



ANNO XXVIII - N.2
 DICEMBRE 2021
 DIREZIONE E REDAZIONE
 Via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese - MI
 telefono e fax 02/2538808
 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

La nostra **TESSERA SANITARIA**

ha tante crescenti potenzialità

Quasi fosse la personale cosa più importante... dopo la salute!

La Tessera Sanitaria personale è il nostro lasciapassare per fruire delle prestazioni del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e Regionale (SSR). Oltre a documentare i personali dati anagrafici e Codice Fiscale, è lo strumento che consente d'interagire col medico personale, prenotare esami diagnostici e visite specialistiche nelle strutture pubbliche e in quelle private accreditate, fruire delle cure termali e tante altre prestazioni, anche molto preziose, che non tutti conoscono e che perciò sembra utile anche qui evidenziare.

Anzitutto ricordiamo che tutte le persone munite di Codice Fiscale (che vien definito dal Comune di residenza del neonato registrato) e iscritte al SSN tramite l'ASL (*in Lombardia ridenominata ATS*) hanno diritto di ricevere la propria Tessera Sanitaria. La generazione del Codice Fiscale e l'invio della Tessera Sanitaria (*all'indirizzo di residenza*) sono operate dall'Agenzia delle Entrate.

Ne hanno diritto anche i

cittadini stranieri che fanno richiesta di un permesso di soggiorno in Italia. La Tessera Sanitaria ha validità di sei anni o fino a scadenza del permesso di soggiorno. Poco prima della scadenza, l'Agenzia delle Entrate automaticamente provvede a spedire una nuova tessera alla residenza del titolare. La Tessera va subito controllata:



se contiene errori, vanno segnalati ad un ufficio dell'Agenzia delle Entrate. Se la Tessera non arriva dopo la scadenza, l'ASL (ATS) può stamparne una nuova copia provvisoria, ma l'anomalia va' segnalata all'Agenzia delle Entrate.

Ciò premesso, evidenziamo ora le molte utilità potenziali della Tessera Sanitaria oltre a quelle correnti già ricordate all'inizio. Documento d'i-

dentità: con la Tessera Sanitaria si può certificare il proprio Codice Fiscale.

Scontrino parlante: in farmacia o parafarmacia la lettura elettronica del codice a barre (*posto sul retro della tessera*) consente di stampare uno scontrino che specifica il prodotto acquistato e il codice fiscale del destinatario.

Lo *scontrino parlante* è indispensabile per detrarre dall'IRPEF il 19% della spesa fatta. Al proposito, ricordiamo che consentono il beneficio fiscale le spese per tutti i medicinali, compresi gli o-

meopatici ma esclusi i parafarmaci, anche se comprati sui canali *internet* autorizzati dal Ministero della salute, e così le spese per gli esami di laboratorio, quelli radiologici, per le visite mediche specialistiche, i ricoveri ospedalieri, gli interventi chirurgici, l'assistenza infermieristica e riabilitativa, le procedure di procreazione medicalmente assistita, ecc. ed anche per

segue a pag. 6

Novità sospensione pensioni
 Pag. 3

Ce l'ho nel DNA
 Pag. 4

Memoria...
 Pag. 6

Corsi Accademia
 Pag. 9

Riflessioni
 Pag. 10

Nuovo Direttivo
 Pag. 12

ISEE corrente, nuove regole e verifica dati: cosa cambia

Ci sono delle novità che riguardano l'Isce corrente, dai tempi della validità alle correzioni in caso di errori. Sono riepilogate nel messaggio numero 3155 del 21 settembre 2021, in cui l'Inps fornisce ulteriori indicazioni sulle nuove modalità estensive.

ISEE corrente, le novità

Secondo quanto previsto dal Decreto del Ministro del lavoro e delle politiche sociali, di concerto con il Ministro dell'economia e delle finanze, del 5 luglio 2021 dal titolo "Disciplina delle modalità estensive dell'ISEE corrente", a decorrere dal 1° aprile di ciascun anno, il modello corrente potrà essere presentato anche nel caso in cui l'ISEE, calcolato prendendo a riferimento l'anno precedente quello di presentazione della DSU differisca, si legge nel testo, per

"più del 20% rispetto al medesimo indicatore calcolato in via ordinaria". Il messaggio Inps numero 3155 del 21 settembre 2021 fornisce ulteriori indicazioni sulle nuove modalità estensive. Dal 1° aprile di ogni anno sarà possibile aggiornare:

- solo i patrimoni;
- solo i redditi;
- contestualmente i patrimoni e i redditi.

L'ISEE corrente avrà validità sino al 31 dicembre dell'anno di presentazione del modulo sostitutivo, a meno che non intervengano ulteriori variazioni nella situazione occupa-

zionale o nella fruizione dei trattamenti previdenziali, per cui l'indicatore dovrà essere aggiornato entro i due mesi successivi.

ISEE corrente, nuova modulistica

L'Inps ricorda anche che sono state apportate una serie di altre modifiche sulla modulistica disponibile sul portale istituzionale in versione aggiornata.

Nel nuovo messaggio dell'Inps si legge inoltre che "con decreto direttoriale del Mi-

direttoriale del 7 novembre 2014."

ISEE corrente, cos'è

Come quello ordinario, che però fa riferimento a redditi e patrimoni di due anni prima, anche l'Isce corrente è utilizzato per accedere a una serie di prestazioni a cui si ha diritto in base a requisiti economici.

L'ISEE corrente si basa sui redditi degli ultimi 12 mesi, o anche solo degli ultimi due mesi in caso di perdita, sospensione o riduzione del lavoro o

interruzione dei trattamenti previdenziali, assistenziali e indennitari. La richiesta dell'Isce corrente presuppone che sia già stata presentata una DSU e, quindi, ottenuto un ISEE ordi-

nario che, come abbiamo detto, fa riferimento a redditi e patrimoni di due anni prima.

L'ISSE corrente ha validità 6 mesi dal momento della presentazione della relativa DSU (in caso di variazioni nella situazione occupazionale o nella fruizione dei trattamenti l'Isce corrente deve essere aggiornato entro un due mesi dalla variazione).

ISEE corrente, cosa cambia

Dal 10 settembre 2021 è stata introdotta la possibilità di avere l'ISEE corrente non solo nel caso di modifiche della si-

segue pag. 6



nistero del Lavoro e delle politiche sociali, di concerto con il Ministero dell'Economia e delle Finanze, del 7 settembre 2021, n. 314, pubblicato, in data 9 settembre 2021, nella sezione "Pubblicità legale" del sito del Ministero del Lavoro e delle politiche sociali, sono stati approvati i nuovi modelli tipo della DSU e le relative istruzioni per la compilazione.

Tale nuova modulistica sostituisce, a decorrere dal 10 settembre 2021, i precedenti modelli e istruzioni. Resta fermo, invece, il modello di attestazione allegato al decreto

Novità sospensione pensioni in caso di assenza a visita di revisione (invalidità, legge 104, cecità, sordità)

A prescindere dall'esito della comunicazione postale, l'assenza determinerà in ogni caso la sospensione cautelativa della prestazione economica.

Segnaliamo importanti novità in relazione alla revisione dei verbali di invalidità civile, cecità civile, sordità civile, handicap e disabilità (Legge 104), a seguito del messaggio INPS n° 1835 del 06 maggio scorso. In particolare, l'INPS prevede la sospensione cautelativa della prestazione economica, senza necessità di altro intervento da parte degli operatori delle Strutture territoriali, in caso di assenza a visita di revisione, a prescindere dall'esito della comunicazione postale.

Questo significa che, anche nel caso di disservizi postali che avessero causato la non ricezione della convocazione, se il cittadino non si presenterà a visita verrà sospesa cautelativamente la prestazione pensionistica.

La novità fa parte delle istruzioni operative dell'Istituto, diramate appunto col messaggio citato, in riferimento alle misure introdotte dal comma 6-bis dell'articolo 25 del decreto-legge 24 giugno 2014, n. 90, inserito dalla legge di conversione 11 agosto 2014, n. 114, che, in relazione all'accertamento sanitario di revisione nelle materie di invalidità civile, cecità civile, sordità civile, handicap e disabilità, stabilisce che "nelle more dell'effettuazione delle eventuali visite di revisione e del relativo iter di verifica, i minorati civili e le persone con handicap in possesso di

verbali in cui sia prevista rivedibilità conservano tutti i diritti acquisiti in materia di benefici, prestazioni e agevolazioni di qualsiasi natura" e che "la convocazione a visita, nei casi di verbali per i quali sia prevista la rivedibilità, è di competenza dell'Istituto nazionale della previdenza sociale".

Secondo le nuove procedure previste dall'INPS, quindi, dalla data di pubblicazione del messaggio (dal 6 mag-



gio), la sospensione cautelativa della prestazione avverrà dalla data della convocazione a visita, nel caso in cui il soggetto convocato non si presenti a visita nel giorno indicato nell'invito di convocazione, a prescindere dall'esito della comunicazione postale.

Più precisamente, trascorsi 2 giorni dall'assenza a visita dalla procedura "CIC" in automatico sarà disposto l'inserimento della Fascia 80 di sospensione sul DB Pensioni. Secondo l'INPS tale automatico consentirà una gestione più omogenea del processo, nonché una riduzione delle prestazioni non dovute.

COSA FARE SE NON CI SI È PRESENTATI A VISITA

Nel caso in cui non ci si sia presentati a visita di revisione si riceverà comunicazione dell'avvenuta sospensione.

Contestualmente a questa comunicazione, la persona viene invitata dall'INPS a presentare idonea giustificazione dell'assenza, entro 90 giorni, alla Struttura INPS territorialmente competente. A questo punto:

a) Nel caso di esito positivo. Nel caso in cui l'interessato presenti una giustificazione sanitaria o amministrativa ritenuta fondata, sarà riavviato il processo di revisione dell'accertamento sanitario con la comunicazione della nuova data di visita medica. Nel caso in cui l'interessato risulti assente anche a questa seconda convocazione, si provvederà alla revoca del beneficio economico dalla data di sospensione.

A conclusione del processo di revisione, con un nuovo verbale sanitario, in automatico sarà inserita la fascia 81 sul DB Pensioni.

b) Nel caso di esito negativo. Diversamente, ossia in mancanza di provata motivazione dell'assenza a visita nel termine di 90 giorni ovvero nel caso in cui questa motivazione non sia giudicata idonea, si procederà automaticamente alla revoca definitiva della prestazione di invalidità civile a decorrere dalla data della sospensione. Il provvedimento di revoca sarà formalizzato con una seconda comunicazione al cittadino.

Ce l'ho nel DNA!

La genetica, le razze e i nostri pregiudizi

Portiamo con noi un messaggio dal passato: ormai lo sappiamo. Nel nostro patri-

0,1% poi non è esclusivo: si tratta infatti di varianti presenti, a frequenze diverse, in tutti i

cosa significano le singole parole che lo compongono, i geni; siamo invece lontani dal capirne la sintassi, cioè il modo in cui ogni gene risponde al funzionamento degli altri geni e ai messaggi provenienti dall'ambiente.



Quindi oggi leggendo il DNA riusciamo a prevedere alcune malattie, quelle che dipendono da un solo gene, mentre non ne sappiamo ancora abbastanza per sapere se ci verrà il diabete, il cancro, la pressione alta o il Parkinson, se saremo intelligenti, se finiremo obesi o perché ci innamoriamo sempre della persona sbagliata.

monio genetico ci sono scritte le istruzioni che ci rendono ciò che siamo. Ce le hanno lasciate nostri antenati. Stanno nel DNA racchiuso in ognuna dei 37 mila miliardi di cellule che ci compongono e che sono nate dall'unica cellula uovo fecondata da cui proveniamo.

continenti.

Poche varianti del DNA sono esclusivamente asiatiche (l'1%), pochissime solo europee (lo 0,1%), un poco di più quelle solo africane (il 7%), proprio perché dalla biodiversità di quel continente deriviamo tutti.

Quando infatti a essere implicati sono molti geni diversi su cromosomi diversi e in periodi diversi della vita la trama del libro del genoma si fa molto oscura.

I geni sono tratti del DNA che svolgono una certa funzione. Sono circa 20 mila, ciascuno risponde anche al funzionamento degli altri geni e ai messaggi provenienti dal contesto esterno, tutti insieme compongono il nostro genoma. È solo "nostro" eppure condividiamo con ogni altro dei 7,7 miliardi di esseri umani sul pianeta il 99,9% del nostro DNA. Cioè tra due di noi c'è un misero 0,1% di diversità il che significa che ci sono almeno tre milioni di differenze.



Le nostre somiglianze e differenze morfologiche e fisiologiche, come anche molte nostre malattie, dipendono sia dalla costituzione genetica di ciascuno sia dalle condizioni ambientali in cui si vive. Quello

L'alfabeto della vita

Leggere cosa c'è scritto nel genoma è oggi tecnicamente possibile ma attenzione a semplificare.

Si tratta di un testo immenso, lungo quanto seimila volumi dei Promessi Sposi. Di questa sterminata enciclopedia conosciamo ormai l'alfabeto, ne comprendiamo il lessico, cioè

La genetica, tuttavia, una cosa l'ha sicuramente fatta: è riuscita a ricostruire le fasi più remote del cammino dell'umanità, dalle nostre origini africane alla colonizzazione dei cinque continenti, e ci ha ormai messo di fronte al fatto che l'idea ottocentesca che l'umanità sia frammentata in gruppi biologi-

segue a pag. 5

seguito pag. 4

camente distinti è totalmente errata (si veda box).

Scelte difficili

Ma perché dovremmo interessarci di come è fatto il DNA, di cosa dice di come lo si studia e di quali possibilità apre alla medicina e alla società? “Sempre di più saremo chiamati come cittadini a prendere decisioni che richiedono un minimo di conoscenze geneti-

che” scrive Barbujani.

Pensiamo alle scelte sempre da fare per affrontare i problemi ambientali o sanitari globali (*non ultima la pandemia da Coronavirus*), pensiamo al tema della fame nel mondo e su come combatterla utilizzando gli OGM, pensiamo ai dati genetici personali e alla necessità di tutelarli o divulgarli. Pensiamo al potere di modificare il genoma per curarci, ma

anche modificarci.

Sono domande difficili a cui spesso né la scienza, né la politica riescono a dare risposte, ma che la società ha di fronte e su cui deve dibattere.

Non ci sono risposte facili. Ogni scoperta porta con sé nuove questioni e nuovi scenari, ma ci fornisce anche di nuovi strumenti per affrontare le scelte che abbiamo di fronte con più chiarezza e razionalità.

Razzismo malattia dell'intelligenza

Guido Barbujani che da 45 anni studia e lavora sul DNA; prova a spiegarlo con chiarezza nel suo libro “Sillabario Di genetica” (Bompiani 2019). Tutte le popolazioni umane si sono evolute ed evolvono geneticamente e le ragioni sono sempre le stesse:

mutazione, ovvero casuali alterazioni ereditarie nella sequenza del DNA, che si ereditano; deriva genetica, ovvero variazioni casuali nelle frequenze di alcuni geni, specie in popolazioni di piccole dimensioni;

flusso genico, ovvero la migrazione di gruppi e individui e il loro incrocio con altri.

Ma una cosa è dire cosa ci rende veramente diversi gli uni dagli altri – perché indubbiamente lo siamo – e un'altra è stabilire cosa invece crediamo che ci renda diversi.

Il razzismo infatti è un pregiudizio e come tale è negli occhi e nella mente di chi guarda non nella realtà dei fatti. Il razzismo, cioè la volontà di suddividere gli esseri umani in classi biologiche distinte in base a determinati criteri, e la xenofobia, ovvero l'odio misto a paura per gli stranieri dovrebbero essere ormai mali del passato, residui di malattie sociali ormai sconfitte e invece sono purtroppo problemi globali. Tendiamo, a volte anche inconsciamente, a discriminare la gente sulla base del colore della pelle, della lingua, della religione o del passaporto. Eppure il razzismo è un'ideologia priva di qualsiasi fondamento scientifico.

Il problema è che fa comodo, perché permette di canalizzare odio e tensioni sociali, frustrazioni e rabbia, di volta in volta su uno specifico nemico, diverso, dal vero responsabile.

Lo scrittore svedese Sven Lindqvist, in un saggio di qualche anno fa, *Diversi (Ponte alle Grazie)* affermava: «L'ideologia razzista, da come la vedo io, ha la sua origine in un bisogno di legittimare violenza e oppressione. I bianchi avevano la necessità di legittimare le loro conquiste(...) e il quasi totale sterminio delle popolazioni autoctone (...) e si cominciò a credere a un destino biologico per cui una razza (la nostra, naturalmente) aveva il compito di conquistare e sterminare, e le altre razze di essere conquistate e sterminate...».



Nicoletta Salvatori

seguito pag. 1

l'acquisto o affitto di dispositivi medici, per le prestazioni dello psicologo, del dietista, del fisioterapista, del logopedista, del podologo, dell'ottico, dell'igienista dentale, del veterinario (*per gli animali da compagnia*) ecc., tutte elencate sul portale dell'Agenda delle Entrate.

Esenzioni per reddito: l'interessato e gli addetti ai servizi sanitari possono accedere all'elenco degli assistiti a cui è stato riconosciuto il diritto all'esenzione o limitazione dalla partecipazione alla spesa (*ticket*) per prestazioni sanitarie a motivo del reddito limitato (*l'autocertificazione del diritto all'esenzione può essere presentata all'ASL-ATS di residenza*).

Ricette elettroniche: il medico personale, collegandosi al sistema della Tessera Sanitaria, accede ai dati dell'assistito e aggiunge le ricette rosse dematerializzate recuperando i suoi dati anagrafici, le esenzioni, i nomi dei farmaci e delle prestazioni.

Con il consenso dell'as-

sistito, può accedere al Fascicolo personale e aggiornare il piano terapeutico. Anche l'assistito può accedere al suo Fascicolo Sanitario, al suo piano terapeutico, alle prescrizioni ricevute.

Certificati di malattia: il medico curante personale, tramite il sistema Tessera Sani-



taria, può produrre il certificato di malattia e la comunicazione di inizio del ricovero ospedaliero, e trasmetterli al paziente e all'INPS (*che lo trasmette al datore di lavoro, pubblico o privato che sia*).

Ultimamente, le Amministrazioni Regionali, i medici generalisti, le farmacie e le strutture sanitarie possono, tramite il sistema, spedire ai diretti interessati l'esito dei tamponi dia-

gnostici, i certificati di guarigione dopo *CoViD-19* e di avvenuta vaccinazione, anche per il *Green Pass*.

Cure mediche all'estero: sul retro della tessera, in alto, è scritto "TESSERA EUROPEA DI ASSICURAZIONE MALATTIA" che indica che al cittadino italiano è assicurata l'assistenza medica nell'UE e in Norvegia, Islanda, Svizzera e Liechtenstein, in conformità alle norme vigenti nei rispettivi Stati.

Per le cure in clinica di alta specializzazione all'estero, il cittadino italiano deve prima ottenere specifica autorizzazione dalla propria ASL-ATS e Regione.

Un'ultima preziosa informazione: per consentire agli ipovedenti il riconoscimento, tattile, della propria T.S., e non confonderla con quella d'altri, con Carta d'Identità, Carta di Credito, Bancomat, ecc, sulla tessera personale sono impressi tre caratteri segno-grafici *Braille*: il primo corrisponde al 4° carattere del Codice Fiscale, il secondo al 5° carattere e il terzo all'ultimo.

Marco Triulzi

seguito pag. 2

tuazione reddituale (*superiore al 25%*) e lavorativa ma anche nel caso in cui si verifichi una riduzione della situazione patrimoniale superiore al 20% nel corso dell'anno rispetto a quella indicata nell'Isee ordinario in corso di validità.

In questo caso è ammessa la possibilità di calcolare l'Isee corrente sulla base della situazione reddituale presente al 31 dicembre dell'anno precedente (*invece che dei due anni precedenti previsti nell'Isee ordinario*).

ISEE corrente 2021: come fare domanda

La Dichiarazione Sostitutiva Unica per il rilascio dell'Isee corrente può essere inoltrata:

- dal dichiarante della DSU in corso di validità che si intende aggiornare;
- dal componente il nucleo familiare per cui è intervenuta una delle due variazioni ammesse utilizzando il "Modulo MS", composto da:
 - Quadro S1, in cui indicare il codice fiscale del dichiarante della DSU già presentata, oltre

agli estremi di quest'ultima;

- Quadro S2, relativo alle "variazioni rilevanti ai fini della richiesta di ISEE corrente";
- Quadro S3 con la situazione reddituale aggiornata;
- Quadro S4 con la documentazione da allegare, come codice fiscale del familiare per cui si è verificata la variazione, nonché la documentazione a riprova di quest'ultima (*ad esempio lettera di licenziamento o cessazione di partita IVA*) e delle componenti reddituali aggiornate (*a titolo esemplificativo le buste paga*).

Memoria, attenzione e concentrazione

le tre sfide dei “diversamente giovani”

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha elaborato il concetto di «invecchiamento attivo» (*active ageing*), per sottolineare come sia a livello individuale sia a livello collettivo, si debba tendere sempre, qualsiasi sia la nostra età, alla massima realizzazione delle nostre potenzialità fisiche, mentali, sociali.

Il termine «attivo» si riferisce quindi alla concreta partecipazione dell'anziano alla vita familiare e della comunità in cui è inserito.

All'uso positivo e coinvolgente del suo tempo, che anche se è libero dalle attività lavorative, non per questo deve essere sprecato o inutilizzato, ma al contrario va riempito con attività e impegni che mantengano attivi sia mente che corpo.

Non esiste un'età oltre la quale l'esercizio mentale cessa di svolgere il proprio ruolo protettivo nei confronti delle nostre capacità cognitive.

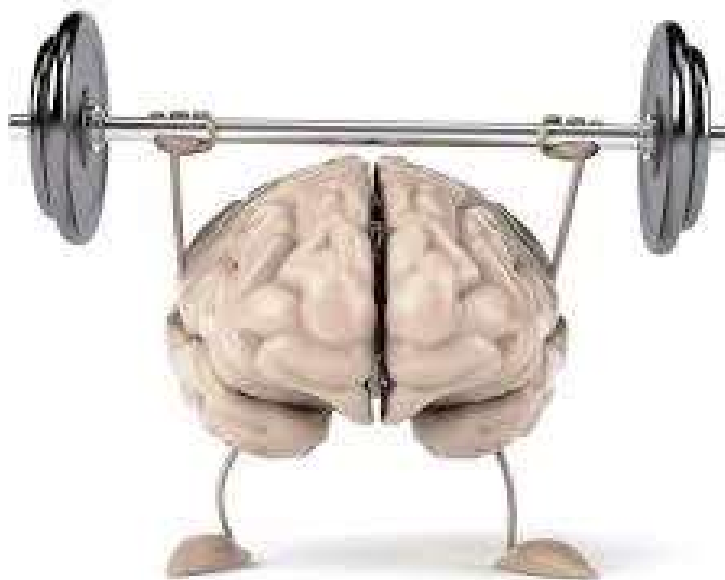
Studi recenti hanno dimostrato che negli anziani la partecipazione durante il tempo libero ad attività ricreative, sociali e culturali stimolanti, come leggere, giocare, praticare hobby e suonare uno strumento musicale preserva le funzioni cognitive e si associa ad un ridotto rischio di demenza.

Si può perciò affermare che uno stile di vita particolar-

mente attivo e socialmente integrato protegge da quelle conseguenze della vecchiaia che temiamo di più come la perdita di memoria, di attenzione e di concentrazione.

Una città in testa

Stare con gli amici, fare i nonni, avere degli hobby, fare attività fisica, non aver paura di



usare le nuove tecnologie (*cellulare, internet, computer, tablet...*), adoperarsi nel volontariato, accudire una animale, frequentare cinema e teatri, associazioni e tornei di burraco, scuole e corsi...

Queste sono le principali terapie che distolgono le nostre cellule cerebrali dalla loro propensione a “lasciarsi andare”.

Si può immaginare il nostro cervello come una immensa metropoli. Come tutte le grandi città fa un po' paura per cui noi tendiamo a ripercorrere sempre le stesse strade e a bloccarci di fronte a barriere o interruzioni per “lavori in corso”. Non ci piacciono i vicoli bui le

svolte inaspettate, i territori sconosciuti.

Quando siamo giovani (*e incoscienti*) di solito osiamo di più, ci piace l'avventura e il nostro cervello costruisce nuove strade e palazzi, inventa nuovi percorsi, acquisisce sapere, espande la propria coscienza e competenza. La chiamano “plasticità neuronale”: sono i nuovi collegamenti che si creano tra le cellule nervose (*neuroni*) in giovane età.

Queste cellule infatti hanno tante ramificazioni (*dendriti*): più il cervello “lavora” maggiore è il numero di queste ramificazioni che vanno a toccare

altre cellule creando lo straordinario complesso viario della nostra città-cervello.

Questa continua crescita “urbana” si riduce con l'età. È normale (*dai trent'anni in poi è un processo irreversibile! dai 26 anni ai 90 il volume del cervello si riduce del 15%*), ma se continuiamo a esplorare la nostra città mentale, se teniamo viva la curiosità e la voglia di conoscere, la nostra metropoli spegnerà piano piano le sue luci, ma conserverà intatte strade, parchi, interi quartieri rimanendosi ancora a lungo piena di vita e di occasioni. E di memorie. E di conoscenze.

segue a pag. 8

seguito pag. 7

I neurologi sanno bene che l'esperienza, lo studio, l'attività fisica e mentale incidono fortemente nel mantenimento della vitalità del cervello. E un ruolo importante lo gioca anche nella nostra consapevolezza.

Non nascondiamocelo: siamo meno elastici, siamo meno veloci di apprendimento, tendiamo a cristallizzare le nostre conoscenze acquisite, non ci apriamo al nuovo, siamo insofferenti nei confronti delle intemperanze dei ragazzi.

Frutto dell'età è vero, ma se lo riconosciamo possiamo anche fare un piccolo sforzo per essere più aperti, tolleranti o quanto meno curiosi di come va il mondo, delle novità che offre, delle nuove opinioni che girano....

E facendo così aiutiamo noi stessi a restare mentalmente più giovani della nostra età anagrafica.

Non una sola intelligenza. Il cervello non si sviluppa e

non invecchia tutto insieme. Alcune abilità sono al massimo a vent'anni, ma alcune migliorano perfino a settanta.

L'intelligenza è una capacità complessa e comprende funzioni differenti e in costante evoluzione. Un grande studio pubblicato su *Psychological Science* e firmato dal Mit, il Massachusetts Institute of Technology, e dal Massachusetts General Hospital (Mgh) è stato condotto su 50.000 persone da 10 a 89 anni reclutate soprattutto via Internet.

Il risultato ha dimostrato non solo che non tutto il nostro cervello invecchia allo stesso modo ma anche che non esiste solo una intelligenza "fluida" e giovanile e una "cristallizzata" e adulta ma ci sono almeno 30 sottotipi di intelligenze. (*emotiva, linguistica, associativa, esecutiva, sociale...*) che "invecchiano" in modo diverso.

Ecco come lo studio conclude: «Data una qualunque età, miglioriamo nel fare

alcune cose e, insieme, peggioriamo nel farne altre, mantenendoci a un certo livello per altre ancora. Probabilmente non c'è un'età in cui si arriva al massimo in tutte le capacità intellettive». Poiché i neuroni cominciano a diminuire verso i 30 anni e alcune abilità maturano dopo, questo significa che diverse parti della mente operano diversamente.

In altre parole alcune aree del nostro cervello sembrano essere più resistenti e altre ancora continuano a maturare nonostante l'età. Stefano Cappa, docente di Neuroscienze alla Scuola superiore Iuss di Pavia ha commentato sul *Magazine della Fondazione Veronesi*: «Anche se il processo di perdita è inevitabile, gli anziani possiedono una "riserva cognitiva" che li difende (*dalla perdita di memoria, attenzione concentrata*) soprattutto se continuano ad avere una vivace vita sociale e ad accumulare esperienze».

Anche le emozioni contano

Le emozioni sono una parte integrante della nostra vita psichica, determinano il nostro benessere e motivano i nostri comportamenti. Sono il cuore delle nostre relazioni sociali. Secondo una recente teoria psicologica detta "teoria selettiva socioemotiva": con l'aumentare dell'età le emozioni non si riducono ma vengono regolate in maniera più sofisticata e le relazioni interpersonali diventano emotivamente più significative. Insomma l'intensità delle nostre emozioni non diminuisce invecchiando, ma cambiano in base alle nostre esperienze di vita e agli eventi che abbiamo superato negli anni.

Con l'età cerchiamo spesso conforto e sicurezza per superare l'insorgere di sentimenti di *paura, inadeguatezza, disperazione, irreparabilità*. Inoltre viviamo spesso un conflitto tra i nostri desideri, emozioni, istinti e la possibilità sempre più ridotta di soddisfarli a causa delle limitazioni fisiche o dei pregiudizi sociali, o della insensibilità della società contemporanea.

Quante volte ci siamo sentiti offesi perché trattati da "bambini" o da persone che "tanto non si rendono conto" o "non capiscono" o "non sentono" o "non si offendono". Le condizioni di disagio psicologico dell'anziano non sono **mai** frutto dell'età in sé, non sono legate all'invecchiamento, ma sono il risultato dell'impatto di eventi sociali, relazionali, personali. Non permettiamo dunque che gli altri (chiunque siano) feriscano la nostra dignità.

Non dovremmo mai avere vergogna dei nostri sentimenti ed emozioni. Non nascondiamo mai il nostro malessere e soprattutto non trasformiamo tutto questo in ansia, isolamento, vergogna e peggio ancora in depressione. Il mantenimento dell'autostima è fondamentale e sentirsi attivi, avere amici, leggere, persino a fidarsi di se stessi a intraprendere un percorso nuovo (*dall'acquarello agli scacchi, dalla filosofia alla scrittura*) è la strada maestra per rivendicare giustamente il nostro ruolo nel mondo.

Nicoletta Salvatori

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2021 - 2022

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO

Base - Creativo

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Disturbi articolari - sonno - menopausa

VERDE

Interni - Esterni

USO COMPUTER

LINGUA INGLESE

Base - Intermedio - Avanzato

LINGUA TEDESCA

CORSO MOD. 730

Compilazione

FILOSOFIA

GINNASTICA BIOENERGETICA

DECOUPAGE

Tutto Creativo - Pittura su seta

MAGLIA

Ferri - Uncinetto - Creativo

CORSO DI PITTURA

(Olio o tempera):

Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta

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; ed in via Trento n. 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**).

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, dal lunedì al venerdì, oppure telefonare al n. **02 253 88 08**.

Due semplici riflessioni

Gli argomenti sui quali riflettere sono sempre tanti, per di più la pausa estiva ci ha permesso di approfondire, leggere e interessarsi di qualche cosa in più. Accantonano subito il triste argomento "Covid" perché già se ne discute a sufficienza, lo scontro dei vari pareri e le problematiche che ne scaturiscono e ne scaturiranno riempiono tv e giornali quotidianamente, il mio sarebbe probabilmente un inutile ripetere.

Mi piace invece condividere con voi due mie riflessioni che reputo discretamente

interessanti e che riguardano comunque fatti di attualità che hanno catturato la mia attenzione. Il primo riguarda l'elezione di una donna come premier del governo tunisino.

Una scelta, una svolta storica in quanto prima donna capo del governo nel mondo arabo, il suo nome: Najla Bouden Romdhane.

Leggendo la notizia m'è venuto subito da pensare a quante donne italiane, con altrettante prestigiosi curriculum della su citata premier potrebbero ricoprire lo stesso incarico in Italia ma nulla del genere si ipotizza né si intravede.

In tal senso possiamo dire che sicuramente il "premier donna" lo avremmo ipotizzato da tempo anche qui da noi ma

probabilmente qualche remora "Nascosta" nel mondo politico ancora c'è a differenza di altri "insospettabili" paesi. Il secondo fatto di attualità che mi ha portato ad alcune considerazioni è relativo alla giornata di blackout dei social ed il relativo grave smarrimento che ne è conseguito.



Blackout avvenuto nei primi giorni di ottobre non voglio di certo occuparmi del danno che hanno ricevuto coloro che con questi strumenti lavorano vorrei invece considerare cosa è successo all'interno della nostra "normale" famiglia. Improvvisamente abbiamo scoperto che le nostre comunicazioni sono legate per la maggior parte ai famosi sms, whats App, instagramm ...

Smarriti e preoccupati abbiamo avuto la conferma che senza questi strumenti siamo un po' persi: non riuscire a leggere cosa ha fatto la mia amica o non riuscire a spedire o ricevere la determinata foto è stato devastante.

Vogliamo poi parlare dell'impossibilità del consultare la ricetta per realizzare la migliore

torta della NONNA? Beh scherzi a parte, abbiamo semplicemente avuto la conferma che in tantissime nostre cose la comunicazione verbale si è ridotta molto perché tanti di noi si "isolano" con questi nuovi strumenti di comunicazione.

Diciamolo chiaramente, quelle belle chiacchierate in famiglia, quell'ascoltare cosa ha fatto uno o l'altro durante la giornata non fanno più parte della nostra quotidianità. In questo momento mi viene in mente il famoso detto "non tutti i mali vengono per nuocere" e mi piace pensare che anche questa situazione possa essere considerata positiva.

Vuoi vedere che la riscoperta delle "quattro chiacchiere in famiglia" ci fa ripristinare quelle belle vecchie abitudini che avevamo?

Staremo a vedere, personalmente in cuor mio ... ci spero.

Giuseppe Di lieto

Nuovo Servizio ACFA

Aiutiamo le persone che hanno difficoltà ad effettuare la prenotazione per il rinnovo della Carta d'Identità, fornendo loro assistenza.

Le persone interessate devono presentarsi con Carta d'Identità e Codice Fiscale.

E' utile, ma non indispensabile la mail personale.

GIOCHI A PARTE

SUDOKU

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

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

REBUS

7 - 5 - 6

RA



MOLT



Rilassatevi e Risolvete

Orizzontali:

1. Città del Prado
6. Sigla dell'Italia
7. Per condire
8. Lecce
9. Mio in francese
10. Capitale della Turchia
12. Macchiette sulla pelle
13. Fiume di Firenze

Verticali:

1. La città della madonnina
2. La città del Partenone
3. La città eterna
4. Imposta locale redditi
5. Moneta della Serbia
11. Casa automobilistica Coreana

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

ELETTO IL NUOVO COMITATO ESECUTIVO

Sabato 5 giugno 2021 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 2016.

Con il Comitato viene rinnovato anche il collegio dei Probiviri. I nuovi eletti andranno a coprire il quinquennio 2021 – 2026.

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

BOTTE	Vito
FESTI	Graziella
MILAN	Giuseppe
MOIOLI	Rina
PAVANELLO	Angelo
SCALESE	Angelo
TRIULZI	Marco

Per i Probiviri risultano eletti:

FERRARINI Eddo
FOGOLIN Lorenza Paola
LOMUSCIO Riccardo

I Revisori dei Conti, dopo la modifica dello statuto del 26/11/2019, vengono nominati dall'assemblea dei soci, che ha riconfermato la nomina ai tre sotto elencati:

GARDELLA Giovanni Paolo,
INCHINGOLO Fabio Piero
INCHINGOLO Pietro

Nella seduta del 16 giugno c.a. i componenti del nuovo Comitato Esecutivo hanno provveduto ad eleggere le cariche istituzionali. Giuseppe Milan è stato riconfermato all'unanimità presidente dell'ACFA che ha ringraziato per la fiducia concessa; Angelo Pavanello ricoprirà la carica di vice presidente.

Vito Botte continuerà ad assolvere il delicato compito di segretario dell'associazione,

mentre Graziella Festi è stata riconfermata tesoriere. Luisa Trezzi viene riconfermata alla direzione dell'Accademia.

Il presidente ha ringraziato per la loro disponibilità ed ha augurato un buon lavoro al nuovo consigliere Angelo Pavanello e al probiviro Lorenza Paola Fogolin.

A.C.F.A.

*Associazione Colognese
Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983*

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

Collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Elio Fiocco

Aida Steli



Ciambella con le noci

Ingredienti

Farina 00 310 g
Burro 160 g
Zucchero 150 g
Uova 3
Latte intero 200 ml
Limoni grattugiata 1 scorza
Noci 100 g
Lievito istantaneo per dolci 1 bustina
Cannella in polvere 1 pizzico
Noce moscata 1 pizzico
Sale q.b.

Preparazione

Tritate finemente i gherigli di noce.

Mettete in una ciotola 150 g di burro diviso a pezzetti e lavoratelo a lungo con una spatola finché diventerà una



crema chiara.

Unite, poco alla volta e alternandoli fra loro, la scorza grattugiata del limone, lo zucchero a velo, le noci tritate, la cannella, un pizzico di sale e una grattugiata di noce moscata.

Aggiungete, una alla volta, le uova e continuate a mescolare.

Unite infine 300 g di fari-

na mescolata al lievito. Versate il composto nello stampo imburato e infarinato e livellatelo.

Mettete la ciambella nel forno già caldo a 180 °C e fatela cuocere per 40 minuti.

Sfornatela, trasferitela su un piatto da portata, lasciatela raffreddare, bagnatela col miele disciolto in poca acqua tiepida e servite in tavola.

Lasagne vegetariane

Ingredienti

Lasagne all'uovo secche 400 g
Zucca 800 g
Cipolla bianca 1
Ricotta 300 g
Spinaci 300 g
Besciamella 500 ml
Brodo vegetale 250 ml
Burro q.b.
Parmigiano Reggiano DOP q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.

Preparazione

Per cominciare private la zucca della buccia e riducete la polpa in cubetti più piccoli, poi tritate la cipolla, fatela scaldare in una casseruola con un filo d'olio e unitevi la zucca.

Aggiustate di sale, aggiungete del brodo vegetale e lasciate cuocere a fiamma



media per circa 25 minuti, nel frattempo pulite gli spinaci e fateli cuocere in una padella coperta per 15 minuti con un goccio d'acqua.

A cottura ultimata strizzate e tritate gli spinaci, quindi fateli saltare un paio di minuti in padella con del burro, poi unitevi alla ricotta e fate amalgamare per bene i due ingredienti.

Ungete con la bescia-

mella il fondo di una pirofila, sistemate un primo strato di lasagne, poi zucca, ricotta e spinaci, quindi besciamel-

la e infine una spolverata di parmigiano, ripetendo fino a esaurimento degli ingredienti.

Avete cura di sistemare in superficie uno strato di zucca ridotta in purea con un minipimer, spolverate ancora con parmigiano e infornate a 180 gradi per 40 minuti.

Servite in tavola dopo aver fatto stemperare per qualche minuto.

Come richiedere la delega dell'identità digitale di un'altra persona (disabile e non) per i servizi INPS

La delega potrà essere richiesta sia dal cittadino impossibilitato a gestire in autonomia i servizi INPS, sia da tutori, curatori e amministratori di sostegno di persone con disabilità. Dal 1 ottobre il PIN INPS verrà definitivamente dismesso per lasciare il posto allo SPID per accedere ai servizi telematici.

I tutori, i curatori e gli amministratori di sostegno e gli esercenti la potestà genitoriale che attualmente utilizzano il PIN INPS per conto dei soggetti da loro seguiti, dovranno attivarsi in vista della disattivazione dei **PIN INPS**. Per questi utenti è prevista la possibilità, dal 16 agosto 2021, di ottenere la delega dell'identità digitale per poter esercitare i diritti dei rispettivi soggetti rappresentati e dei minori presso i sistemi INPS.

Tale misura interessa non solo il minore o la persona con disabilità tutelata da queste figure, ma in generale il cittadino che sia impossibilitato ad utilizzare in autonomia i servizi online dell'INPS, il quale potrà delegare un'altra persona di sua fiducia all'esercizio dei propri diritti nei confronti dell'Istituto.

COME PRESENTARE RICHIESTA DI DELEGA

In linea generale, la richiesta può essere presentata direttamente dal delegante presso una qualsiasi Struttura territoriale dell'INPS esibendo:

- modulo di richiesta di registrazione della delega dell'identità digitale (*mod. AA-08 scaricabile dal portale www.inps.it*);

- copia del documento di riconoscimento del delegante.

L'operatore INPS, dopo aver accertato l'identità del richiedente, provvederà a registrare la delega nel sistema.

A valle del completamento delle attività, laddove siano presenti i rispettivi contatti telematici (*e-mail, cellulare*), il sistema invierà una notifica al delegato e al delegante:
- È consentita la richiesta della registrazione della delega da parte di persona diversa dal



delegante esclusivamente nei seguenti casi:

a) i tutori, i curatori e gli amministratori di sostegno possono richiedere la delega autocertificando la rappresentanza legale ovvero producendo la documentazione atta a provarla. In caso di autocertificazione, la delega potrà essere registrata solo all'esito delle verifiche di veridicità delle dichiarazioni rese, presso l'Autorità competente. In questo caso il richiedente deve esibire la seguente documentazione:

- modulo di richiesta di registrazione della delega dell'identità digitale per tutori, curatori, amministratori di sostegno e minori (*mod. AA-10 scaricabile dal portale www.inps.it*); - copia del documento di riconosci-

mento del richiedente;

- copia del documento di riconoscimento del tutelato; - autocertificazione o copia del provvedimento di nomina emesso dal giudice;

b) gli esercenti la potestà genitoriale possono richiedere la registrazione della delega per conto del minore. In tal caso il richiedente deve esibire la seguente documentazione:

- modulo di richiesta di registrazione della delega dell'identità digitale per tutori, curatori, amministratori di sostegno e minori (*mod. AA10 scaricabile dal portale www.inps.it*);

- copia del documento di riconoscimento del richiedente;

- autocertificazione attestante la potestà genitoriale;

c) le persone allettate per lunga durata, ricoverate o impossibilitate a recarsi presso gli sportelli dell'Istituto a causa di patologie, possono richiedere la registrazione della delega anche attraverso il delegato che dovrà produrre la seguente documentazione:

- modulo di richiesta di registrazione della delega dell'identità digitale per impossibilitati a recarsi presso la Struttura territoriale INPS per motivi di salute (*mod. AA09 scaricabile dal portale www.inps.it*);

- attestazione sanitaria prodotta da un medico del SSN attestante l'impossibilità del delegante a recarsi presso la Struttura INPS;

- documento di identità originale del delegante;

- copia del documento di identità del delegato.



*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

Guida alla compilazione del modello 730 precompilato
Calcolo dell'IMU

Guida per ottenere lo SPID

Richiesta appuntamento on-line per Carta Identità

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

Guida per la concessione per "lo viaggio ovunque in Lombardia - agevolata"

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*).

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

Riceve **SOLO** su appuntamento nei giorni:

Lunedì dalle 16:00 alle 18:00

Giovedì dalla 16:00 alle 18:00

Venerdì dalle 9:00 alle 11:30

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 **SPID**.

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., previo appuntamento telefonando al numero 022538808

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.