



ANNO XIX - N.1  
GIUGNO 2009  
DIREZIONE E REDAZIONE  
Via Milano, 3  
20093 Cologno Monzese - MI  
telefono e fax 02/253.88.08  
C. F. 94508630152  
c/c postale n.° 28241206



**NO TI ZIA RIO**

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

TIRATURA 6.000 copie  
Periodico Semestrale  
non in vendita

Iscrizione nel Registro Regionale Persone Giuridiche Private con D.P.G.R. N. 019348 del 19/12/2005 - Registro del volontariato Decr. N. 50348 del 11/1/1994

Poste Italiane s.p.a. - Spediz. in Abb. Postale  
DL.353/2003 conv. in L. 27/02/2004 n° 46  
art. 1 comma 2, DC8 MI

Direttore Responsabile  
Massimo SHER  
Milano

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

Fotocomposizione  
Mediaprint s. r. l.  
Milano

Stampa  
Mediaprint s. r. l.  
Milano

# VALORI ????

Ho voluto curiosare all'interno del dizionario della Lingua Italiana per vedere con quali diversi significati viene utilizzata la parola e ve li elenco, senza entrare nei dettagli: complesso delle doti e capacità intellettuali e professionali di una persona (talento, bravura), pregio, importanza dal punto di vista estetico, culturale, scientifico, morale, ecc..., insieme degli elementi e delle qualità morali ed intellettuali..., coraggio nell'affrontare gravi pericoli; vengono poi i significati economici o scientifici: valore intrinseco di una moneta, valore nominale di un titolo di credito, campione senza valore, valori bollati, carta valori ecc...; valori massimi o minimi della temperatura, valori nella norma degli esami del sangue ecc...

Ho aperto, poi, il dizionario dei Sinonimi e Contrari ed alla parola "valore" ho trovato: prezzo, costo, valutazione, quotazione; gioielli, ori, preziosi; pregio, qualità, importanza, capacità, bravura, levatura, virtù, eroismo, ardimento, ecc...; tra i contrari: irrilevanza, mediocrità, nullità....

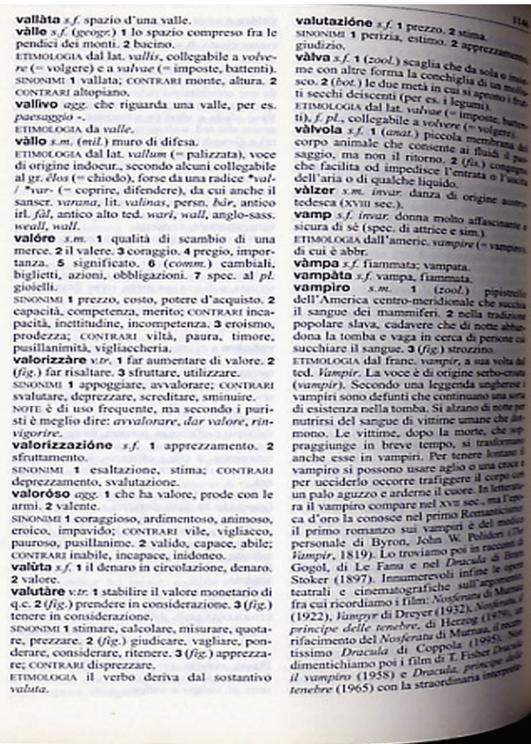
Da una parte, quindi, un elenco di qualità che permettono di identificare un soggetto vero e

genuino, dotato di pregevoli caratteristiche morali, di grande spessore, inattaccabile e ricco di elementi che lo rendono prezioso; dall'altra, una serie di numeri e di punteggi che permettono di identificare un livello preciso di un parametro valutativo (peso, febbre, prezzo, titoli di borsa, ecc...).

Quando sentiamo parlare di "valori in cui credere, da trasmettere ai giovani" dobbiamo ricordarci di puntare sul significato morale e psicologico del termine, antepo- nendolo al significato economico; i valori legati alla moneta, alle cose concrete, alle apparenze esteriori e fugaci, devono essere conosciuti, ma posti in secondo piano rispetto ai contenuti forti e duraturi dei principi morali fondati sul rispetto personale, sul ruolo che abbiamo di fornire un esempio senza metterci in cattedra, sul percorso continuo verso la maturità.

Vi paiono, forse, valori da trasmettere quei comportamenti ai quali assistiamo quotidianamente con la televisione accesa sui filmetti o sui dibattiti "socio-politici" intrisi di volgarità, prevaricazione e disprezzo delle regole del dialogo? Vi

paiono valori da trasmettere la velocità ed il rischio di un auto forte e potente, il gioco d'azzardo gestito dallo Stato, il fumo "che può uccidere" ma ognuno è libero di scegliere, il liquore che vi dà "il gusto pieno della



vita"? Certamente, è molto facile lasciarsi colpire dai modelli imposti dal mercato e dal costume attuale, seguire il gregge passivamente, obbedire agli schemi sociali fondati sul valore del denaro e del potere; ma, ha molto più valore la dignità di chi vuole essere Uomo e non abbassa mai la testa, né si inginocchia davanti al Potere; la ricchezza dello studente-lavoratore,

segue a pag. 3

**Errata Corrige**

Libro - Storia dell'ACFA

Testimonianza

sig.ra Rita SECHI ALLEGRETTI

vedi pagina 14

Attività fisica  
Pag. 2 - 3

Assemblea Soci  
Pag. 4 - 5

Convegno rette  
Pag. 6 - 7

Volontariato  
Pag. 9

ACFA 25 anni  
Pag. 10

Cucina  
Pag. 13

# CAMMINARE A PASSO SVELTO

## STIMOLA LA MEMORIA DEGLI ANZIANI

*L'attività fisica moderata e costante, la giusta alimentazione e gli stimoli mentali danno buoni risultati*

Il declino cognitivo, cioè delle facoltà mentali, legato all'invecchiamento è ormai un rilevante problema sia individuale che sociale con riflessi sulla famiglia, le istituzioni e l'economia.

Il problema è più grave nei Paesi sviluppati perché caratterizzati, nella vita quotidiana, da una grande e crescente quantità di informazioni e relazioni con coinvolgimento delle capacità mnemoniche e cognitive in generale.

Il decadimento cognitivo e della efficienza della memoria è un processo naturalmente correlato all'invecchiamento, contro il quale ancora non si conoscono rimedi farmacologici veramente efficaci. Pertanto, si susseguono studi scientifici in varie direzioni per scoprire rimedi che almeno rallentino il decadimento fisiologico per l'età o, nei casi di franca demenza geriatrica, segnatamente il morbo di Alzheimer, si possa ridurre la probabilità di ammalarsi o si possa ritardare l'inizio della malattia.

In questo campo la illustre epidemiologa italiana Laura Fratiglioni, direttrice del Gerontological Research Center del Karolinska Institutet di Stoccolma, dopo aver condotto per diversi anni studi su migliaia di soggetti, ha evidenziato, nell'ottica della prevenzione, due aspetti su tutti:

- chi pratica abitualmente attività fisica moderata, ma anche lieve e ha un BMI (*Body Mass Index, ovvero indice di massa corporea*) nella normalità o vici-

no ad essa, oltre ad avere il 50% in meno di probabilità di ammalarsi, rimanda l'inizio della demenza di almeno 5 anni; è un dato estremamente significativo trattandosi di una malattia che colpisce nella parte finale della vita e che, di conseguenza, dimezza di fatto il numero di chi ne soffre;

- partendo dal presupposto che il sistema nervoso è in grado di riorganizzarsi anche in età avanzata, dimostrando così una sorprendente plasticità, la



qualità dell'attività fisica svolta, delle relazioni sociali-affettive e di quelle culturali-mentali, sono in grado di aumentare la riserva cerebrale; in tal modo, la funzionalità del cervello non viene del tutto dilapidata nel momento in cui compaiono gli eventi patologici della malattia (*placche senili, degenerazione neurofibrillare, spopolamento neuronale*) e ritardano, di fatto, tutti i sintomi ad essa collegati.

La conferma è venuta, tra l'altro, da una ricerca condotta dal Centro per la salute e l'invec-

chiamento di Perth (*Australia*), che ha effettuato una sperimentazione di 18 mesi su due gruppi di ultra 65enni: camminare a passo svelto per 20 minuti ogni giorno migliora le funzioni della memoria durante la terza età. Nello studio, finanziato dal Consiglio nazionale di ricerca medica e di salute e pubblicato su *Jama*, un gruppo ha mantenuto le normali abitudini mentre l'altro ha eseguito, per 18 mesi, una media di 20 minuti di attività fisica al giorno, principalmen-

te camminate vigorose. Chi svolgeva attività fisica ha ottenuto risultati nettamente migliori in test di memoria e di altre funzioni cognitive e i miglioramenti registrati, tra cui il ricordare parole un grado inferiore di demenza, erano ancora evidenti un anno dopo la fine del programma. Inoltre, le funzioni mnemoniche e cerebrali del gruppo che non seguiva il programma di esercizi hanno continuato a peggiorare durante il periodo. Secondo gli autori dello studio, anche se i risultati

dovranno essere confermati da ulteriori ricerche, l'esercizio fisico è tra le migliori soluzioni per affrontare i problemi di memoria in età avanzata.

E' ormai diventato uno slogan: *tutto ciò che fa bene al cuore fa bene alla testa e viceversa*. L'esercizio fisico è benefico per la circolazione del sangue e



migliora anche le funzioni cerebrali. "Con l'attività fisica il sangue fa arrivare dosi ottimali di ossigeno e zuccheri al cervello e le capacità mentali migliorano" dice Stefano Bastianello, neuroradiologo al Mondino di Pavia. "Trenta minuti di camminata al giorno correggono il sistema vascolare, migliorano il flusso del sangue al cervello e aumentano i fattori di crescita nervosi e le connessioni quanto i videogiochi che ingaggiano la mente, ora molto di moda".

Negli ultimi 10 anni molti luoghi comuni sull'invecchiamento cerebrale sono caduti grazie ai sofisticati strumenti della biologia molecolare e alle nuove tecniche di *imaging*, dalla Pet alla risonanza magnetica. Nel 1998 ricercatori americani e svedesi dimostrarono per la prima volta che nuove cellule nervose sono generate nell'ippocampo, l'area del cervello legata a memoria e apprendimento, di persone dai 55 ai 70 anni. Lo studio uscì su *Nature Medicine* e non è l'unico. Usando metodi accurati altri

ricercatori hanno visto che il numero dei neuroni resta stabile dai vent'anni in poi. Si raggiunge il massimo funzionamento mentale verso i 20-25 anni, poi subentra il deterioramento fisiologico: qualche neurone delle decine di miliardi che formano il cervello muore. Il problema, tuttavia, sembra essere un altro: il declino mentale, dicono gli studiosi, è semmai dovuto alla riduzione dei dendriti, le ramificazioni che collegano una cellula nervosa all'altra e ricevono ed elaborano le informazioni attraverso punti di connessione, le sinapsi. "Se queste non vengono regolarmente accese, i dendriti si atrofizzano e questo riduce l'abilità del cervello di immagazzinare nella memoria nuove informazioni e recuperare di vecchie" scrive Lawrence Katz, neurobiologo americano della Duke University. "Nuovi studi hanno dimostrato che i dendriti possono svilupparsi nei neuroni di una persona adulta per com-



pensare perdite. Non solo, anche un cervello che invecchia ha la capacità di sviluppare nuovi circuiti, di adattarsi e cambiare percorsi di connessione". Scoperte come queste sono alla base della teoria che sottoporre il cervello a un alle-

namento, attraverso esercizi di neurobica, appunto, lo mantiene in forma.

Regola numero uno: rompere le abitudini, per esempio utilizzando la mano non dominante per penna, forbici, forchetta o martello e per lavarsi i denti. Serve a sviluppare nuove connessioni e a rafforzare percorsi nell'emisfero opposto a quello normalmente usato.

Regola numero due: dare nuovi stimoli che sviluppino tutti i sensi, non solo la vista, ma anche olfatto, tatto, gusto e udito, come fare la doccia o la colazione a occhi chiusi.

Mettendo a riposo la vista, uno dei sensi più usati, e affidandosi ad altri, come il tatto, si stimola l'attività neuronale e si creano nuove connessioni tra diverse aree del cervello. Tutto ciò premesso, non si può credere di poter evitare, sempre e comunque, il decadimento mentale e il morbo di Alzheimer.

Per questo i fattori genetici contano per un 30 per cento dei casi mentre lo stile di vita per un 70 per cento.

*Marco Triulzi*

---

seguito da pag. 1

del precario, del cassintegrato, del disoccupato, del pensionato con la minima, non la si trova dentro al loro portafoglio, ma nel loro coraggio di vivere nonostante le difficoltà, di partecipare allo sviluppo della vita sociale difendendo i più deboli e resistendo alle lusinghe della pubblicità: invece dello spazio per i "consigli per gli acquisti" sogno da sempre uno spazio per i "consigli per i valori"!

*Massimo Sher*



riservi al settore no-profit un interesse maggiore.

Alla nuova amministrazione è stato rinviato anche il rinnovo della convenzione Comune-ACFA per le attività dell'Accademia che si affronterà nel prossimo autunno.

A proposito dell'Accademia – prosegue il presidente – si è cercato di trovare una strada percorribile per superare l'attuale difficoltà dovuta alla concorrenza dei comuni limitrofi che offrono corsi simili a costi, per i corsisti, inferiori. Ma di questo – conclude Milan – vi parlerà il Direttore dell'Accademia, Giovanni Dal Molin.

Quest'ultimo riprende l'assist lanciato dal presidente dichiarando il suo costante impegno a trovare soluzioni che consentano di far frequentare i corsi istituiti dall'Accademia al maggior numero di soci con il minor costo possibile.

Questo è lo slogan che riassume i vari tentativi per trovare nuovi percorsi per svechiare l'Accademia, la quale ha iniziato le sue attività a metà del mese di ottobre 2008 e concluderà ufficialmente l'anno accademico con la manifestazione pubblica del 16 maggio 2009 in Villa Casati.

Il direttore porta a tutti i presenti, perchè sollecitato a farlo dall'interessata, i saluti della signora Margherita Cavalli, ex direttrice dell'Accademia e rinnova l'invito per la festa di fine anno che è aperta a chiunque voglia trascorrere un pomeriggio con i corsisti ed i volontari dell'Accademia per Tutte le Età.

Con l'intervento di Dal Molin ha termine la XXIII Assemblea dei soci ACFA.

## DAL MESE DI APRILE UN NUOVO SERVIZIO COMUNALE E UN AIUTO PIÙ PER GLI ULTRASESSANTACINQUENNI

Per proteggere e non lasciare soli i cittadini colognesi over 65, nel momento in cui subiscono furti, rapine o scippi, il Comune nel mese di marzo 2009, ha stipulato una polizza in favore dei 6800 cittadini over 65, che prevede il risarcimento dei danni.

Presto, a cura della compagnia assicuratrice, verrà inviata a tutti i cittadini interessati una brochure con tutte le indicazioni necessarie per accedere al beneficio del risarcimento (*numero verde, numeri telefonici e quant'altro può servire*). Quindi, quando ci si trova in questa malaugurata circostanza bisogna denunciare immediatamente il fatto ai carabinieri. Rivolgersi alla compagnia assicuratrice per fornire tutti i nostri dati necessari e la descrizione dei danni subiti.

È bene precisare e ribadire che la polizza non indennizza la perdita dell'oggetto e/o del denaro che ci è stato rubato, ma soltanto i danni subiti sia alla nostra persona che alle nostre cose.

Se per esempio un ladro entra nella nostra casa dalla finestra e per farlo ha rotto i vetri e la porta e poi ha frugato nei nostri cassetti e ha portato via il denaro della pensione o

altro, l'assicurazione comunale interverrà per ripristinare la finestra e i vetri rotti. Il denaro non ce lo restituirà mai nessuno a meno che i carabinieri non acciuffino il ladro e non recuperino il bottino.

Se poi siamo costretti a stare con la porta aperta per il tempo necessario a ripararla, l'assicurazione ci manda sia il fabbro o il vetraio sia una guardia per il tempo necessario alla riparazione, fino a un massimo di 10 ore. Lo stesso avviene se a seguito dell'aggressione riportiamo delle ferite, ossia danni alla persona, ci verranno risarcite le spese mediche e se siamo immobilizzati e non possiamo procurarci le medicine da soli, l'assicurazione provvederà a farcele recapitare al nostro domicilio.

Certamente non possiamo dirci fortunati quando subiamo un furto o una rapina, ma d'ora in avanti non saremo più soli nell'affrontarne le conseguenze. E questo grazie alla sensibilità della nostra Amministrazione Comunale.

*Il nuovo sistema per la tua tranquillità*

Per attivare i Servizi di Assistenza all'abitazione e di Assistenza alla persona puoi telefonare tutti i giorni, 24 ore al giorno al

**Numero Verde 800-212480**  
dal'estero: prefisso internazionale dell'Italia + 051 6389048

dove potrai ricevere i seguenti servizi:  
**In seguito a scippo, rapina, furto o tentato furto**

- Custodia di casa e beni: invio di una guardia giurata
- Invio di un fabbro/vetraio/falegname/elettricista/serrandista/elettricista a seguito di scasso di infissi
  - Invio di una collaboratrice domestica
- Prenotazione e pagamento spese di albergo
  - Ritorno all'abitazione
  - Rifacimento documenti
- Invio di un assistente psicologo
- Consegna farmaci urgenti al domicilio

UNIPOL GRUPPO FINANZIARIO

# CONVEGNO SULLE RETTE RSA

4 Aprile 2009 AVANTI PIANO ... QUASI FERMI!

Chi ha buona memoria ricorderà che questo giornale è intervenuto ben due volte, nel recente passato, per trattare un argomento "pesante" come le rette di frequenza alla RSA di Cologno. Nel primo servizio uscito il giugno 2007 abbiamo dichiarato che le rette delle residenze sanitarie sono "pesanti come macigni" per indicare la forte incidenza che queste spese hanno sulle famiglie che sono costrette a ricorrere all'aiuto delle residenze sanitarie per assistere un anziano non più autosufficiente.

Nel novembre dello stesso anno l'ACFA, in accordo con altre associazioni di volontariato presenti nel territorio, ha organizzato un convegno per fare il punto sulla legislazione in materia d'assistenza ai disabili e per avere un confronto pubblico con l'Amministrazione Comunale che da più parti era stata tirata in ballo perché sembrava non ottemperasse agli impegni di carattere economico a favore della fascia degli anziani non autosufficienti.

Le risultanze di quel convegno sono state pubblicate nel notiziario ACFA del dicembre 2007, poi per qualche tempo l'Associazione da una parte e le famiglie interessate dall'altro sono rimaste in attesa di un evento chiarificatore, visto che secondo i relatori di quell'incontro la normativa esistente poteva prestarsi a diverse interpretazioni, non sempre favorevoli alle famiglie che si rivolgevano all'ENTE LOCALE per avere un aiuto economico.

Nel marzo del 2008 la Regione Lombardia ha appro-

vato la legge (L.R. n. 3 del 12.3.2008) dal significativo titolo: "Governo della rete degli interventi e dei servizi alla persona in ambito sociale e socio-sanitario", che mette ordine sugli indirizzi generali dell'assistenza ai disabili, ma resta nel vago quando affronta il capitolo della spesa a carico della utenza.

All'art. 8 della appena citata legge regionale, infatti, si dice che "le persone che acce-

dacati: questi ultimi sostengono che secondo l'art. 438 del codice civile, così come interpretato dal decreto legislativo numero 130/2000 art. 2 comma 6, solo il soggetto interessato che riceve la prestazione può chiedere ai soggetti obbligati (*i parenti*) di intervenire economicamente; non lo può fare né il Comune né la RSA.

Il presidente della Commissione Regionale dr.



dono alla rete (*ai servizi assistenziali*) partecipano in rapporto alle proprie condizioni economiche (*ISEE*) alla copertura dei costi delle prestazioni mediante il pagamento di rette determinate secondo modalità stabilite dalla Giunta Regionale. Partecipano altresì i soggetti civilmente obbligati secondo modalità stabilite dalle normative vigenti".

E' sulla interpretazione di questo punto della Legge regionale che si concentrano le frizioni maggiori tra gli Enti Locali – nella fattispecie, il Comune di Cologno Monzese – e le famiglie degli utenti rappresentate dalle Associazioni e dai sin-

Macconi che si è occupato della materia e presente al convegno, sostiene che la legge testè citata ha bisogno di norme applicative per renderla efficace. Circa la possibilità di ricorrere al TAR per far valere dei diritti che si ritiene non siano riconosciuti, il dr. Macconi rileva che ci sono giudici che danno ragione alle famiglie e altri che assolvono gli Enti Locali.

Dall'intervento del consigliere Regionale d'opposizione sig.ra M.G. Fabrizio apprendiamo che per rendere efficace la Legge regionale n. 3/2008 occorreranno circa 40 provvedimenti attuativi. Tra questi uno indica specificamente il bisogno

di dare corpo alla costituzione del fondo per la non autosufficienza sia a livello nazionale che nell'ambito regionale.

Senza una precisa volontà politica di reperire i fondi per questa voce di spesa, tutti i ragionamenti per alleggerire l'onere ora gravante sulle famiglie degli utenti RSA sono destinati al fallimento.



**M. Grazia Fabrizio**

Nel suo breve intervento l'assessore Massimo Verdino ha tenuto a precisare che l'Amministrazione Comunale di Cologno Monzese non è in grado di andare più in là di quanto fino

ad oggi ha fatto; con gli attuali stanziamenti regionali la politica del Comune nei confronti dei degenti nelle RSA non può cambiare: non è pensabile oggi giorno prescindere dal contributo della famiglia di provenienza nel caso in cui il ricoverato non sia in grado di far fronte da solo alla spesa di degenza.

A nome del sindacato CISL interviene Tino Fumagalli per ribadire le proposte già fatte nel precedente convegno e per assicurare i presenti che le organizzazioni dei lavoratori seguono con sempre maggior attenzione il problema dibattuto in questo convegno, anche perché in Lombardia la popolazione anziana tenderà negli anni ad aumentare. Meglio pensare oggi ad inventare soluzioni compatibili con l'economia piuttosto che trovarsi domani nella drammatica situazione di non sapere come governare il fenomeno dell'aumento esponenziale di anziani non autosufficienti.

Seguono interventi di

cittadini che hanno il problema di come far fronte alla spesa per il ricovero nella RSA di qualche parente, lo devono affrontare ora, e non in teoria ma nella spietata ruvida pratica.



**Tino Fumagalli**

Il convegno si chiude lasciando aleggiare nei presenti un freddo soffio di perplessità: sono tanti gli interrogativi lasciati senza risposta, intanto le famiglie che hanno la sventura di avere un familiare in una RSA si svenano letteralmente per far fronte ad una spesa in costante aumento.

*Giovanni Dal Molin*

## **“INPS Ascolta”**

**Il servizio parte da Milano**

E' in funzione il progetto regionale “INPS Ascolta”, servizio telefonico specificatamente dedicato all'ascolto e alla risoluzione dei problemi portati dalle persone con disabilità.

Il progetto nasce dall'osservazione che per alcuni cittadini l'uso del telefono può risultare più funzionale, oltre che essere spesso una vera e propria necessità.

**Il servizio è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00, al numero 028893275.**

## **Collocamento**

**“Abilitati” i vari uffici territoriali**

Adesso gli invalidi civili non devono più recarsi all'Ufficio Provinciale del Collocamento per l'iscrizione delle liste speciali, ma basta che vadano agli uffici territoriali di competenza.

E' certamente una buona notizia per tutti coloro che devono affrontare questo problema.

Pare anche che INPS e ASL mandino le persone in giro a vuoto, per la suddetta iscrizione.

Ora finalmente è tutto chiarito nell'interesse di tutti.

### **ACFA**

*Associazione Colognese  
Famiglie Anziani - ONLUS  
Cologno Monzese 1983*

### **REDAZIONE**

*Vito Botte  
Giovanni Dal Molin*

### **collaboratori**

*Eddo Ferrarini  
Graziella Festi  
Riccardo Lomuscio  
Alida Steli*

# ULTIME NOTIZIE

Provvidenze economiche per invalidi civili, ciechi civili e sordomuti: Importi e limiti reddituali per il 2009.

Ogni anno vengono ridefiniti, collegandoli agli indicatori dell'inflazione e del costo della vita, gli importi delle pensioni, assegni e indennità che vengono erogati agli invalidi civili, ai ciechi civili e ai sordomuti e i relativi limiti reddituali previsti per alcune provvidenze economiche. Per il 2009 importi delle provvidenze e limiti reddituali sono stati fissati dalla Direzione Centrale delle Prestazioni dell'INPS con Circolare del 2 gennaio 2009, n. 1.

Nella tabella che segue riportiamo gli importi in euro, comparati con quelli del 2008.

TIPO DI PROVVIDENZA	IMPORTO		LIMITE DI REDDITO	
	2009	2008	2009	2008
Pensioni ciechi civili assoluti	275,91	267,09	14.886,28	14.480,81
Pensioni ciechi civili assoluti (se ricoverati)	255,13	246,97	14.886,28	14.480,81
Pensioni ciechi civili parziali	255,13	246,97	14.886,28	14.480,81
Pensioni invalidi civili totali	255,13	246,97	14.886,28	14.480,81
Pensioni sordomuti	255,13	246,97	14.886,28	14.480,81
Assegno mensile invalidi civili parziali	255,13	246,97	4.382,43	4.242,42
Indennità mensile frequenza minori	255,13	246,97	4.382,43	4.242,42
Indennità accompagnamento ciechi civili assoluti	755,71	733,41	Nessuno	Nessuno
Indennità accompagnamento invalidi civili totali	472,00	465,09	Nessuno	Nessuno
Indennità comunicazioni sordomuti	236,15	233,00	Nessuno	Nessuno
Indennità speciale ciechi ventesimalisti	180,11	176,00	Nessuno	Nessuno
Lavoratori con drepanocitosi o talassemia major	458,20	443,56	Nessuno	Nessuno

## LA FESTA DEL VOLONTARIATO

Si è tenuta sabato 7 febbraio, in Chiesa Antica, la festa del volontariato.

L'intento, come dice il depliant che pubblicizza l'evento, è di consentire alle molte associazioni operanti nel territorio comunale di presentarsi alla città e far conoscere la propria storia, i progetti e le prospettive future. Giornata, a dire il vero, non propriamente luminosa, dal



momento che per tutto il tempo della manifestazione – dalle ore 15.00 alle ore 19.00 – è piovuto con una insistenza che sembrava lo facesse apposta; che poi non si trattava della pioggerellina di quasi primavera, bensì di un classico acquazzone.

Insomma, il tempo ce l'ha messa tutta per tenere lontana la gente comune da questa vetrina del volontariato che credo avrebbe bisogno di maggiore fortuna. Pazienza.

Spostiamo ora la nostra attenzione all'interno della Chiesa Antica, dove da ambo i lati osservando dall'ingresso che dà sulla piazza XI Febbraio si sono posizionate le associazioni con il loro banchetto ed i

manifesti di presentazione. Soprattutto c'eravamo noi volontari che siamo l'anima e la vita delle associazioni.

Ecco, siamo al cuore del tema: il volontario. Egli è colui che rende possibile la vita dell'associazione, perché ci mette del proprio per aiutare il prossimo e riporta a casa un sacco di soddisfazione e null'altro. Ma non divaghiamo in considerazioni troppo alte.

Torniamo alla "sfilata", che raggruppava una ventina di associazioni, alcune notissime, altre note, altre meno note o diremmo sconosciute ai più.

L'altro aspetto positivo della giornata ritengo sia proprio quello di farsi riconoscere dagli addetti ai lavori, perché la pluralità delle associazioni consente la specializzazione, vale a dire che ciascun gruppo opera in uno specifico campo e cerca di fare nel migliore dei modi ciò per cui è portato.

Credo fermamente che il tempo della generalizzazione, cioè del fare tutto (*e male*), sia ormai un ricordo legato al passato, quando i sodalizi erano pochi e necessariamente erano chiamati ad occuparsi di una pluralità di problemi, anzi ad

essere precisi, a dare risposta ad una pluralità di bisogni espressi dalla gente.

L'occasione di incontrarsi e di conoscersi è vantaggioso in primis per gli operatori stessi delle associazioni.

Mentre ero al banchetto della mia associazione ACFA, un distinto signore, si è avvicinato chiedendo una copia del giornalino ACFA-Notiziario. "Mi sto documentando – mi ha detto – per conoscere in quale campo i vari gruppi qui presenti operano".

Quel signore, con le sue parole e con il suo gesto, ha riassunto il significato della giornata del volontariato.

Ovviamente, occorre poi che altri – leggi: la politica – provvedano al coordinamento di tutte le forze in campo per creare la "rete" che dappertutto e in ogni momento è considerata indispensabile, ma che stenta a materializzarsi.

Per incontrare il grande pubblico, invece, dovremo aspettare un'altra occasione, mi auguro più luminosa dal punto di vista meteorologico.



*L'Associazione cerca persone volenterose a donare un pò del proprio tempo libero*  
*Per informazioni contattare la coordinatrice Tina telefonando al n. 02 2533183*

## UN LIBRO PER RIVIVERE UN LUNGO CAMMINO L'ACFA COMPIE 25 ANNI 1983 - 2008

Venerdì 19 dicembre 2008, alle ore 17,00 presso la sala conferenza di Via Milano, 3 l'ACFA ha festeggiato il suo quarto di secolo d'attività presentando al folto ed attento pubblico il libro che ripercorre la sua storia dalla fondazione del sodalizio ad oggi.

Il presidente Giuseppe



Milan ha aperto i lavori elogiando il lavoro di un gruppo di volontari che caparbiamente, giorno dopo giorno, ha rivisitato a ritroso il percorso dell'Associazione.

Consultando le vecchie carte e soprattutto frugando nella memoria dei soci e volontari più anziani, l'équipe d'autori ha fissato sulle pagine di quest'agile e illustratissimo volume un pezzettino della storia colognese vista attraverso il lavoro di volontariato a favore degli anziani ed in generale degli strati più indifesi e bisognosi della popolazione di casa nostra.

Su questa lunghezza d'onda s'è mantenuta anche la relazione del giornalista Stefano Zanelli, il quale deve essere stato catturato dall'aria di piacevole reminiscenza che il libro

suggerisce perché ha accantonato l'arido mestiere di critico ed è andato alla ricerca di sensazioni vissute in prima persona fatte riaffiorare dalla lettura del volumetto. Il libro parla, infatti, di uomini e donne che hanno vissuto ed operato qui; una parte della nostra storia s'intreccia naturalmente con la

loro in quanto l'epoca e lo spazio sono i medesimi.

Ad Eddo Ferrarini è toccato il

compito di illustrare al pubblico le modalità di lavoro dell'équipe. E' seguito un breve ma significativo intervento del parroco don Innocente Binda che ha elogiato l'opera dei volontari dell'ACFA squisitamente cristiana per l'attenzione verso il più bisognoso e il più povero inteso nel significato più ampio del termine.

Anche l'assessore Massimo Verdino è intervenuto per portare all'Associazione il saluto dell'Amministrazione Comunale e per dare alcune informazioni importanti soprattutto per la fascia di popolazione anziana,

che possiamo così sintetizzare:

1° - dal 1° gennaio del 2009 gli aspiranti utenti della Casa di Riposo "Mons. Carlo Testa" di Cologno Monzese non saranno più tenuti a versare 290 euro per la visita preliminare compiuta dall'équipe medico-psichica della struttura;

2° - nel primo semestre 2009 molto probabilmente aprirà l'hospice. Qualcuno dei nostri lettori ricorderà che questo settore della Casa Famiglia "Mon Carlo Testa" è stato inaugurato all'inizio dell'estate 2008 ma fino alla data della stesura di queste note non è entrato in funzione;

3° - è volontà dell'Amministrazione Comunale di Cologno di istituire la giornata del volontariato, da tenersi per la prima



domenica di febbraio 2009 durante la quale si possono realizzare iniziative di genere diverso, sempre finalizzate alla valorizzazione dell'opera delle associazioni no-profit.

La serata si è chiusa con lo scambio di auguri natalizi e con l'assaggio di pasticcini e panettone accompagnato da un sorso di ottimo spumante offerto dall'Associazione a tutti i presenti.

## UN BEL LIBRO

Quando vado nella Biblioteca Civica per cercare un libro da leggere, se non ho un



titolo o un autore di riferimento, vado tra gli scaffali della sezione "narrativa" e faccio la mia scelta lasciandomi guidare per prima cosa dall'aspetto fisico

del libro. La scelta di solito cade su un libro posto sullo scaffale all'altezza dell'occhio, che deve essere della dimensione che considero ottimale (*non più di trecento pagine*). Se non si è capace di raccontare una storia in trecento pagine non ci si riesce neanche in mille. Il secondo esame consiste nella lettura della copertina che mi dà una idea del contenuto e qualche notizia su l'autore.

Devo ammettere che mi è capitato di prendere in mano lo stesso libro più volte in occasioni diverse.

Recentemente ho pescato un libro che mi è piaciuto molto e

lo raccomando:

### **IL LIBRAIO DI AMSTERDAM**

di AMINEH PAKRAVAN

E' un romanzo storico ambientato nel 1500 e racconta le vicende di tre generazioni di una famiglia di tipografi, librai e cartografi che durante le controversie religiose della Riforma è costretta a spostarsi da Lione, a Parigi, ad Anversa per approdare ad Amsterdam e, da ultimo, nel Nuovo Mondo.

Le figure storiche che fanno da sfondo alle vicende della famiglia Pradel sono scienziati che studiano i fenomeni "misurabili" con carte geografiche, sestanti, cannocchiali e mappamondi. Vi troviamo infatti accenni a Mercatore, Galileo, Cartesio e Keplero. Il tutto molto verosimile.

L'autrice è iraniana, laureata in Francia in storia medievale, vive in Italia da trentasei anni e scrive in italiano.

*Eddo Ferrarini*

## CIOCCOLATO FONDENTE ANTI INFARTO

Si tratta senz'altro di una buona notizia, soprattutto per coloro che lo mangiano con piacere. Il cioccolato fondente fa bene, perché aiuta a prevenire l'infarto. Lo dicono i ricercatori dell'Università Cattolica di Campobasso, autori insieme all'Istituto dei Tumori di Milano di uno dei più grandi studi epidemiologici mai svolti in Europa il progetto Molisani, che ha coinvolto finora 20 mila abitanti del Molise.

Prendendo in esame i dati di 5.000 persone in buona salute e con colesterolo e pressione normali, gli scienziati hanno constatato che circa 800 soggetti, tutti consumatori abituali di cioccolato fondente,

avevano nel sangue livelli più bassi di proteina C reattiva, una



sostanza che fa da termometro di stati infiammatori dai quali possono scaturire infarti e ictus.

A riprova, pertanto che il cioccolato fondente aiuta a proteggere cuore e arterie. Ma, precisano gli studiosi, solo a picco-

le dosi l'effetto migliore si ottiene mangiandone non più di 6/7 grammi al giorno.

Ho trovato in una rivista specializzata queste riflessioni su:

## “Tempo libero e solitudine”

Giuseppe MILAN - Presidente

Sino dai tempi più antichi l'uomo è vissuto nella consapevolezza che si potesse e dovesse “fare qualcosa” per allungare la durata della vita. E' questo l'obiettivo a cui tendere fino dalla prima giovinezza e da non perdere mai di vista, nel corso dell'età adulta e presente.

A questo proposito non va dimenticata la molteplicità

tudini dell'uomo, consentendogli – sino dalla giovane età – di ridurre il tempo destinato all'attività produttiva a vantaggio del cosiddetto **tempo libero** e delle varie iniziative volte a farne un uso adeguato.

Va tuttavia osservato, a questo proposito, che la nostra cultura di paese occidentale si fonda in prevalenza, ancora, su valori legati alla produzione ed al lavoro e che la stessa esistenza dell'individuo è valutata eccessivamente in termini di capacità lavorativa.

Da questo punto di vista può accadere facilmente che le ore conquistate in favore del

“tempo libero” grazie al miglioramento sociale, finiscano con il costituire paradossalmente un problema per lavoratori e pensionati, quando non siano stati preparati ad una proficua utilizzazione dello stesso.

In campo gerontologico costituisce un fenomeno emblematico di tale realtà il cosiddetto “tempo libero” degli individui anziani, termine che va inteso nella particolare eccezione

di tempo liberato dal lavoro come condizione imposta e necessaria.

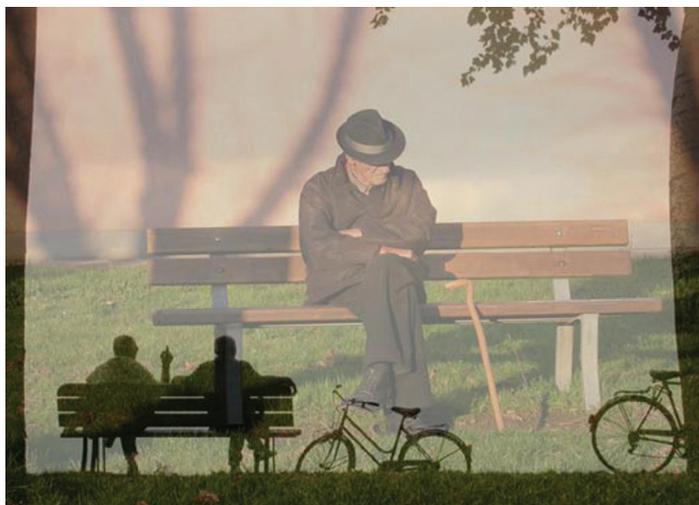
Il tempo liberato dall'obbligo lavorativo rischia, tuttavia, di diventare spesso un tempo di “forzata inattività” per la perdita da parte del vecchio del suo ruolo produttivo e per l'incapacità di vivere la sua età libera in maniera utile e creativa.

Il tempo libero, quindi, concepito come *tempo liberato dal lavoro*, può risultare un tempo vuoto ed in grado di favorire nel vecchio un processo graduale di isolamento e di solitudine, specialmente quando sia mancato qualsiasi intervento psicogeragogico nelle precedenti età.

Vale la pena di rilevare, a chiusura di tale argomentazione che non è tanto da temere la mancanza di un lavoro nel soggetto anziano, quanto la mancanza di una qualsivoglia attività, essendo questo – e non il lavoro – uno dei bisogni fondamentali dell'uomo.

La persona anziana, infatti, che si mantiene attiva ed operosa può trovare nuovi incentivi e ruoli inopinabili anche nell'età post-lavorativa, appagando così il proprio desiderio di vita ed utilizzando sempre strategie inedite nell'adattamento ai repentini mutamenti sociali ed esistenziali della nostra epoca.

*(Continua nel prossimo numero)*



dei fattori di rischio in grado di intervenire nel processo di invecchiamento, come agenti acceleranti e di spinta, che con la loro variabilità rendono la senescenza un fenomeno estremamente individuale ed eterogeneo.

E' un dato positivo, senza dubbio, che le conquiste scientifiche, sociali ed economiche dell'ultimo secolo abbiano modificato radicalmente anche le abi-



Un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno scelto di elargire all'ACFA il 5 per mille dell'IRPEF.

Rinnoviamo l'invito a segnalare il nostro codice fiscale nella prossima dichiarazione dei redditi con la consapevolezza che le somme che riceveremo saranno impiegate interamente nel volontariato solidale.

## ANGOLO DELLA CUCINA

### POMODORO

*Solanum Lycopersicum*  
Famiglia: Solanacee

Nel nostro mondo, furono gli italiani a valorizzare il pomodoro e a gustarne il sapore: importato in Europa nel 1551 dal nuovo mondo, si diffuse dapprima solo come pianta ornamentale, ma non commestibile. E le prime volte, i pochi tedeschi, che venivano al sole, si meravigliavano molto che qui si potessero mangiare quelle grosse bacche rosse, senza sgradevoli conseguenze.

E' vero altresì che la tecnica ne ha oggi prodotte tali varietà, saporite e succose, quali gli indiani d'America non avevano mai né gustate, né viste.

Il pomodoro oramai è di casa, e soprattutto di cucina, in tutte le zone temperate, dove ha acqui-



stato tale ricchezza di varietà e tale magnificenza di aspetto, da giustificare la fama e la diffusione.

Oltre ad essere ricco di vitamine, A, B1, B2, B6, C e R, contiene molti sali minerali e acidi organici utili alla alimentazione e atti a fornire i più svariati rimedi medicali. E' infatti energetico, diuretico, eupeptico, lassativo, antiurico, antireumatico, antiscorbutico e... gradevolissimo. Di preferenza se ne utilizzano le ben note bacche rosse, ma trovano utile impiego terapeutico anche le foglie.



### PAPPA CON IL POMODORO

*Ingredienti:*

600 g. di pomodori

½ kg di pane raffermo senza sale

5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

1 carota, 1 cipolla

1 costa di sedano

2 spicchi d'aglio

basilico, sale e pepe

Preparate una salsa di pomodoro bollendo i pomodori, il sedano, la carota e la cipolla; passate il tutto al colino e rimettete a bollire con un filo d'olio d'oliva extravergine, sale e pepe.

Tagliate il pane a fette oppure a pezzi mettetelo in un tegame, cospargendolo abbondantemente con olio d'oliva extravergine.

Unite anche l'aglio e il basilico, salate, pepate e aggiungete acqua quanto basta. Fate bollire il tutto e mescolate, amalgamando ulteriormente gli ingredienti e spezzettando bene il pane.

Aggiungete a questo punto la salsa di pomodoro e fate bollire per circa 1 ora, aggiungendo, se necessario, poca acqua. Servite la pappa col pomodoro sia calda che fredda, secondo il gusto e la stagione.

### La curiosità

Di origini contadine, la pappa col pomodoro è uno dei più noti piatti della cucina povera toscana. Resa celebre dallo scrittore fiorentino Vamba, che nel 1960 ideò il Giornalino di Giamburra-sca in cui la pappa era protagonista, naturalmente rappresenta un ottimo modo per utilizzare il pane toscano senza sale.

1	2		3
4		5	
6			
7		8	

#### Orizzontali:

- 1 - Le prime nozioni
- 4 - Caserta
- 5 - Le iniziali della Ruggiero
- 6 - Scorrettezza nel calcio
- 7 - Arezzo
- 8 - Le vocali in cani

#### Verticali:

- 1 - La nostra Associazione
- 2 - Orso in inglese
- 3 - Protagonisti di romanzi
- 5 - Arto pennuto

## LA COMPETIZIONE PADRE-FIGLIO DOMINATA SPESSO DALL'INVIDIA

Freud si era accorto che il figlio maschio ama il padre e lo ammira però, contemporaneamente, si mette in competizione con lui. E spiega questo antagonismo col desiderio di avere tutto per sé la madre come nella vicenda di Edipo che uccise il padre per sposare la madre Giocasta. In realtà alla base di questa competizione il sentimento dominante non è la



gelosia, ma l'invidia. Noi ci identifichiamo con chi consideriamo migliore, più forte, più potente, più abile e vogliamo essere come lui. Se lo amiamo, lo ammiriamo, lo consideriamo un capo.

Se invece prevale il rancore lo invidiamo. Vorremmo che non valesse così tanto, vorremmo che sbagliasse e, per dimostrare agli occhi degli altri e di noi stessi di valere più di lui, lo caluniamo, lo denigriamo. E' più facile ammirare un personaggio lontano, un cantante, un regista, un attore, un leader politico che ti appare irraggiungibile piuttosto che uno con cui vivi fianco a fianco e di cui vedi i difetti, le debolezze, le miserie per cui, quando trionfa, ti dici "ma lo meritavo più io!". L'invidia scoppia fra

simili, il farmacista invidia il farmacista più ricco, il medico il collega che ha successo, lo scrittore l'autore che vende di più. E può insinuarsi fra coloro che vivono insieme. Scoppia tra amici, tra fratelli, tra marito e moglie quando uno riesce e l'altro no.

C'è quasi sempre un momento in cui il figlio non vuol sentirsi inferiore al padre e cerca di fare come lui o meglio di lui. E' un'ottima cosa.

Conosco ragazzi che hanno fatto fiorire l'impresa paterna. Però ho notato che ci sono riusciti quando hanno conservato un ricordo positivo, addirittura il mito del padre. Quelli che, invece, provavano rancore e invidia, alla morte del padre spesso hanno venduto l'impresa. Oppure hanno cercato di affermare la loro diversità distruggendo ciò che egli aveva fatto col risultato di portarlo alla rovina.

No, il conflitto figlio-padre non sorge dalla gelosia erotica, ma dagli stessi meccanismi invidiosi che si scatenano fra l'allievo e il maestro, fra i seguaci e il capo. Tutti coloro che vivevano accanto a Cesare credevano di essere come Cesare, meglio di Cesare. Napoleone diceva che tutti i suoi marescialli erano convinti di saper fare meglio di lui. Però solo Bernadotte l'ha tradito.

Quelli che lo amavano veramente e che perciò credevano in lui gli sono rimasti a fianco nell'ultima battaglia. Alcuni, come Ney o come Murat, fino alla morte.

*Francesco Alberoni  
dal Corriere della Sera*

### ERRATA CORRIGE

La testimonianza della signora Allegretti a pag. 99 del libro "Storia dell'ACFA"

doveva leggersi come segue:

..... Avvicinarsi alla cultura dunque, senza per altro obiettivi carrieristici, ma solo come gesto d'amore verso noi stessi, rafforza l'armonia del sé, attenua e filtra la solitudine, compagna di tutti ma soprattutto per l'anziano, rendendola accettabile, in quanto uno degli aspetti inevitabili della persona umana, che va "metabolizzata" per poterla meglio sopportare.

*Per le mie trascorse e tuttora attuali lotte ambientaliste, ho un rapporto conflittuale con i rappresentanti politici che governano la Città di Cologno.*

Correttezza esige tuttavia, che esprima compiacimento e gratitudine per la creazione dell'Accademia per la Terza Età, alla cui organizzazione ha contribuito l'ACFA, associazione da decenni in prima linea nella difesa dei diritti degli anziani, non solo dal punto di vista socio-sanitario, ma anche come in questo caso, culturale, in quanto la mente, nobile motore della vita, abbia adeguato stimolo e nutrimento. ....

Ci scusiamo con l'interessata.

*Mai andare da un dottore le cui piante d'ufficio sono morte.*

*(Erma Bombeck)*

oooooooooooo

*I dottori hanno fatto tutto quello che hanno potuto, ma nonostante questo sono ancora vivo.*

*(Ashleigh Breant)*



## **LETTERE ALLA REDAZIONE DI ACFA-NOTIZIARIO**

Contiamo sulla collaborazione dei lettori, sottolineando l'importanza di questa rubrica che consideriamo un mezzo concreto ed utile di collaborazione dei soci e dei simpatizzanti dell'ACFA. La pubblicazione delle loro lettere consentirà ai cittadini, attraverso lo scambio di idee, di partecipare e di dare il loro contributo alla vita dell'Associazione.

Indirizzo: REDAZIONE di ACFA-Notiziario Via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)  
Posta elettronica: [acfacologno@alice.it](mailto:acfacologno@alice.it)

### **COME AIUTARCI PER SERVIRVI:**

Banca BCC Credicoop Lombardo agenzia di Cologno Monzese  
CC - IBAN IT 17 Q 08214 - 32970 - 00000190258

conto corrente postale n. **28241206**

intestato: **ACFA-ONLUS** via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

#### **RICORDIAMO**

#### **CHI CI HA LASCIATO**

L'ACFA esprime le più sentite condoglianze ai familiari ed agli amici dei suoi aderenti che sono venuti a mancare al loro affetto.

**"NON FIORI MA OPERE DI BENE"** hanno voluto ricordare i loro cari con una elargizione all'ACFA.

#### **SOCI DECEDUTI**

AIROLDI Angela Maria - ALFANO Luigi - ANTONELLO Tiziano - BARION Anna - BASSANI Vittoria - BIZZARRI Stelio - BOIOCCHI Davide - BRAMATI Angela - CARACCILO Rita - CAVARIANI Arturo - COMPAGNI Marta - CORTESI Pietro - CUCCIA Stefania - FABRIS Stella - FAGGIANELLI Luigi - FALCONE Francesco - FORNARO Gina - FRANCAVILLA Rosario - FRANCHI Franco - FRANCO Raffaella - FRANZONI Irma - GAVARRI Esterina - GIARRATANA Francesco - LA MANTIA Maria - LECCHI Adelaide - LIBRANDI Angela - LONGHI Luigia - MAINARDI Giovanni - MASSERINI Massimo - MONTI Stefania - ORNAGHI Teresa - PEREGO Antonietta - RAIMONDI Domenica - RICCHIZZI Rodolfo - RINZAGHI Luigia - SCANDOLARA Mario - TALARICO Rosa Carla - TERRASI Giuditta - TORTORELLI Nicola - UGGERI Giuseppe.

### **Orario di apertura della sede**

tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Lunedì e Giovedì dalle ore 16:00 alle ore 17:30

SEGRETERIA TELEFONICA e FAX - in funzione 24 ore su 24, al n. 02 253 88 08

**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

Fax/Telefono numero 02 253 08 628 - Solo telefono 02 253 08 605

**IL NOTIZIARIO è ONLINE** sul sito internet: <http://www.acfacologno.it>

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

### ATTIVITA' GRATUITA

Prestano la loro collaborazione nello svolgimento del volontariato soci professionisti, quali, commercialisti, esperti in problemi socio-sanitari e fiscali.

#### FORNISCE

**Prestazioni** indirizzate in particolare alle persone anziane, alle loro famiglie, bisognose d'assistenza e di consiglio: fiscale - amministrativo, disbrigo pratiche con Enti pubblici vari.

**Consulenze** ed informazioni d'ogni genere alle persone che si rivolgono all'ACFA per le loro più diverse necessità.

#### TRA I SERVIZI:

**Dichiarazione dei redditi** (IRPEF) - ICI - RED - ecc. attraverso un CAAF locale autorizzato.

**Pratiche** per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile ed altre cui si ha diritto.

L'ACFA provvede a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento alle ASL di appartenenza (*territoriale, regionale, nazionale*):
  - per maggiorenni
  - per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Formulare ricorsi, qualora necessari, in via giudiziale presso il Tribunale di competenza.
- Compilare documenti richiesti dalle ASL (*Settore Provvidenze Economiche*) per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di somme dalle ASL di appartenenza, da parte degli eredi di invalidi deceduti.
- Svolge tutte le altre incombenze amministrative necessarie.

Inoltre l'ACFA provvede a compilare e consegnare all'INPS territoriale le dichiarazioni di responsabilità degli invalidi civili ed a svolgere tutte le altre conseguenti incombenze amministrative.

#### 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.

### ATTIVITA' CULTURALI "Accademia per Tutte le Età"

Corsi per il tempo libero con il patrocinio del Comune di Cologno Monzese:

INFORMATICA, FILOSOFIA, DALLA DECORAZIONE AL CUCITO, CANTO CORALE, STORIA DELL'ARTE, SACRA SCRITTURA, COLOGNO IERI, INCONTRI CULTURALI, ACQUERELLO, MORFOPSIKOLOGIA, TUTTO NATURALE e COSTRUIRE SITI WEB e tanti altri .....

Novità:  
Creare  
siti Web



In occasione dei  
**5 lustri dell'ACFA**  
abbiamo pubblicato il libro  
**"Storia dell' ACFA"**

**25 anni di volontariato  
al servizio degli anziani**



Qui sopra la copertina del nostro libro.

Chiunque fosse interessato può  
richiederlo presso la sede dell'ACFA

Tel 02 253 88 08

E-mail: [acfacologno@alice.it](mailto:acfacologno@alice.it)