tratta di una misura che intende alleggerire il carico familiare di assistenza, da non confondersi con i permessi per il lavoratore disabile. L'INPS ha recentemente pubblicato un messaggio che riporta alcuni chiarimenti in merito alla loro fruizione.

Nel suo messaggio l'INPS ha chiarito che i tre giorni di congedo mensili possono essere fruiti anche di domenica e di notte, se rientranti in turni di lavoro. Va inoltre conteggiato un solo giorno di permesso se il turno è notturno e la prestazione si svolge a cavallo di due giorni.

Ricapitoliamo per punti, quindi, come regolarsi in caso di lavoro a turni o domenicale, per poter usufruire dei permessi ai sensi dell'articolo 33, comma 3, della legge 104.

## CHI HA DIRITTO AI PERMESSI

Ricordiamo innanzitutto

che i permessi retribuiti per assistere un familiare in condizione di disabilità spettano a:

- genitori, anche adottivi o affidatari, di figli disabili in situazione di gravità;

- coniuge, parte dell'unione civile, convivente di fatto (art. 1, commi 36 e 37, legge 76/2016), parenti o affini entro il 2° grado di familiari disabili in situazione di gravità.

- Possono goderne, infine, **parenti e affini di terzo grado** solo se i genitori o il coniuge o

tiva, pertanto, può comprendere **anche il lavoro notturno** e quello prestato in giorni festivi (*compresa la domenica*).

Il riferimento è l'articolo 1 del decreto legislativo 8 aprile 2003, n. 66, che definisce il lavoro a turni come *"qualsiasi metodo di organizzazione del lavoro anche a squadre in base al quale dei lavoratori siano successivamente occupati negli stessi posti di lavoro, secondo un determinato ritmo, compreso il ritmo rotativo, che può*

*essere di tipo continuo (impianti operativi che procedono per tutta la giornata e 7 giorni su 7) o discontinuo (impianti che non procedono 24 ore su 24), e il quale comporti la necessità per i lavoratori di compiere un lavoro a ore differenti su un periodo determinato di giorni o settimane.*



la parte dell'unione civile o il convivente della persona con disabilità grave abbiano compiuto 65 anni oppure siano anche essi affetti da patologie invalidanti o deceduti o mancanti (L. 183/2010).

## COSA SI INTENDE PER LAVORO A TURNI

L'INPS precisa che per *"lavoro a turni"* si intende **ogni forma di organizzazione dell'orario di lavoro diversa dal normale "lavoro giornaliero"**, in cui l'orario operativo dell'azienda può andare a coprire l'intero arco delle 24 ore e la totalità dei giorni settimanali.

Tale modalità organizza-

## I PERMESSI IN GIORNO FESTIVO

Ricordando che l'articolo 33, comma 3, della legge n. 104/1992 prevede la fruizione dei permessi mensili retribuiti **"a giornata"**, indipendentemente, cioè, dall'articolazione della prestazione lavorativa nell'arco delle 24 ore o della settimana e dal numero di ore che il dipendente avrebbe dovuto concretamente effettuare nel giorno di interesse, l'INPS specifica che **il beneficio in argomento può essere fruito anche in corrispondenza di un turno di lavoro da effettuare nella giornata di domenica.**

# Pensione ai Superstiti (*di reversibilità*)

E' una prestazione di natura economica erogata in favore dei superstiti del pensionato o assicurato deceduto, iscritto presso una delle gestioni dell'INPS, con decorrenza dal primo giorno del mese successivo a quello del decesso e spetta in una quota percentuale della pensione già liquidata o che sarebbe spettata all'assicurato, nel caso in cui ricorrano determinate condizioni:

- Il dante causa è titolare di pensione ovvero avendone diritto, ne ha in corso la liquidazione. I superstiti hanno diritto alla **pensione di reversibilità**.

- Il lavoratore deceduto ha maturato 15 anni di assicurazione e di contribuzione ovvero cinque anni di assicurazione e contribuzione di cui almeno tre anni nel quinquennio precedente la data del decesso.

- **COME FARE DOMANDA:** La domanda deve essere presentata **online** all'INPS attraverso il servizio dedicato, in alternativa tramite il contact center al numero 803164 (*gratuito da rete fissa*) oppure 06164164 (*da rete mobile*) o attraverso Enti di Patronato o intermediari dell'Istituto attraverso i servizi telematici offerti dagli stessi.

- **BENEFICIARI:** Il coniuge, i figli e i nipoti (*minorenni a carico del defunto*). In mancanza di costoro, i genitori e, in mancanza di questi ultimi, i fratelli celibi e sorelle nubili.

## ALIQUOTE DI REVERSIBILITA'

- **CONIUGE**, anche se separato legalmente o divorziato a condizione che sia titolare dell'assegno periodico divorzile e che non sia passato a nuove nozze. Il diritto alla pensione è riconosciuto anche in favore del componente superstite dell'unione civile.

60% per il coniuge senza figli

80% per il coniuge con un figlio

100% per il coniuge con 2 o più figli

- **FIGLI** (*legittimi, legittimati, adottivi, affiliati, naturali, legalmente riconosciuti o giudizialmente dichiarati, nati da precedente matrimonio*) **se a carico del genitore defunto al momento della morte**

- Se orfano minore di 18 anni  
- Limite di 21 anni in caso di frequenza di scuola media superiore o professionale

70% 1 figlio  
80% 2 figli  
100% 3 o più figli

- Se disabile senza limiti d'età  
- Limite di 26 anni in caso di frequenza dell'università (*non fuori corso*)

- **GENITORI**, se al momento della morte dell'assicurato o pensionato abbiano compiuto il 65° anno di età e non siano titolari di pensione e risultino a carico del lavoratore deceduto

15% 1 genitore

30% 2 genitori

- **FRATELLI CELIBI O SORELLE NUBILI**, se al momento della morte dell'assicurato o pensionato siano inabili al lavoro, non siano titolari di pensione e siano a carico del lavoratore deceduto

15% 1 fratello o sorella  
30% 2 fratelli o sorelle  
45% 3 fratelli o sorelle

60% 4 fratelli o sorelle  
75% 5 fratelli o sorelle

90% 6 fratelli o sorelle  
100% 7 fratelli o sorelle

*segue a pag. 8*

## Contro le bufale on line serve un po' di sale in zucca

**Sempre più persone leggono le notizie in rete, e credono in quello che passa per internet. Ci credono e ne favoriscono la diffusione proprio come si fa con un virus. Curiosità e pensiero critico sono oggi più che mai indispensabili per navigare in rete e non farsi abbindolare da un mare di menzogne, mezze verità, truffe e propaganda.**

La diffusione di notizie false è antica quanto l'uomo, la truffa, la propaganda tendenziosa, il complotto per acquisire potere o denaro a spese della credulità di altri ha esempi illustri nella storia sia quella con la S maiuscola sia quella del giornalismo. Eppure mai come oggi il tema delle "bufale" o come si dice in inglese delle Fake News "notizie false" è diventato preminente.

A essere cambiato è il contesto in cui queste voci incontrollate e false raggiungono il pubblico e si diffondono alterando la percezione della realtà, provocando ondate di odio, rancore, polemica ricreando falsi miti, falsi nemici, falsi complotti, falsi pericoli, false speranze.

Ad aver cambiato tutto è stata la diffusione globale della Rete. La Rete ha quasi del tutto annientato i vecchi media dove la mediazione dei giornali-

sti e il controllo delle fonti quanto meno metteva al riparo dalle bufale più grossolane.

Nella rete tutti sono contemporaneamente fruitori e potenziali produttori di notizie, il formato grafico è identico sia che la notizia venga dal Corriere della Sera che dal bollettino del quartiere, che dal comunicato di un partito politico o da una setta di invasati.

Come ha scritto Umberto Eco la Rete dà lo stesso identico rilievo a tutti (*il famoso slogan "uno vale uno"*) anche a coloro che sulla credulità del

scopo di fare profitti o causare un danno pubblico".

Di fronte al proliferare delle informazioni che viaggiano sul web i giornali tradizionali sono in affanno. La velocità con cui si consumano le notizie fa sì che per fretta, disattenzione, a volte malafede moltissime notizie false finiscano persino sui giornali più prestigiosi e su telegiornali trovando quindi spazio proprio in quei media che dovrebbero essere il baluardo della veridicità e della aderenza ai fatti.

Le notizie false si diffondono sempre molto più rapidamente delle vere. Parlano alla pancia, sono fatte per suscitare emozioni forti (*disgusto, tenerezza, paura, odio, meraviglia*), "strillano" di più con i loro titoli ad effetto.

Le bugie, si sa, da sempre sono più potenti della verità.

Lo ha di recente detto anche Papa Francesco: la veri-

tà non strilla, è silenziosa, è cauta, è riflessiva.

### **Che cosa rende così potenti le notizie false in rete?**

Il tema delle bufale on line è cominciato in sordina agli inizi del millennio. Si trattava per lo più di scherzi o grossolani tentativi di abbindolare il prossimo: Gattini bonsai, donazioni di sangue per un bambino malato, cagnolini da adottare, catene di Sant'Antonio della solidarietà.

*segue a pag. 14*



pubblico riescono a fare affari guadagnando soldi o fama o voti a spese della verità dei fatti.

In internet trovi tutto e il contrario di tutto, tutto è gratis, ma non ci sono garanzie di veridicità. Il compito di distinguere e di dubitare è tutto nostro.

### **Ma che cos'è una fake news?**

Sotto questa etichetta si possono riportare "tutte le forme di informazioni false, inaccurate e fuorvianti che vengono create e promosse con lo



seguito da pag. 6 (pensione di reversibilità)

Gli importi dei trattamenti pensionistici ai superstiti sono cumulabili con i redditi del beneficiario, nei limiti della tabella F, legge 8 agosto 1995, n. 335 e possono ridurre l'importo della pensione ai superstiti. I limiti di cumulabilità non si applicano nel caso in cui il beneficiario faccia parte di un nucleo familiare con figli minori o inabili.

**Tabella F**

anno	ammontare dei redditi annuali del beneficiario	percentuale di riduzione
2018	1 <sup>^</sup> ) fino a 19.789,38 (3 volte il minimo: 507,49 x 13)	nessuna
	2 <sup>^</sup> ) da 19.789,39 a 26.385,84 (da 3 a 4 volte il minimo)	25%
	3 <sup>^</sup> ) da 26.385,85 a 32.982,30 (da 4 a 5 volte il minimo)	40%
	4 <sup>^</sup> ) oltre 32.982,30 (oltre 5 volte il minimo)	50%

**I redditi da considerare**

- I redditi assoggettabili all'IRPEF, al netto dei contributi previdenziali e assistenziali, con esclusione dei trattamenti di fine rapporto, del reddito della casa di abitazione e delle competenze sottoposte a tassazione separata. In ogni caso non deve essere valutato l'importo della pensione ai superstiti su cui deve essere eventualmente operata la riduzione.

**Quota di salvaguardia**

In presenza di redditi di poco superiori al limite previsto per ciascuna fascia di reddito, è prevista una quota di salvaguardia che riduce la percentuale di riduzione.

**UNIONE SAMARITANA**

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



DAL 1947

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

**VITA VISSUTA**

Sei sola con la tua solitudine e i ricordi della tua vita vissuta. Mi porgi la mano e in quell'istante apro il mio cuore. Guardo i tuoi occhi e vedo una luce che illumina il tuo volto, il tuo sorriso senza denti è un ricordo nella mia mente. Le rughe solcate sul tuo volto, segnano tutte le tue sofferenze, le tue felicità sono altre realtà. Il tuo parlare piano è come un alito di vento, che mi conduce indietro nel tempo mi abbracci a te e il mio pensiero circonda tutti intorno a me. Il tempo è volato, sei sola e abbandonata aspetti che il cielo si apra per te, per avere un grande amore, come la tua vita vissuta.

Sei un esempio per me, per tutto il bene che c'è dentro di te.

*Elisabetta*

**ACFA**

Associazione Colognese  
Famiglie Anziani - ONLUS  
Cologno Monzese 1983

**REDAZIONE**

Vito Botte  
Giovanni Dal Molin

**collaboratori**

Eddo Ferrarini  
Graziella Festi  
Riccardo Lomuscio  
Alida Steli

*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*



# ANNO ACCADEMICO 2018 - 2019

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

## CORSI

N. 20 LEZIONI (40 ore)

**ABC del CUCITO**

*Base - Sartoriale - Creativo*

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**MAGLIA CON FERRI E/O MACCHINA**

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE**

*Disturbi articolari - sonno - menopausa*

N. 10 LEZIONI (10 ore)

**YOGA**

*Metodo Odaka*

N. 5 LEZIONI (10 ore)

**PRENDIAMOLA CON FILOSOFIA**

*La filosofia al servizio della qualità della vita*

N. 5 LEZIONI (10 ore)

**NATI PER CREDERE**

*Che cos'è la religione?  
Cosa distingue le varie fedi?  
Come nascono i miti?*

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**INTERNET**

*Il grande fratello e la post verità in internet*

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**CORSO DI PITTURA (Olio o tempera):**

*Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta*

N. 20 LEZIONI (40 ore)

**GINNASTICA BIOENERGETICA**

N. 40 LEZIONI (Bisettimanale 60 ore)

**LINGUA INGLESE**

*Base - Intermedio - Avanzato*

N. 20 LEZIONI (40 ore)

**CANTO CORALE**

N. 20 LEZIONI (40 ore)

**VIOLINO PER ADULTI E RAGAZZI**

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**PSICOLOGIA**

*Promozione del benessere  
e qualità della vita*

N. 10 LEZIONI (20 ore)

**DECOUPAGE**

**TUTTO NATALE  
PITTURA SU SETA**

N. 3 LEZIONI (6 ore)

**CORSO MOD. 730**

*Compilazione*

**I CORSISTI** verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese. **I CORSI** avranno cadenza settimanale: in via D.P. Giudici n. 19 presso l'oratorio SS Marco e Gregorio; 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 25410219**).

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 Eta', 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**.

# FESTA DELLE ASSOCIAZIONI 2018

La festa delle associazioni è diventata, ormai, una

doveva andare a cercarsi - spesso a tentativi - quella di cui



in quel momento aveva bisogno.

Conoscersi tra associazioni e presentarsi al pubblico: come fare?

La giornata da dedicare alle realtà locali operativi nel volontariato è nata

speso parole di elogio verso l'associazionismo operante nel territorio comunale riconoscendone il grande contributo alla soddisfazione dei bisogni della popolazione tutta, particolarmente di quella più disagiata.

Il serpentine dei volontari, con in testa il gonfalone comunale e la banda musicale, si è snodato poi per le vie Visconti, Milano, Liguria, 1°Maggio e Cavallotti per convergere di nuovo nella piazza antistante la sede comunale.

Qui è stato dato il "rompete le righe" e i volontari si

tradizione per Cologno. Siamo, infatti, alla nona edizione di questo evento.

Chi ha buona memoria ed operava nel settore volontariato ricorderà che la festa nacque anni orsono in sordina con lo scopo di conoscersi e di farsi conoscere. Mi spiego meglio.

Prima che prendesse piede l'idea di "fare rete" tra le associazioni, ciascuna curava gelosamente il proprio orticello,

per dare una risposta a questo quesito. Se poi è durata nel tempo è segno che l'idea di partenza - conoscersi e farsi conoscere - funziona ancora.



senza curarsi di guardar fuori dal proprio uscio e la "utenza"

suoi assessori presenti, poi ha

La giornata del 16 settembre si è aperta con il raduno davanti a Villa Casati.

Lì il sindaco Angelo ROCCHI ha presentato i

sono divisi tra gli stands di riferimento. La gente ha avuto modo per tutto il giorno di osservare, informarsi e anche di divertirsi; molteplici sono state le offerte di spettacolo predisposte dalle associazioni.

Una bella giornata, quindi, sia per quanto riguarda il tempo meteorologico (*una bella chiara giornata di fine estate*) e sia sotto l'aspetto sociale, in quanto c'è stato modo per le persone di trascorrere in serenità ed allegria un pomeriggio di una domenica settembrina.

**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.

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

## REBUS

1 - 6 - 3 - 1 - 5 - 5

E'



TE



NZA

A



## Risolvete e Rilassatevi

### Orizzontali:

1. Città dolce
6. Provincia veneta
7. Autodromo per motocross
8. Salerno
9. Altare pagano
11. Ancona
12. Nè miei nè suoi

### Verticali:

1. Essere giù di morale
2. Città eterna
3. Medio .....
4. Città della Madonnina
5. Schiava di Abramo
10. Asti
11. African Union

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



# L'INSONNIA NELL'ANZIANO

*Qualche consiglio per "dormire meglio"*

Il 25 per cento delle persone anziane soffrono di insonnia caratterizzata da una diminuzione del sonno REM che è la fase del sonno profondo, seguita da uno più leggero e da un maggior numero di risvegli notturni.

La mancanza di sonno ha effetti sulla vigilanza, la memoria e la concentrazione. Durante il sonno il cervello ricostituisce le sue riserve di energia; le credenze che le ore di sonno prima di mezzanotte siano di qualità migliore rispetto a dopo mezzanotte è erronea, la sua organizzazione sulla procedura della stessa è uguale in chi va a letto presto e si alza presto e in chi va a letto tardi e si alza tardi.

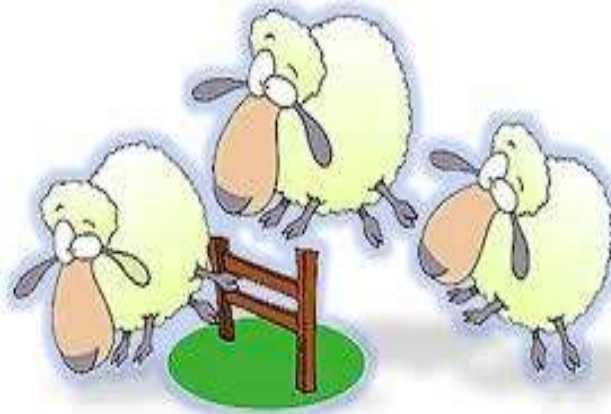
Per contro, la prima parte della notte è più ristoratrice perché è ricca di sonno lento profondo che ha un ruolo di restaurazione delle capacità fisiche, mentre la seconda parte della notte è ricca di sonno paradossale che è quello dei sogni e del recupero psichico.

La nostra ora di risveglio è regolata dal nostro orologio biologico interno; se si dorme di più di quanto serve al nostro organismo, il risveglio è difficile, il resto della giornata rischia di essere accompagnato da sensazione di mal di testa e di sbandamenti.

Quando si soffre di insonnia è buona regola non tentare di dormire a tutti i costi; infatti ci sono persone che hanno bisogno per sentirsi in forma al mattino di pochissime ore di sonno e questi sono i

cosiddetti piccoli dormitori. Il record è stimato di 3 ore e mezza di sonno, ma non esiste una norma riguardo la durata, in quanto la durata normale è quella che ci fa stare in forma l'indomani. Ci sono ricerche cliniche, in proposito, che hanno dimostrato che un minimo da 5 a 5 ore e mezza di sonno siano necessarie per mantenere uno stato di vigilanza e di concentrazione soddisfacente nella maggioranza dei soggetti.

Alcune indagini concordanti ci avvertono che dopo i 52 anni, all'inizio dell'invecchiamento, la durata del sonno lento profondo diminuisce, tanto che dopo i 70 anni non è raro che il sonno si ripartisca tra il giorno, con la cosiddetta sie-



sta e la notte; di conseguenza, la durata del sonno notturno diminuisce ed è scandita da risvegli più frequenti.

Vi sono alcuni alimenti che influiscono sul sonno, tra questi il caffè e il tè, ma anche il cioccolato in alcuni anziani può avere un ruolo negativo, come anche l'assorbimento di un pasto serale troppo copioso. Quanto più la digestione è difficile tanto più si può andare incontro ad insonnia; al contra-

rio un pasto leggero e in piccole quantità è sempre preferibile la sera. Quando si soffre di insonnia è molto utile un'attività sportiva durante la giornata, ma non la sera o magari dopo cena, che al contrario vi può svegliare.

La regola fondamentale consiste nel conoscere i propri bisogni e rispettare i consigli igienici; bisogna arrivare a captare i segnali di sonno quali la testa pesante, gli occhi che sfarfallano e non confonderli con la stanchezza. È importante andare a letto quando si sentono questi segnali e rispettare gli orari regolari nel coricarsi e nel risvegliarsi.

Il sonno occupa circa un terzo della nostra vita ed è fondamentale per garantire il benessere del nostro organismo ed in particolare del suo organo più nobile: il cervello.

Durante il sonno infatti nel nostro cervello avvengono complesse regolazioni biochimiche che servono a recuperare gli sforzi che questo nostro cervello ha compiuto durante la giornata ed a metterlo in condizioni ottimali per affrontarne una nuova.

Dormire bene è il fattore che, da solo influisce più di ogni altro sulla nostra aspettativa di vita, anche più della dieta, dello sport e dei fattori ereditari. La cultura moderna è orientata più a ridurre il sonno che non a migliorarlo e proteggerlo, con conseguenze fisiche, emotive e patologie negative.



# STUFATO DI POLLO E FAGIOLINI

## Ingredienti:

700 gr. di pollo a pezzi  
400 gr. di fagiolini in scatola  
400 gr. di pomodorini in scatola  
1 cipolla  
Mezzo bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di semi di finocchio (facoltativo)  
Sale



Eliminate la pelle dai pezzi di pollo, tritate la cipolla e scolate i fagiolini dal liquido di conservazione, sciac-

quateli sotto l'acqua corrente.

Scaldare l'olio in un casseruola, unite la cipolla e i semi di finocchio e soffriggeteli a

fiamma bassa; aggiungete i pezzi di pollo e un pizzico di sale.

Lasciate insaporire il pollo per 2 – 3 minuti a fuoco vivace, bagnatelo con il vino e fatelo consumare quasi completamente.

Unite i pomodorini sgocciolati, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 30 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo un goccio d'acqua bollente se il fondo di cottura tendesse ad asciugarsi troppo.

Regolate di sale, aggiungete i fagiolini sgocciolati e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Servite il pollo e le verdure caldissimi.

# BISCOTTI DELLE FESTE

## Ingredienti:

115 gr. burro  
80 gr. zucchero  
1 uovo  
200 gr. di farina  
lievito  
sale  
50 gr. di uva sultanina  
scorza di limone

Ammorbidire il burro e metterlo con lo zucchero e il tuorlo in una ciotola e mescolare energicamente fino ad ottenere un composto cremoso.

Unire la scorza di limone, la farina, il lievito, il sale e

l'uva sultanina e mescolare con un cucchiaino di legno. Amalgamare gli ingredienti con le mani a formare una palla, poi avvolgere l'impasto con la pellicola e metterlo in frigorifero a rassodare per circa 20 minuti.

Stendere l'impasto su una superficie leggermente infarinata fino a raggiungere uno spessore di 5 mm.

Ricavare i dischetti e disporli su una teglia imburata distanziandoli.



Cuocere nel forno preriscaldato a 200° C per circa 20 minuti finché si dorano leggermente.

Togliere la teglia dal forno e spennellare ciascun biscotto con un po' di albume sbattuto e poi cospargere con un po' di zucchero.

Rimettere in forno e cuocere per altri 3 – 5 minuti, finché la superficie risulta dorata e croccante.

Sfornare e lasciare raffreddare i biscotti.



*seguito da pag. 7*

Le bufale più “cattive” come i coloranti cancerogeni nelle merendine, la tratta delle bianche, le scie chimiche degli aerei, le moschee dentro il Colosseo, le cure anticancro con il bicarbonato sono arrivate



con il web 2.0 ovvero con la diffusione planetaria dei social network (in particolare Facebook e Twitter).

Nei social non solo tendiamo a diffondere acriticamente notizie che ci arrivano dagli “amici” ma riveliamo apertamente tutte le informazioni sensibili su noi stessi, i nostri interessi, le nostre idee, lo stato sociale, economico persino i nostri problemi di salute. In questo modo attiriamo su di noi l’interesse di chi vuol “venderci” proprio quello che desideriamo: un vestito, una crema, una moto, un leader politico, un nemico a cui dare la colpa della nostra infelicità.

I nostri profili social diventano calamite per tutte quelle notizie false che sembrano adattarsi a quanto di noi riveliamo in rete.

#### **Le elezioni americane**

A sollevare in tutto il mondo il tema delle fake news sono state le elezioni americane del 2016 che hanno visto la vittoria di Donald Trump anche grazie all’uso massiccio della

diffusione di notizie false e tendenziose e la loro virale (e studiata) diffusione tramite i social network.

E’ stato allora che il potere e il pericolo della diffusione velocissima e massiva delle notizie false è diventato evidente a tutti.

#### **Un business miliardario**

Con le notizie false in rete tuttavia non si fa solo politica: si fanno soprattutto soldi.

Creare e diffondere false notizie (e quelle politiche sono

quelle che si diffondono più velocemente e più in profondità) è infatti un ottimo affare. I siti dove vengono create diventano infatti appetibili alla pubblicità man mano che aumentano gli utenti che le vanno a leggere. Più una notizia è curiosa, cattiva, polemica, assurda, divertente e più click attira e più condivisioni provoca nella rete (e più soldi porta al sito dove è ospitata).

#### **Una battaglia impari**

Contrastare le notizie false in rete non è facile. Molte le responsabilità dei grandi colossi come Facebook o Google, Twitter o You Tube che sono stati messi di recente sul banco degli imputati e stanno cercando di correre ai ripari per non essere additati come gli untori globali della non-verità.

Per ridurre il propagarsi delle bufale hanno perciò pensato di etichettare come “non

accertate” tutte quelle notizie che non vengono da fonti autorevoli o non sono state accertate. Molti tra i più importanti social network stanno anche iniziando ad appoggiarsi a giornalisti specializzati nella “caccia alla bufala” o fact-checkers.

Ma lo strumento antibufala più sicuro e a basso costo si chiama **buon senso**. I cittadini devono diventare consapevoli che internet è un ambiente molto diverso dalla televisione e dai giornali. Non ci sono redattori e non ci sono controllori. Come si usa dire “Su internet, ogni giorno è il primo di aprile”.

Quindi navigando in questo ambiente bisogna leggere **criticamente**, chiedersi sempre “ma sarà vero?” “Da dove viene questa notizia?” “A chi giova?”

Non abboccare e non condividere senza almeno aver letto e compreso quello che si sta leggendo. La verità è un valore, la cultura e il senso critico sono gli scudi che la proteggono da chi vuol farci credere l’incredibile, che vuole manipo-



larci con le fandonie e arricchirsi o diventare più potente a spese della nostra credulità.

#### **Vuoi saperne di più?**

**L’ACFA ha organizzato un corso dedicato proprio a questo argomento!**

*Nicoletta Salvatori*

**Redazione: ACFA-Notiziario**

Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

Posta elettronica: [acfacologno@alice.it](mailto:acfacologno@alice.it)

Il NOTIZIARIO è on-line sul sito internet:

<http://www.acfacologno.it>

**COME AIUTARCI PER SERVIRVI:**

Banca di Credito Cooperativo di MILANO S.C.

agenzia di Cologno Monzese

intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3

20093 Cologno Monzese (MI)

IBAN - IT67Y0845332972000000190258

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

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 25410219

posta elettronica: [acfacologno@alice.it](mailto: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

**Sportello di Prossimità'  
(Amministratore di Sostegno)**

Lo sportello è aperto:

Lunedì dalle ore 16:00 alle 17:30

Previo appuntamento

Tel. 02 2538808

Venerdì dalle ore 9:00 alle 12:00

15 ACFA-Notiziario dicembre 2018

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento



€ sul C/c n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

INTESTATO A:

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

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito



€ sul C/c n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

INTESTATO A:

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

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA

C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

RESIDENZE IN VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE  
codice bancaposta

IMPORTANTE - NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!  
numero conto

BancoPosta

Grid of boxes for account number

di Euro

Grid of boxes for amount

di Euro

Grid of boxes for amount

AUT. DE/SISB/E 30590 del 21/04/2010

000028241206 < 451 >



**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:** 730 - UNICO - IMU

**Dichiarazione di responsabilità:** RED - ICRIC - ICLAV - ACC. AS/PS.

L'ACFA provvede, inoltre, a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento di invalidità civile, cieco civile, sordo più la Legge 104 ed altre a cui si ha diritto:
  - per maggiorenni;
  - per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Compilare documenti richiesti dalle ASL e INPS per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di ratei maturati e non riscossi da parte degli eredi.
- Svolgere 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** o **PIN INPS**.

**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 9:30 alle ore 11:00, un volontario è disponibile per la risoluzione di eventuali problemi di utilizzo della **CRS** (*é gradito l'appuntamento*).

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

### **Cercasi/Offresi**

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

Finito di stampare il 27/11/2018

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.