



ANNO XXIX - N.2
 DICEMBRE 2022
 DIREZIONE E REDAZIONE
 Via Milano, 3
 20093 Cologno Monzese - MI
 telefono e fax 02/2538808
 C. F. 94508630152
 TIRATURA 5.000 copie
 Periodico Semestrale
 non in vendita



Associazione Colognese Famiglie Anziani
 ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO
 NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - ONLUS

Palazzina di via Milano, 3
 sede dell'ACFA

Direttore Responsabile
 Angelo PAVANELLO
 Cologno Monzese

Autorizzazione
 Tribunale di Monza
 n.565 del 20/12/86

Fotocomposizione
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

Stampa
 Mediaprint s. r. l.
 Milano

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

L'ICTUS, accidente ischemico o emorragico cerebrovascolare

Come proteggere il nostro cervello e come soccorrerlo al bisogno

La parola latina *ictus* significa: *colpo, percossa*. In Medicina (fin da prima dell'inglese *stroke*) indica malattie cerebrovascolari acutissime provocate da alterazioni della circolazione sanguigna di origine ischemica, cioè ostruttiva, causata da un trombo o embolo, o di natura emorragica, cioè causata da rottura di un vaso sanguigno.

Nell'anno 2019 tali patologie sono state la seconda causa di morte nella popolazione mondiale.

La mortalità per *ictus* è del 20-30% a 30 giorni dall'evento e del 40-50% a distanza di un anno. E' maggiore nelle forme emorragiche rispetto a quelle ischemiche (*da mancato afflusso di sangue*).

Solo il 25% dei pazienti sopravvissuti a un *ictus* guarisce completamente, mentre ben il 75% sopravvive con qualche forma di disabilità. Di questi ultimi, circa la metà perde l'au-

tosufficienza.

In Italia, l'*ictus* rappresenta la principale causa di disabilità nell'adulto e la seconda causa di demenza.

Ne abbiamo a sufficienza per provvedere, per quanto possibile, a prevenire tali patologie anzitutto mediante un adeguato stile di vita, da adottare personalmente e far adottare ai nostri cari, fin da giovani.

A tal fine, ci aiuta ricor-

squilibrata (*ricca di grassi, zuccheri e sale e povera di verdura e frutta...*)

- sovrappeso o franca obesità
- ipertensione arteriosa
- dislipidemie (*valori eccessivi di colesterolemia e/o di trigliceridi*)
- diabete mellito
- fibrillazione atriale e varie cardiopatie (*ischemiche, miocardiche, valvolari, settali...*)
- vasculopatie (*lesioni aterosclerotiche dell'arco aortico, delle carotidi e dei vasi intracranici, aneurismi cerebrali*)

cui si aggiungono altre patologie meno facilmente

I CONSIGLI

1 ATTENZIONE ALL'IPERTENSIONE

In caso di emergenza chiamare subito il 118

2 MANTENERE UN PESO CORPOREO nei limiti della normalità

3 PRATICARE ATTIVITÀ FISICA e sportiva con regolarità

4 SEGUIRE UNA DIETA SANA e alimentarsi in modo equilibrato

dare i principali fattori di rischio degli accidenti cerebrovascolari che possiamo ridurre con un comportamento adeguato:

- fumo di tabacco, nei vari modi, (*per non dire qui di cocaina, metanfetamina, oppiacei, ecc.*)
- sedentarietà motoria e scarsa attività fisica
- alimentazione eccessiva e

da noi controllabili.

In ogni caso, è opportuno, e talvolta salvifico, conoscere e ricordare i più frequenti segni correlati all'*ictus*:

- improvvisa riduzione o perdita di mobilità e di forza e/o improvvise anomalie sensitive (*formicolii, perdita di sensibilità*) ad

segue pag. 2

Pensar non nuoce
 Pag. 3

Assegno unico
 Pag. 5

La famiglia naturale
 Pag. 6

Corsi Accademia
 Pag. 9

Cassoeula
 Pag. 10

Legge 104
 Pag. 12

seguito pag 1

una metà inferiore del viso (con asimmetria della bocca accentuata dal tentativo di sorridere),

(TIA) ma, quando si manifestassero improvvisamente i segni soprarichiamati, non si deve attendere sperando che

re se presenta inattesa difficoltà o incapacità a sollevare un braccio o a mantenerlo alzato quanto l'altro

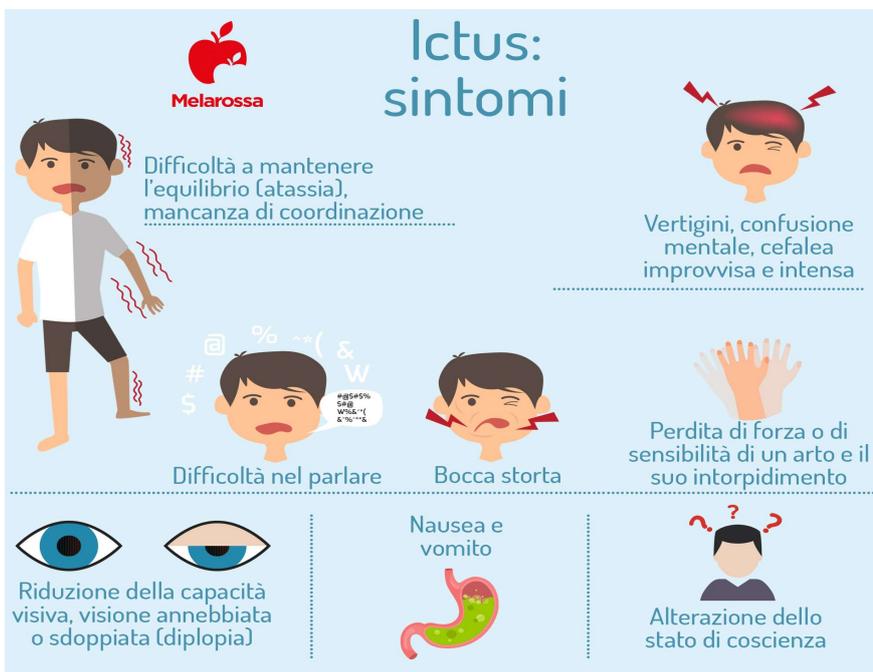
S (come *speech* = linguaggio): chiedere alla persona di ripetere una frase semplice e valutare se lo faccia in modo strano o incomprensibile

T (come *time* = tempo): se è presente anche uno solo dei predetti segni, si deve chiamare immediatamente il 112/118

A quest'ultimo proposito, si ricorre al significativo *slogan*: "il tempo è cervello" per ricordare che per contenere il danno cerebrale e favorire il recupero si deve intervenire appropriatamente quanto prima possibile (al più entro 6 ore dall'esordio dei sintomi).

N.B.: Il Ministero della Salute sostiene la prevenzione dell'*ictus* e, più in generale, delle malattie cardio-cerebrovascolari come obiettivo primario per il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili, in particolare tramite il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025 e l'Alleanza italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari.

Di utile consultazione: "Documento informativo per il



ad un braccio e/o ad una gamba dello stesso lato del corpo

-improvvisa difficoltà nel parlare e/o nel comprendere il linguaggio altrui

-improvvisi disturbi visivi in un occhio o in entrambi

-improvvisa perdita della coordinazione dei movimenti, sensazione di vertigine, di sbandamento e/o caduta a terra

-improvviso mal di testa lancinante e inconsueto per manifestazione, intensità, durata.

Nei casi sopradescritti, anche il Ministero della Salute* raccomanda di chiamare e attivare immediatamente il 112/118 per il trasporto urgente al Pronto Soccorso di un Ospedale ove si eseguono le cure specialistiche per l'*ictus* (con una unità organizzativa internazionalmente denominata *Stroke Unit*).

E' ben vero che potrebbe trattarsi, nei casi più lievi, di un attacco ischemico transitorio

essi scompaiano o si attenuino, né si deve ricercare il medico di Medicina Generale o di Guardia Medica né si deve raggiungere il più vicino ospedale con il proprio automezzo, per evitare di accedere ad un Ospedale non adeguato al caso.

Ad ogni buon conto, anche il Ministero della Salute accredita i test internazionalmente noti come *Cincinnati Pre-hospital/Stroke Scale*, facilmente ricordabili con l'acronimo FAST e consistenti in quanto segue:

F (come *face* = faccia): chiedere alla persona di sorridere e osservare se un angolo della bocca non si solleva e la bocca appare storta

A (come *arms* = braccia): chiedere alla persona di alzare entrambe le braccia e osserva-



cittadino sulla prevenzione delle malattie cerebrovascolari lungo il corso della vita."

Marco Triulzi

Pensar non nuoce Leggere cambia la vita

La virtù paradossale della lettura è che ci fa astrarre dalla realtà eppure ci aiuta a dare un senso al mondo.



Scrive Daniel Pennac nel suo breve libro "Come un Romanzo" che il "verbo leggere non sopporta l'imperativo" Una avversione che condivide con altri verbi come "amare" o "sognare". Ma rinunciare alla lettura è rinunciare a qualcosa di meraviglioso e sconvolgente: un viaggio in mille mondi e in mille esperienze che tutti possiamo fare non importa l'età, la salute, la ricchezza, il luogo. Se quindi non si può "obbligare a leggere" si può imparare ad amare i libri, a sprofondare dentro una trama.

Un esercizio che ci porta a vivere altre vite, a guardare le cose da nuove prospettive, ad allargare i nostri orizzonti e facendolo a migliorare noi stessi e dare un senso alle cose intorno a noi.

Scrive lo scrittore Kurt Vonnegut che, in fondo, "la letteratura si riduce a una serie di bizzarre combinazioni di lettere scritte su linee orizzontali. Solamente 24 simboli, 10

numeri e all'incirca 8 segni di interpunzione. Eppure esistono persone (*i lettori*) che sono in grado di guardare una pagina

stampata e di dare vita a interi spettacoli mentali". Leggere (*con le L maiuscola*) significa proprio questo. E molto di

più: i libri sono una consolazione a cui è folle rinunciare. Trovare scuse come quella di non avere tempo, di non saper scegliere cosa leggere, di trovare i libri troppo costosi (*esistono le biblioteche!*) traducono soloun assurdo timore di buttarsi in una delle avventure più soddisfacenti della vita.

Piero Dorfles, nel suo libro "Il lavoro del lettore: Perché leggere ti cambia la vita" scrive: "chi non legge libri si trova un po' nella condizione di chi non sa nuotare. Non ha la possibilità di fare un'esperienza unica, che non somiglia a nessun'altra". Ma a leggere come a nuotare si può imparare. Basta non aver paura di aprire un libro e buttarsi sulla prima

pagina. Una volta "in acqua" non resta che continuare a stare a galla girando una pagina dopo l'altra. La competenza si acquista solo con l'esercizio, e si rischia di perderla se non la si coltiva.

"È un'abitudine salutare" scrive ancora Dorfles, "una sorta di muscolo intellettuale che, se esercitato, funziona con più vigore, e dà più forza nel confrontarsi con la pagina scritta e con la vita". Non si è mai né troppo giovani né troppo vecchi per cominciare. E non è vero che non abbiamo il tempo per leggere.

La lettura può riempire gli interstizi della vita e vi stupirete di quanti possono essere e di quanto la lettura magicamente trasformi il nostro tempo "rubato", lo dilati, lo renda migliore: Un viaggio in metropolitana, una coda alla posta, una attesa dal dentista o davanti alla scuola del nipotino si trasformano in viaggi su astronavi, in balli a corte, in amori impossibili, in soluzioni geniali a omicidi efferati ...

Il piacere di leggere



Certo nella vita anche chi non legge libri se la cava

segue a pag. 4

seguito pag. 3

benissimo, ma rinuncia a un piacere che non teme concorrenza né dalla televisione né dai social, né dal cinema, ma soprattutto rinuncia a uno strumento potente di comprensione del mondo, perché i libri fanno vibrare la nostra anima e con-

rienza del mondo, la nostra conoscenza delle culture, dei sentimenti degli altri. Ci regala un vocabolario per tradurre e comprendere i linguaggi del mondo.

C'è una ragione perché le storie hanno questo enorme potere: siamo noi. Il nostro



temporaneamente parlano alla nostra testa. Contengono storie, milioni di storie, dai miti, alle fiabe, alla attualità, alla fantascienza.

Dentro queste storie noi troviamo il bene e il male, la vita e la morte, la felicità e la sofferenza: le conquiste e i fallimenti, l'eroismo e la vigliaccheria dell'umanità intera. Ogni storia moltiplica la nostra espe-

cervello è un "elaboratore di storie", riempie di senso la nostra vita creando storie e ci fa sentire eroi dentro la nostra personale avventura umana.

Dalle origini dell'Homo sapiens quando siamo posti davanti a interrogativi profondi, il nostro cervello tende a rispondere con un racconto. Una delle funzioni delle storie (*miti e religioni, fiabe e*

romanzi) è proprio quella di farci trovare un senso nella fragilità della nostra esistenza, offrirci una consolazione, un lieto fine e il coraggio per raggiungerlo e le ragioni per andare avanti.

«Le fiabe non dicono ai bambini che i draghi esistono» scriveva lo scrittore inglese Gilbert K. Chesterton, i bambini questo lo sanno già. Le fiabe dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti.». E questa consapevolezza fa la differenza.

I diritti del lettore

Nel suo libro "Come un romanzo" l'autore francese Daniel Pennac elenca i "diritti imprescrittibili di ogni lettore. Ecco il decalogo:

- il diritto di non leggere
- il diritto di saltare le pagine
- il diritto di non finire il libro
- il diritto di rileggere
- il diritto di leggere qualsiasi cosa
- il diritto al piacere della lettura
- il diritto di leggere ovunque
- il diritto di spizzicare
- il diritto di leggere ad alta voce
- il diritto di leggere in silenzio

Nicoletta Salvatori



Assegno unico, aumenti in arrivo: cambiano limite Isee e importi

Assegno unico, limite ISEE e importo più alti dal 1° gennaio 2023 come conseguenza dell'aumento del costo della vita. Sono tante le novità che riguardano l'assegno unico e che sono in arrivo nel 2023. La prima riguarda la modalità di erogazione del bonus, che diventa automatica per chi ha già percepito il sostegno nel 2022. La seconda riguarda gli importi e il limite Isee, che aumenteranno dal 1° gennaio 2023, per adeguarsi alle variazioni dell'indice del costo della vita registrate dall'ISTAT.

Assegno unico, dal 1° gennaio 2023 diventa automatico a partire dal 2023 non ci sarà più bisogno di inviare la domanda di assegno unico: - l'Inps erogherà automaticamente ogni anno il sussidio agli aventi diritto di cui conosce la situazione reddituale. Il rinnovo scatterà senza richiesta in assenza di cambiamenti sulle condizioni possedute dai beneficiari: saranno loro a dovere però comunicare eventuali variazioni dei requisiti di accesso all'assegno (*ad esempio nuove nascite o il compimento del 22esimo anno di età da parte di figli che dunque non rientrano più tra i beneficiari del sussidio*), in caso di modifica dell'ISEE e quindi variazioni di reddito o del patrimonio del nucleo.

Assegno unico, nuovi importi e limite ISEE.

L'assegno unico per i figli a carico è soggetto ad adeguamento annuale, per espres- sa previsione normativa.

Dal 2023 partirà il primo riallineamento tra limiti e importi dell'assegno unico sulla base della variazione del costo della vita che, tenuto conto delle ultime rilevazioni ISTAT, si assesta intorno all'8 per cento secondo le stime preliminari pubblicate a giugno.

La conseguenza è che



verranno rivisti al rialzo gli importi dell'assegno e i limiti Isee: in particolare, il valore Isee per ottenere l'importo pieno dovrebbe passare da 15.000 a 16.200 euro e, mensilmente, si avrebbe diritto ad un ammontare pari a 189 euro rispetto ai 175 euro previsti ad oggi, maggiorazioni escluse.

L'adeguamento avrà un effetto a cascata, e tutte le cifre che ruotano attorno all'assegno unico saranno quindi rimodulate a decorrere dal 1° gennaio 2023.

A cambiare anche la soglia ISEE maggiore, che da 40.000 euro passerebbe a 43.200 euro e l'importo minimo mensile, che da 50 euro (*valore relativo ai figli minorenni*)

passerebbe a 54 euro.

Assegno unico, il calcolatore per la simulazione.

L'Inps mette a disposizione gratuitamente un calcolatore che consente di simulare l'importo dell'assegno mensile spettante: per fare la vostra simulazione potete cliccare qui.

Assegno unico come fare domanda

Le modalità di domanda di assegno unico sono le seguenti:

dal sito INPS al servizio

“Assegno unico e universale per i figli a carico” con SPID almeno di livello 2, Carta di Identità Elettronica 3.0 (CIE) o Carta Nazionale dei Servizi (CNS);

- attraverso il numero verde 803.164 (*gratuito da rete fissa*) o il numero 06 164.164 (*da rete mobile, con la tariffa applicata dal gestore telefonico*);
- tramite enti di patronato, attraverso i servizi telematici offerti gratuitamente dagli stessi;
- tramite app Inps mobile: il servizio consente all'utente, previo accesso mediante SPID oppure CIE (*Carta di Identità Elettronica*), di presentare una nuova domanda e/o di consultare lo stato di una domanda già presentata.

Senza autenticazione, è possibile accedere alla funzione di simulazione dell'importo dell'assegno unico e universale per i figli a carico.

Pensar non nuoce:

La famiglia naturale? Un arcobaleno

La scienza riconosce in natura moltissimi diversi modelli secondo cui gli esseri viventi imbastiscono i rapporti volti alla riproduzione e all'allevamento dei piccolo.

“Ogni volta che viene usata l'espressione ‘famiglia naturale’, un antropologo muore fra atroci sofferenze”. Così recitava un post di Facebook diventato virale nel 2016. Fuori dall'iperbole dobbiamo però convenire che parlare di “famiglia naturale” da un punto di vista scientifico non ha alcun senso mentre questa espressione oggi è diventata popolare soprattutto in una certa area politica e spesso usata come giustificazione alla omofobia e alla emarginazione sociale delle persone Lgbtiq (*la sigla impronunciabile che designa tutte le minoranze sessuali*).

Un contestato congresso mondiale sulla famiglia si è tenuto a Verona nel 2019 per celebrare e difendere la “famiglia naturale” come sola unità stabile e fondamentale di una società “moralmente responsabile”.

Nonostante il Congresso abbia fin da subito suscitato polemiche e reazioni da parte della comunità scientifica e culturale, i suoi slogan hanno continuato a riecheggiare nei discorsi di molti nostri “uomini di stato”. Non stupisce che si tratti in genere di persone che nel privato hanno famiglie molto poco “tradizionali” e che comunque pretendono di

imporre alla società un'unica idea, un'unica visione spacciandola per “naturale”.

Ma cosa c'è di “naturale” nell'idea di famiglia come gruppo composto da padre, madre e figli? E perché la società dovrebbe difendersi da tutte le altre forme dello stare insieme, criminalizzarle e sentirsene minacciata?

La natura non è “magistra vitae”

Telmo Pievani, evoluzionista e filosofo della biologia ha spiegato in una serie di interviste anche recenti <https://www.fanpage.it/attualita/perche-la->



[famiglia-naturale-non-esiste-in-natura-spiegato-ai-politici-dalle-voluzionista-telmo-pievani/come “in natura” in realtà esistono innumerevoli modelli di famiglia: i cuccioli possono essere accuditi da un gruppo misto, da due madri o da due padri, l'omosessualità è diffusissima, così come la transessualità.](#)

Se una lezione ci viene dal mondo naturale è che non c'è nessun “modello” vincente, ma se mai un arcobaleno di possibilità. Nulla è “perverso” e “deviante” nello straordinario

caledoscopio della vita che l'evoluzione ha forgiato. Queste categorie appartengono alla sfera etica e la natura non è un'entità morale, non è il giudice a cui appellarsi per capire cosa è “buono” e cosa è “ingiusto”.

L'evoluzione è un meccanismo cieco che lavora per tentativi ed errori sul materiale che ha a disposizione, non persegue né il giusto, né il bello, né la perfezione. “In natura”, ribadisce il filosofo della Scienza Telmo Pievani, “esistono cose fantastiche e terribili, violenze, discriminazioni, morte, ma anche solidarietà, cooperazione, altruismo.”

La natura è piena di contraddizioni e sperimenta le soluzioni adattative più disparate; non è il posto dove andare a cercare norme sociali.”.

Lo stesso Charles Darwin si interrogava sulla “bontà” delle strategie della “creazione”. “Riconosco che non posso vedere, così come altri le vedono e come anch'io desidererei vedere, le prove di un disegno e di una benevolenza divina verso di noi”, scriveva in una lettera al botanico statunitense Asa Grey nel 1860. “Mi pare che nel mondo ci sia troppa sofferenza.”

Non riesco a persuadermi che un Dio benefico e onnipotente abbia volutamente creato gli Icnemonidi con

segue pag. 6

seguito pag. 5

l'espressa intenzione che essi si nutrano entro il corpo vivente dei bruchi".

L'esempio dei cugini scimpanzé

Ovunque guardiamo la natura ha infatti sperimentato le soluzioni più diverse. Ci sono straordinari corteggiamenti, fantasiose modalità di fecondazione, incredibili esempi di cura o non cura dei piccoli. Gli scimpanzé, tra i nostri parenti più stretti, come noi sperimentano una famiglia monogama, ma anche (*come noi*) molta promiscuità.

Tra i bonobo (*scimpanzé pigmei*), i cuccioli vengono accuditi da tutto il gruppo. In questa specie, il sesso (*praticato con tecniche molto "umane" e variegate*) viene socialmente usato per ridurre l'aggressività, mentre l'omosessualità e la bisessualità sono all'ordine del giorno.

Tra i bonobo come tra gli umani infatti si fa

semplice sesso non solo per riprodursi, ma anche semplicemente per stare insieme, per fare pace, per provare piacere e per rinsaldare i legami sociali. I gorilla sembrano essere più morigerati e prediligere la monogamia, ma ci sono molte eccezioni. Tutte "naturali".

Ma anche se concentriamo il nostro sguardo alla sola famiglia degli umani e alla sua storia difficile non accorgersi che la "famiglia tradizionale" come qualcuno la intende non sia per nulla un modello

universale nel genere umano?.

Le regole di comportamento sociale che riguardano il diritto di famiglia hanno origine nelle leggi e nei codici che gli esseri umani si sono dati durante la loro storia, non hanno bisogno di "giustificazioni naturali", né in un senso né nell'altro.

Sono prodotti della cultura e della storia, soggetti a modifica e a continua revisione. Non poi tanto tempo fa erano diffusi tra i Sapiens cannibalismo e infanticidio. Pratiche ritenute all'epoca del tutto "naturali".

Trans e omosessualità?

Niente di più naturale

Se guardiamo al fenomeno del cambiamento di sesso si tratta di una strategia adottata da moltissimi pesci,

ziona, anche se ci sono casi (*vedi le lumache*) in cui due ermafroditi possono accoppiarsi tra di loro. In altre specie (*è il caso delle orate*) gli animali nascono e vivono la prima parte della vita come maschi, per poi subire un cambio di sesso con l'età diventando femmine.

Se limitiamo lo sguardo solo ai mammiferi conosciamo oltre 200 specie in cui l'omosessualità è un comportamento assolutamente normale. Le ragioni evolutive non sono chiare, ma potrebbero essere legate all'accudimento sociale dei cuccioli o dei parenti che sarebbe favorito se esistono nel gruppo sociale individui che non si riproducono.

Tutto questo tuttavia non deve avere alcun interesse dal

punto di vista della nostra società: "sapere che l'omosessualità sia diffusa anche nei bisonti", sottolinea Pievani, "ci interessa come scienziati, ma non ha nessuna ricaduta dal punto di vista sociale perché i comportamenti sessuali umani non hanno alcun bisogno

di giustificazioni "naturali".

Il mestiere di genitori

Avere cura dei piccoli non è una funzione legata al sesso, al matrimonio e tanto meno alla coppia (*anche se il modello mamma/papà/cucciolo è ben presente*). In natura l'allevamento dei figli spazia dal totale disinteresse alla protezione strettissima del piccolo.

Spesso allevare i cuccioli è compito di madri sin-

segue pag. 8



rettili e uccelli. In molti casi il sesso del nascituro è deciso dalla temperatura di cova, ma alcuni organismi possono "decidere" di cambiare durante la vita il proprio sesso per facilitare la riproduzione (*i pesci pagliaccio lo fanno*), o per evitare un sovraffollamento di individui di un solo genere.

Non di rado ci sono in natura casi di ermafroditismo. In uno stesso organismo possono coesistere sia la parte maschile e che quella femminile e avviene una autofeconda-

seguito pag. 7
gole (*mamma tigre docet*) o padri single (*nei cavalluccioni marini e tra i pinguini è il papà ad accudire i nascituri*) oppure

posti da maschi e femmine (*tra i bonobo per esempio*).

E allora la scienza naturale può insegnarci qualcosa su come è meglio organizzare la

Più si allarga la gamma delle alternative possibili, più l'evoluzione funziona. Anche noi umani che abbiamo ormai superato molti vincoli "naturali"



se ne occupano gruppi di due o più femmine (*le leonesse collaborano tra loro, le femmine di albatros formano coppie "lesbiche" per nutrire i piccoli data la scarsità di maschi nelle colonie*) oppure interi clan familiari com-

nostra società?

Lungi dal darci regole univoche e universali la natura ci mostra come "il motore fondamentale dell'evoluzione sia la diversità. È quella il suo combustibile".

e costruito una evoluzione culturale in rapido cambiamento dovremmo rispettare e accettare la diversità rispettando opinioni e comportamenti e lasciando a tutti la libertà di essere se stessi.

I dati Istat ***Popolazione e famiglie***

Ecco la fotografia delle famiglie italiane fatte dall'Istat nel 2020.

La popolazione residente in Italia è pari a 60.244.639 (190 mila unità in meno rispetto al 2019). La popolazione straniera residente è pari a 5.306.548 unità, l'8,8 per cento del totale. Continua il calo delle nascite: 420.170 nuovi nati. Il minimo storico dall'Unità d'Italia. Il tasso di fecondità totale passa da 1,32 nel 2017 a 1,29 figli in media per donna

L'insieme di queste dinamiche rendono l'Italia uno dei paesi più vecchi al mondo, con 173,1 persone con 65 anni e oltre ogni cento persone con meno di 15 anni.

I matrimoni celebrati nel 2018 sono 195.778, 4.491. Le separazioni legali aumentano; i divorzi continuano a diminuire, in linea con la decrescita (88.458 nel 2018).

Le famiglie in Italia, sono stabili rispetto allo scorso biennio, e sono 25 milioni e 700 mila e sono formate da 2,3 componenti in media. Le famiglie di persone sole sono invece in costante aumento, e sono un terzo del totale (33,3 per cento); le coppie con figli, ovvero la famiglia "classica" raggiunge solo il 33,0 per cento.

Nicoletta Salvator

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO

Base - Creativo

LINGUA INGLESE

Base - Intermedio - Avanzato

LINGUA TEDESCA

ITALIANO

Per Stranieri livello A1 - A2

GINNASTICA BIOENERGETICA

MAGLIA

Ferri - Uncinetto - Creativo

SARTORIA PROFESSIONALE

(moda mondo)

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Disturbi articolari - sonno - menopausa

USO COMPUTER

VERDE

Interni - Esterni

FILOSOFIA

La filosofia al servizio della qualità della vita

DECOUPAGE

Tutto Creativo - Pittura su seta

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**.

La Cassoeula lombarda

Ingredienti

(carni di maiale):

kg. 1 puntine

gr. 500 salsiccia di Monza (luganega)

gr. 200 cotenne fresche di lardo

2 piedini e un orecchio

Verzini (salamini de verz)

Kg. 2 verze

Kg. 1 sedano e carote

1 cipolla

Olio d'oliva

Vino bianco secco

Burro

Brodo

Salsa di pomodoro

Sale

Pepe

burro e una di olio, poi aggiungere le puntine, la salsiccia tagliata a tocchetti di circa 15 cm e infine i salamini.

Far rosolare molto bene e versarci sopra un bicchiere di vino, lasciarlo evaporare indi togliere tutti questi ingredienti e nel recipiente mettere le carote e il sedano tagliati finemente.

Unire una cucchiata di salsa di pomodoro diluita in

attaccano al fondo della pentola; toglierle mano a mano e



metterle nel recipiente dove sta cuocendo l'altra verdura; mescolare e poi accomodare sopra le verze, le puntine, la salsiccia, i salamini, i piedini, l'orecchio e le cotenne tagliate a listarelle.

Smuovere la pentola affinché il sugo di cottura copra un poco questi ingredienti, incoperchiare e continuare la cottura per circa un'ora. Con un grosso cucchiaio asportare di tanto in tanto l'unto che viene a galla.

Servire la cassoeula accompagnandola con una fumante polenta.



Preparazione

Spaccare in due per il lungo i piedini di maiale, fiammeggiarli unitamente all'orecchio e alle cotenne; raschiare per togliere le setole, poi lavare tutto. Metterli in acqua bollente e cuocerli per circa un'ora, al fine di sgrassarli bene. Affettare sottilmente la cipolla e farla soffriggere con una cucchiata di

poco brodo, salare, pepare e mescolare. Abbassare il fuoco, incoperchiare e cuocere lentamente mescolando di tanto in tanto. Mondare le verze e lavare le foglie, metterle in una pentola con la sola acqua rimasta loro aderente dopo il lavaggio e lasciarle "appassire" in modo che perdano l'acquosità; fare attenzione in quanto con facilità

Nuovo Servizio ACFA

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

Le persone interessate devono presentarsi, previo appuntamento al n. 02 2538808, con Carta d'Identità e Codice Fiscale.

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.

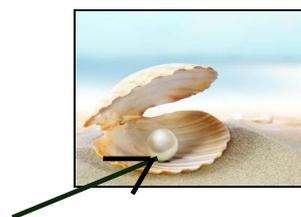
2	4	9	8	7		3		5
1				2				
				3			4	8
3	6	5			7			
			5			9		7
	9		2					1
	5	4	6			8	7	
6				8				9
		1	3	5			2	

REBUS

5 - 3 - 2 - 5



CI



P L

Rilassatevi e Risolvete

Orizzontali:

- Primo giorno della settimana
- Unione Nazionale
- Può essere scorsoio
- Mercato Comune Europeo
- Stato dell'USA
- Identificativo
- Nativi di Cagliari e Nuoro
- Fa rima con cor
- La seconda di sette

Verticali:

- Agisce sulle maree
- Articolo indeterminativo
- Ente Nazionale
- Nè ieri nè oggi
- Uguualmente, pure
- Starnazza nell'aia
- Chi commette furto
- Nome di Neeson
- Sigla di dottore
- Carlo III

1	2		3	4	5	
6			7			8
		9		10		
11	12					
	13					
14			15			16
17					18	

Legge 104 nuove regole e congedi: cosa é cambiato anche per i caregiver

Le novità sono previste dal decreto legislativo n.105/2022, e riguardano congedi, permessi, priorità nello smartworking decreto legislativo 30 giugno 2022, n.105, per l'attuazione della **direttiva europea 2019/1158**, relativa all'equilibrio tra attività professionale e vita familiare per i genitori e i prestatori di assistenza, che introduce anche delle novità in tema di congedi. Il decreto, con le relative misure, **entrato in vigore il 13 agosto 2022** con particolare riferimento alle persone con disabilità.

CONGEDO DI PATERNITA' OBBLIGATORIO

Tra le misure di interesse generale, il decreto introduce il Congedo di paternità obbligatorio di 10 giorni. Il padre avrà diritto ad un congedo di 10 giorni lavorativi che possono essere fruiti **da 2 mesi prima del parto ai 5 mesi dopo il parto**, utilizzabili anche in caso di morte perinatale del bambino.

Questo nuovo congedo, che spetta anche ai lavoratori pubblici, è aggiuntivo al congedo di paternità alternativo, che spetta solo nei casi di morte, grave infermità o abbandono del bambino da parte della madre.

CONGEDI PARENTALI

Il decreto interviene anche sui congedi parentali estendendo il diritto **fino ai 12 anni del figlio** (prima erano 6). Fino al dodicesimo anno di vita del figlio, **a ciascun genitore lavoratore spetta per tre mesi un'indennità pari al 30% della retribuzione**. Inoltre i genitori possono fruire, **alternativamente tra loro, di ulteriori 3 mesi** coperti dall'indennità



con il 30% di retribuzione.

Quindi **in totale si arriva a 9 mesi totali** di congedo **coperto dall'indennità INPS del 30%** (3 mesi per ciascun genitore per un totale di sei mesi, più ulteriore periodo di tre mesi, per un solo genitore).

Entrambi i genitori possono fruire complessivamente **massimo di 10 mesi** di congedo parentale (elevabili a 11 mesi nel caso in cui il padre si astenga per un periodo intero o frazionato non inferiore a 3 mesi) per ogni figlio entro i primi dodici anni di vita o dall'ingresso in famiglia in caso di adozione o affidamento.

Nel caso vi sia **un solo genitore**, questi può fruire del **congedo per un massimo di 11 mesi**, con una **indennità del 30% della retribuzione** per un periodo massimo di 9 mesi.

I periodi di congedo parentale sono computati nell'anzianità di servizio e non comportano riduzione di ferie, riposi, tredicesima mensilità o gratifica natalizia, ad eccezione degli emolumenti accessori connessi all'effettiva presenza in servizio, salvo quanto diversamente previsto dalla contrattazione collettiva.

Nulla cambia per i **congedi parentali in caso di figli con disabilità**: per loro, come già previsto dall'Art. 33 del D.lgs n. 151/2001, c'è la possibilità di **estendere fino a tre anni il congedo parentale, fino al dodicesimo anno di età** del bambino. E' prevista una indennità del 30% per tutto il periodo di congedo.

In alternativa al prolungamento fino a 3 anni del congedo parentale di cui all'articolo 33 del decreto legislativo 26 marzo 2001, n. 151, i genitori possono usufruire di **due ore di permesso gior**

segue pag. 13

seguito pag. 12

naliero retribuito fino al compimento del terzo anno di vita del bambino.

CONGEDI STRAORDINARI DI DUE ANNI

Relativamente al congedo straordinario di due anni per assistere familiari con disabilità, normato dall'articolo 42 del decreto legislativo 26 marzo 2001, n. 151, viene previsto che:

1. Per il diritto a usufruire del congedo di due anni vengono equiparati al coniuge convivente della persona con disabilità grave anche **la parte di un'unione civile e il convivente di fatto.**

2. Il diritto a fruire del congedo deve essere riconosciuto **entro i 30 giorni dalla richiesta.**

3. Il diritto al congedo spetta anche nel caso in cui la convivenza sia stata instaurata successivamente alla richiesta di congedo.

Inoltre nel testo del decreto viene riportato l'ordine di priorità dei soggetti con diritto di usufruire del congedo.

In caso di mancanza, decesso o in presenza di patologie invalidanti del coniuge convivente o della parte di un'unione civile o del convivente di fatto, hanno diritto a fruire del congedo:

1. il padre o la madre anche adottivi;

2. in caso di decesso, mancanza o in presenza di patologie invalidanti del padre e della madre, anche adottivi, ha diritto a fruire del congedo **uno dei figli conviventi;**

3. in caso di mancanza, decesso o in presenza di patologie invalidanti dei figli conviventi, ha diritto a fruire del congedo **uno dei fratelli o delle sorelle conviventi;**

4. in caso di mancanza, decesso o in presenza di patologie invalidanti di uno dei fratelli o delle sorelle conviventi, ha diritto a fruire del **congedo il parente ol'affine entro il terzo grado convivente.**

PERMESSI LEGGE 104 (3GIORNI)

Il decreto modifica in parte anche l'articolo 33 della legge 104, riguardante i permessi e le agevolazioni lavora-



tive per chi assiste un familiare con disabilità grave.

Anche qui si esplicita che ne hanno diritto anche le parti dell'unione civile e delle convivenze di fatto, e si prevede la possibilità di **suddividere i 3 giorni tra più aventi diritto (e non solo i genitori) rispetto ad una persona disabile da a s s i s t e r e .**

LAVORO AGILE

Alla legge 22 maggio 2017 vengono apportate alcune modifiche riguardanti la già **prevista priorità al lavoro agile**, allargando in parte la platea dei beneficiari: all'articolo 18, il comma 3-bis è sostituito dal nuovo 3-bis, stabilendo che i

datori di lavoro, sia pubblici che privati, devono riconoscere priorità alle richieste di lavoro in modalità agile presentate da:

- **genitori di figli** fino a dodici anni di età o senza alcun limite di età nel caso di figli in condizioni di disabilità grave con certificazione di Legge 104, articolo 3, comma 3

- **lavoratori con disabilità** in situazione di gravità accertata ai sensi dell'articolo 4, comma 1, della legge 104

- **caregivers** familiari ai sensi dell'articolo 1, comma 255, della legge 27 dicembre 2017, n. 205.

Si specifica, inoltre, che la lavoratrice o il lavoratore che richiede di fruire del lavoro agile **non può essere sanzionato, demansionato, licenziato, trasferito o sottoposto ad altra misura organizzativa avente effetti negativi**, diretti o indiretti, sulle condizioni di lavoro.

Qualunque misura adottata in violazione del precedente periodo è da considerarsi ritorsiva o **discriminatoria** e, pertanto, nulla.

COME FRUIRE DEI PERMESSI

Dallo scorso agosto è possibile fruire dei congedi come modificati dalla normativa, con richiesta al proprio datore di lavoro o al proprio committente, regolarizzando successivamente la fruizione mediante presentazione della domanda telematica all'INPS, che informa come *il rilascio delle implementazioni informatiche delle attuali procedure sarà tempestivamente reso noto con successiva comunicazione.*

Vivete la realtà

Non accontentatevi dei social

Sono tanti i motivi di preoccupazione che viviamo ai giorni nostri, situazioni eventi che solo poco tempo fa non avremmo mai pensato di dover affrontare.

facevamo prima. Ho incominciato ad avere questo pensiero a seguito di una visita a casa di un'amica la quale mi ha raccontato: dopo tempo è venuto a trovare mio figlio il suo

mento al "rinchiudersi" dentro noi stessi e a comunicare principalmente e con più agio attraverso i social.

Diciamoci la verità ... Stiamo un po' perdendo l'abitudine ad esternare di persona a voce le nostre sensazioni, le nostre opinioni e perché no, anche i nostri sentimenti ...

Più comoda tante volte una "faccina" o una "manina" per dire quello che talvolta sarebbe invece più bello o più utile sentir utile dalla voce e dall'essere fisicamente presente.

E come non fare poi anche un riferimento a coloro che protetti da un discreto anonimato utilizzano i social per offendere, denigrare, dileggiare creando grossi disagi se non addirittura dei veri e propri drammi negli altri. Ma questo è un altro discorso ...

In conclusione, lontana da me è l'idea di una vita "alternativa" disconnessa da social



Una situazione pandemica non conclusa, la guerra in Ucraina con le gravi ripercussioni annesse, la crisi energetica che si prospetta con la altrettanto drammatiche conseguenze economiche e sociali per tutti noi.

Ma non è di queste problematiche che voglio parlarvi anche perché noi "comuni mortali" potremmo fare poco o nulla. Una riflessione che invece mi "prende" molto e che è in parte legata ad una delle citate preoccupazioni e sulla quale potremmo invece intervenire è l'utilizzo dei social amplificato dalla su citata pandemia.

Vero con la pandemia siamo stati "costretti" ad allontanarci "fisicamente" dagli altri ma ho il timore che con il trascorrere del tempo ci siamo abituati troppo alla situazione non vivendo più la realtà come

migliore amico col quale durante il lockdown continuamente comunicava attraverso i social; mi aspettavo che tra loro ci fosse una comunicazione orale e anche uno "slancio" emotivo diverso, invece così non è stato.

L'informazione mi è arrivata così, ma dopo ho cominciato a pensarci su, e mi sono venute in mente tante situazioni

sentite, lette o viste su tale comportamento e tutte molto simili. E' vero, ho pensato, l'utilizzo dei social ci ha permesso di non estraniarci completamente ma ci ha forse dato anche un "abitudine" all'isola-



network ma sicuramente vorrei ricordare a noi tutti di non perdere il senso di ciò che è reale, gestiamo e non facciamoci gestire dai social e viviamo maggiormente la "REALTA'".

Giuseppe Di lieto



*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.

Finito di stampare il 30/11/2022