



ANNO XXIV - N.1  
GIUGNO 2014  
DIREZIONE E REDAZIONE  
Via Milano, 3  
20093 Cologno Monzese - MI  
telefono e fax 02/253.88.08  
C. F. 94508630152  
TIRATURA 19.000 copie  
Periodico Semestrale  
non in vendita



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

## Io non abbozzo

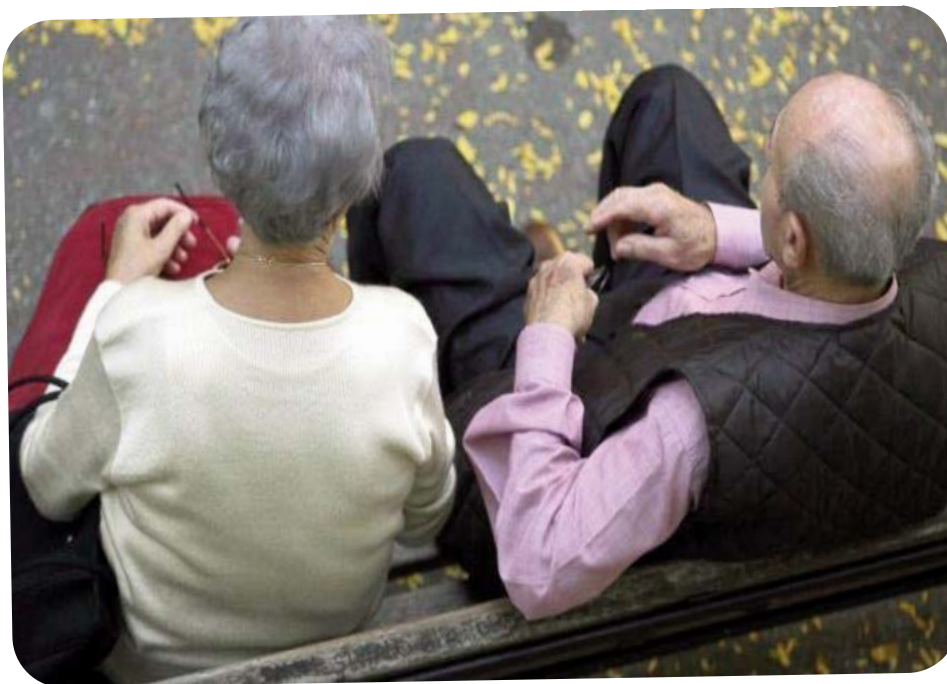
Vi raccontiamo un aneddoto di un agente della polizia di stato della sezione "Fasce deboli" della questura di una città. *Il poliziotto, oltre alla sua quotidiana attività in Commissariato, va a raccogliere, presso le varie abitazioni, le denunce e le querele sporte da chi ha subito un reato e non è in grado di recarsi in Commissariato oppure ha difficoltà nel farlo.*

Dopo aver ascoltato racconti amari, umiliazioni ed angosce di anziani inermi e derubati dei propri ricordi preziosi, ha deciso di rendere pubbliche queste storie. Il poliziotto, infatti, ha selezionato 18 denunce significative, modificando i nominativi e dando loro una forma leggibile e gradevole per far conoscere eventi spesso sottostimati e cercare di evitare che altre vittime cadano in queste "trappole". Racconta il poliziotto: "La persona anziana, quando entra in contatto con il truffatore, è particolarmente vulnerabile, si confonde facilmente durante tutto il colloquio col truffatore e non ha la capacità di opporsi fisicamente all'aggressore oltre a non essere

nella condizioni di chiedere aiuto nell'immediatezza del fatto.

E, quindi, denunciare il fatto spesso comporta più problemi che vantaggi perché, una volta resesi conti dell'avvenuta truffa ai loro danni, le persone

dover ricordare i particolari, ricostruire i fatti davanti ad un'autorità che si sente lontana e spesso anche un po' carente, sono incombenze a cui si rinuncia non senza dispiacere.



In alcuni casi, addirittura, l'anziano si domanda se sporgere denuncia possa sortire un qualche effetto deterrente nei confronti dei truffatori ma, indubbiamente, consente di tenere sotto osservazione certe zone del territorio, di raccogliere elementi utili per le

vicine (*parenti o familiari*) sono pronte a giudicare o addirittura rimproverare per la scarsa attenzione o per l'ingenuità dimostrata. Agli occhi dei coetanei, poi, si rischia di apparire come non all'altezza della situazione e, dunque, si preferisce tacere e nascondere.

Recarsi, infine, presso le Forze di Polizia per denunciare l'accaduto appare un'impresa non da poco: uscire di casa ancora in balia dell'insicurezza e della paura per raggiungere un ufficio pubblico magari affollato, attendere diverso tempo,

indagini, di monitorare il fenomeno, di progettare interventi preventivi, di predisporre azioni mirate volte al controllo, di lavorare su dati precedentemente acquisiti e che possono essere arricchiti. Tutto questo solo per lanciare un messaggio ed un invito a tutta la cittadinanza di denunciare sempre e comunque qualsiasi comportamento contrario alla legge e di recarsi presso le Autorità competenti che, quotidianamente, sono dalla parte del cittadino.

**La redazione**

**Pag. 2**  
Cure miracolose

**Pag. 3**  
Servizi

**Pag. 4 - 5**  
Assemblea

**Pag. 7**  
Sportello di Prossimità

**Pag. 8 - 9**  
Accademia

**Pag. 11**  
Esami e visite

## LA PERICOLOSA ATTRATTIVA DELLE CURE MIRACOLOSE

### *Perché sembra che le terapie non sperimentate funzionino*

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha pubblicato in gennaio, col titolo "Non ho nulla da perdere a provarlo" l'edizione italiana dell'apprezzato originale (*"I've Got Nothing To Lose By Trying It"*), del 2013, di Sense About Science, col sottotitolo: Cure "miracolose": guida per il paziente.

Ne riportiamo un estratto di comune interesse, in considerazione delle ricorrenti notizie su scoperte mediche e farmaci miracolosi, sui periodici e su Internet, ove abbondano annunci e conversazioni che raccontano di benefici incredibili.

Quando i trattamenti sembrano troppo buoni per essere veri, ci sono elementi che possono essere valutati per smascherare le affermazioni sospette:

**1** - Cosa stanno promettendo effettivamente? *Si deve sempre leggere tutto il testo, che talvolta comprende una minuta clausola cautelativa, di fatto negativa del millantato beneficio.*

**2** - Gli annunci si basano su aneddoti? *Ad alcuni pazienti vengono praticati sconti sui trattamenti in cambio di una testimonianza positiva.*

**3** - Il trattamento è disponibile solo su Internet e non è prescrivibile da un medico? *Già solo per questo è il caso di insospettirsi.*

Quando la medicina

(fondata sulle prove di efficacia) ha poco da offrire, le alternative possono apparire allettanti ma, se il trattamento è inefficace, si sprecono soldi, speranze e talvolta salute. Il costo elevato non deve assicurare, quasi fosse dimostrativo di alto valore: alcuni dei farmaci più effica-



ci e diffusi sono molto economici perchè ormai privi di tutela brevettuale. I trattamenti alternativi possono interferire con i farmaci convenzionali (ad es.: *olio di enotera e warfarin*).

Interrompere un trattamento convenzionale per iniziare uno alternativo, non sperimentato, può essere rischioso (*gli asmatici rischiano attacchi anche gravi e letali, e gli epilettici rischiano crisi convulsive tali da danneggiare il cervello e altri seri danni*). Le terapie a base di cellule staminali sono ancora a uno stadio iniziale della ricerca per molte patologie. Ci sono ragioni per essere ottimisti ma occorreranno molti anni affinché sia provata l'utilità e la sicurezza dei nuovi trattamenti.

Alcune cliniche non au-

torizzate sottraggono soldi e speranze alla gente, esponendola al rischio di complicazioni come l'HIV o l'epatite, a fronte di nessun beneficio. Alcuni prodotti che vengono venduti come "naturali" o erboristici sono spesso considerati più sicuri dei cosiddetti prodotti "chimici" ma

in realtà tutto è composto da sostanze chimiche.

L'industria dei prodotti commercializzati come "naturali" non è regolata allo stesso modo dei farmaci convenzionali; non sottostà alle stesse rigorose verifiche di efficacia.

Per scoprire se dietro certe reclamizzate affermazioni di beneficio ci sono delle prove, ci si domandi:

**1** - I risultati sono frutto di una ricerca scientifica indipendente e sono stati verificati?

**2** - Lo studio scientifico è stato pubblicato su una rivista scientifica?

**3** - Cosa dicono gli altri esperti del settore?

**4** - Si è svolto un *trial clinico* (valutazione sperimentale applicata ai malati)?

**5** - Il trattamento è autorizzato? Per quale indicazione terapeutica?

Secondo ripetuti studi, quando le persone assumono una pillola in realtà priva di principi attivi ma che credono funzioni per curare, parte di loro

*segue a pag. 6*

Buone notizie. La Giunta della Regione Lombardia con due delibere, la n. 740 e la n. 856, ha stanziato per l'anno 2014 quasi 100 milioni di euro al fine di sostenere le famiglie che assistono al proprio domicilio persone con disabilità gravi.

Questi i principali interventi previsti dalla delibera regionale n. 856. Buono mensile di 1.000 euro, destinato a persone con disabilità gravi che comportano l'assistenza continua nell'arco delle 24 ore, quali SLA, distrofia e sclerosi multipla.

Buono di 12 euro al giorno per persone che presentano condizioni di parziale non autosufficienza e che necessitano di una soluzione abitativa protetta.

Buono di 115 euro al giorno per minori con gravissima disabilità e breve speranza di vita.

Buono mensile di 500 euro per persone affette da demenza, Alzheimer o da altre patologie psichiatriche.

Buono di 200 euro mensili per prestazioni ambulatoriali destinati a soggetti affetti da gioco d'azzardo patologico.

Per informazioni è necessario rivolgersi alla ASL di via Arosio, 2 – UFFICIO FRAGILITA' e CURE DOMICILIARI aperto al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle ore 11:00.

Tel 02 85783927

Fax 02 85783928.

Sito web: [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it)

Presso la ASL una equipe di professionisti valuterà i possibili interventi da attivare, predisponendone le modalità e i tempi di verifica. La delibera regionale n.740 prevede invece che il Comune di residenza possa assegnare un buono di

800 euro mensili per l'assistenza a domicilio di persone anziane non autosufficienti o di persone con disabilità grave di età compresa fra i 18 e i 64 anni.

Per informazioni è necessario rivolgersi al SEGRETARIATO SOCIALE – via Petrarca, 9 – aperto al pubblico il martedì dalle ore 9:00 alle ore 12:00 e dalle ore 14:30 alle ore 17:00 e il venerdì dalle ore 9:00 alle ore 12:00.

Tel. 02 25308516.

**Grazia Bosisio**  
**Coordinatrice della**  
**Consulta della Salute**

### DISABILI:

#### Al via il nuovo contrassegno

E' un contrassegno raffigurante una sedia a rotelle bianca su sfondo blu, introdotto dal Consiglio dell'UE nel 1998 con una raccomandazione che suggeriva ai Paesi membri dell'UE di adottare un modello uniforme per il parcheggio per disabili. Il contrassegno europeo consente al disabile, che si sposta in un altro Paese dell'Unione, di avere le stesse facilitazioni di sosta dei residenti. Data la natura non vincolante

della raccomandazione, ogni Stato è libero di decidere se e quando adottare il contrassegno europeo. In Italia il Governo italiano ha approvato, il 25 maggio 2012, il provvedimento di modifica dell'art. 381 del Codice della strada per adottare il contrassegno europeo, detto CUDE (*Contrassegno Unificato Disabili Europeo*). I Comuni italiani dovranno adeguarsi per rilasciare i nuovi pass che saranno così

validi anche fuori del territorio italiano. Il contrassegno europeo riporta informazioni sia sul fronte che sul retro. Sul fronte sono riportati: numero d'identificazione, data di scadenza, nome e timbro dell'autorità nazionale che lo rilascia, lo Stato comunitario di origine e l'ologramma anti - contraffazione. Sul retro, non visibile dall'esterno del veicolo, vi sono nome e fotografia della persona autorizzata e la sua firma. La sostituzione con il nuovo contrassegno di parcheggio per disabili, conforme al modello europeo, deve avvenire entro tre anni dal 15 settembre 2012 salvo che i Comuni non decidano tempi più brevi.

**Cosa fare se vado all'estero.** Il cittadino italiano disabile, che si reca in un altro Paese dell'UE e non ha ancora il contrassegno europeo, ha diritto a chiederne subito la sostituzione. **Dove vale il contrassegno europeo.** Ha validità in tutti e 27 i Paesi dell'UE oltre a Liechtenstein, Norvegia e Svizzera. Per saperne di più puoi richiedere gratuitamente la pubblicazione "Contrassegno di



parcheggio per le persone con disabilità nell'Unione europea" presso gli sportelli dell'Antenna Europe Direct della Regione Lombardia.

# XXVIII ASSEMBLEA DEI SOCI

## L'ACFA di fronte all'attuale crisi economica-sociale

Sabato 17 Maggio 2014 alle ore 16,00 si è tenuta pres-



so la palazzina comunale di via Milano, 3 la XXVIII° assemblea dei soci ACFA, presieduta dal presidente Giuseppe Milan. Il nutrito O.d.G. prevedeva preliminarmente la relazione sulle attività dell'Associazione nel corso del 2013 e la presentazione ai soci del conto consuntivo 2013 e del preventivo per l'anno 2014.

“E indubbio – dice il presidente nel preambolo della relazione che la crisi in cui si dibatte attualmente la società civile si ripercuote sulla gestione dell'ACFA”.

Inoltrandosi nel merito dei contenuti oggetto della relazione, egli rende noto ai soci che il sodalizio chiude il proprio bilancio con un notevole passivo per le ragioni che saranno meglio illustrate via via che si svilupperà il discorso, ma che si possono riassumere brutalmente così: si sono via via ridotte le entrate e le uscite

sono rimaste le stesse, pertanto l'ACFA per funzionare deve ricorrere al “tesoretto” accumulato nel passato. Di seguito vengono analizzate le cause dello sbilancio.

Tra Comune ed ACFA è stata siglata finalmente la convenzione; da anni si agiva in regime di “prorogatio”.

Adesso l'Associazione sa che per cinque anni ha garantito l'uso dei locali comunali di via Milano, 3 e degli



spazi di via Boccaccio, 13 e di via Trento, 41 per le attività dell'ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'. Questo accordo, però,

costerà all'Associazione all'incirca 3.500 euro l'anno per coprire le spese di riscaldamento, pulizia e quant'altro; soldi da versare all'Ente Locale in rate trimestrali. Per il 2014 le prime due rate sono già state versate. Questo è il primo motivo del sopra menzionato disavanzo negativo: un tempo il Comune dava un contributo all'Associazione, ora è quest'ultima che finanzia l'Ente Locale “e ci è andata pure bene” – commenta il presidente. E spiega.

Il Comune riconosce che l'Associazione ha svolto e svolge una serie di servizi che spetterebbero all'Ente Locale; questi servizi sono stati quantificati e la somma sopra indicata è la differenza tra quanto si sarebbe dovuto pagare e quanto si è pattuito. E' complicato e per il vostro cronista è arduo specificare, ma le cose sono andate

così: in tempi di vacche magre si fa come i cinesi, si tira sul prezzo!

“Nei conteggi sono rimasti esclusi alcuni servizi resi per

conto del Comune dalla Associazione; a tempo debito l'ACFA chiederà che anche

*segue a pag. 5*

*seguito da pag. 4*

questi vengano riconosciuti e

Sesto San Giovanni, serve i comuni di Cologno M.se,

direttrice dell'Accademia Per Tutte le Età, illustra ai soci l'attività svolta nell'anno accademico 2013/14.

In sintesi, su 46 corsi proposti ne sono stati realizzati 18 con la presenza di oltre 160 corsisti. Rispetto allo scorso anno vi è uno scarto di almeno 40 allievi, segno evidente che le famiglie e soprattutto gli anziani – questo è il target dell'Accademia - si vedono costretti a ridurre le uscite, fossero anche 100 euro, per via della più volte ricordata congiuntura negativa. Anche questo è un motivo per il quale il bilancio complessivo dell'ACFA naviga in acque cattive.

Conclusa la relazione della direttrice dell'Accademia, il presidente saluta il rappresentante del Comitato Parenti della Casa Famiglia Mons. Carlo Testa che gentilmente ha voluto essere presente alla assise dell'Associazione e, poiché non ci sono interventi, saluta i soci ed i volontari e dichiara chiusa l'assemblea alle ore

quantificati” – conclude il presidente. Il rag. Inchingolo, nostro revisore, illustra all'assemblea il rendiconto economico 2013. Posto ai voti, il rendiconto viene approvato alla unanimità dai soci.

Viene poi presentato il preventivo per l'anno 2014. E' lo specchio di quanto la crisi economico-sociale incida anche sull'attività della Associazione, come si è detto all'inizio di questo servizio.

Il preventivo è stato approvato alla unanimità dall'assemblea. I presidente a questo punto invita il volontario Dal Molin ad illustrare all'assemblea l'attività svolta, insieme al volontario Casiraghi, presso lo “SPORTELLO DI PROSSIMITÀ” di Sesto San Giovanni.

Sull'attività dello “Sportello di Prossimità” – dice Dal Molin - il “Notiziario ACFA” ha per ben due volte riportato articoli per diffondere la notizia della esistenza di questo ufficio e per spiegarne l'utilità.

Questo “SPORTELLO” o Punto di Prossimità, collocato a

Vimodrone, Carugate e naturalmente Sesto S. G. per il disbrigo delle domande di amministrazione di sostegno.

Volutamente il relatore non entra nei particolari dell'attività dello sportello, ma comunica all'assemblea la propria disponibilità due volte la settimana per collaborare con le



famiglie che ne avessero bisogno circa il disbrigo di pratiche burocratico-giuridiche in materia di amministrazione di sostegno.

La direttrice Cortesini,

17,20 invitando i presenti ad approfittare del buffet offerto dall'ACFA a tutti quanti hanno avuto la bontà essere presenti.

*Giovanni dal Molin*

registrerà un miglioramento. E' il cosiddetto "effetto placebo", un fenomeno psicologico che influenza una risposta fisica.

Il modo migliore per scoprire se un trattamento è sicuro ed efficace è testarlo scientificamente. Per i trattamenti farmacologici ciò avviene attraverso i *trial clinici*, che spesso coinvolgono un ingente numero di persone. I nuovi farmaci sono sottoposti a sperimentazioni cliniche che valutano se funzionano meglio di un placebo e almeno quanto il trattamento corrente (se ce n'è uno). I trial clinici testano anche gli effetti collaterali e assicurano che le indicazioni sul dosaggio siano corrette.

Molte terapie non autorizzate e molti rimedi alternativi non vengono sottoposti agli stessi elevati standard di verifica. In assenza di prove, si corre il rischio di scegliere trattamenti non efficaci o, peggio, dannosi. Di più, piuttosto che fare affidamento su un'unica sperimen-



tazione clinica, per sapere se un trattamento funziona è sempre meglio consultare una "revisione sistematica"; con essa gli studiosi aggregano, attraverso un processo rigoroso, tutti gli studi clinici pubblicati in ogni parte del mondo su uno stesso trattamento per un determinato problema medico.

L'approccio alle terapie basato sulle prove di efficacia

(*evidence based*) può sembrare frustrante e burocratico ed è migliorabile ma, accelerare l'introduzione all'uso di nuove terapie può essere rischioso: con meno sperimentazioni, cioè meno conoscenze, più persone potrebbero riportare conseguenze negative (si ricordi, ad esempio, che l'approccio più lento e cauto dell'Agenzia rego-

latoria degli U.S.A l'FDA) nello sperimentare il Talidomide nel 1950, risparmiò a quel paese migliaia di casi di nati con insufficiente sviluppo degli arti, che invece si verificarono nel resto del mondo.

Per concludere, per accedere ad Internet e alle altre fonti informative di massa evitando di subire delusioni e danni, è necessario sapere:

- porsi delle domande sulla fonte dell'informazione e le finalità
- riconoscere i ciarlatani
- cosa aspettarsi da prove valide e come cercarle.

A questo proposito si riportano alcune fonti fidate:

AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco,

[www.agenziafarmaco.gov.it](http://www.agenziafarmaco.gov.it)

*L'autorità nazionale per l'attività regolatoria dei farmaci in Italia* PubMed Health,

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth)

*Revisioni delle ricerche d'efficacia clinica con sommari facili da leggere*

The Cochrane Collaboration,

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

*Revisioni sistematiche che esplorano le evidenze favorevoli e sfavorevoli dei trattamenti.*

**Marco Triulzi**

## DESIDERI DEL "VECCHIETTO"

Vorrebbe da te essere guardato con simpatia e non commiserato.

Per il suo incedere stanco che tu lo coccolassi, come un bambino e gli mettessi sempre una persona cara al fianco.

Vorrebbe che tu non ti stancassi mai di sentirlo parlare delle avventure del suo tempo andato e lo ascoltassi con grande interesse, come se l'argomento lui non l'avesse mai trattato.

Come regalo non chiede troppo, oserei dire nulla, soltanto pochi frammenti delle tue giornate, vorrebbe trascorrere con te le feste comandate e...non essere rinchiuso in "Casa di Riposo", quando viene l'estate!

Qualcuno il "vecchietto" l'ha relegato a letto, il meno crudele, invece, allude ad un motivetto: <il vecchietto dove lo metto, dove lo metto....> come quasi non fosse più persona,

ma una cosa.

Una cosa che, dopo averla usata, la si getta o, quanto meno, la si mette in ripostiglio. Tuttavia il nonno, non griderà mai vendetta, la stessa fine potrebbe farla il figlio! Se invece al "vecchietto", tu resterai vicino, come ricompensa per l'affetto che gli hai dimostrato, è certo che in vecchiaia avrai un buon destino e un posto in Paradiso, avrai conquistato!

**Cesare Pellegrini**

## UN UTILE SERVIZIO PER LE FAMIGLIE

### Lo sportello di prossimità

“Repetita iuvant” dicevano i latini, che tradotto a spanne suona così: ti rinfresco la memoria su qualcosa di utile. E ciò che qui vi ricordiamo è, a nostro avviso, molto utile per le famiglie dei nostri soci ACFA e per la popolazione colognese in genere; si tratta dello “**sportello di prossimità**”. Con questa definizione un po'chino oscura si è voluto chiamare l'ufficio aperto il 27 settembre 2012 per rispondere alle necessità della popolazione in materia di amministrazione di sostegno. Questo periodico ha già dato notizia in merito, per questo sopra si diceva che è utile ritornare sull'argomento per rinfrescare la memoria.

L'Amministratore di sostegno: di che si tratta? Si tratta di una figura giuridica introdotta dalla legge 6/2004 con la quale si intende “tutelare le persone prive in tutto o in parte di autonomia nell'espletamento delle funzioni della vita quotidiana”.

Un tempo esisteva o l'interdizione o il tutorato, figure ancora esistenti ma relegate a settori specifici della deficienza

cognitiva o della fascia della minorità. L'amministratore di sostegno vuol essere un aiuto per chi – a causa di una qualsiasi forma di infermità – si trovi nella impossibilità di provvedere ai propri interessi materiali e fisici. Lo sportello di prossimità è stato voluto proprio per aiutare i famigliari delle persone “fra-



gili” a districarsi nel percorso della nomina dell'amministratore, che è sempre fatta dal giudice tutelare (*per noi il tribunale di Monza*) figura non sempre facilmente raggiungibile.

L'ACFA suggerisce ai propri soci e in genere alla popolazione colognese di rivolgersi allo sportello per assistenza e informazioni. L'ufficio, provvede alla raccolta delle domande e alla consegna al tribunale

delle stesse, ed è situato a Sesto San Giovanni in Via Puricelli Guerra, 24. E' aperto al pubblico il **martedì** (*previo appuntamento telefonando al n.02 2496813*) e il **venerdì** mattina dalle ore 10.00 alle 12.30 con accesso libero.

Il servizio è assolutamente gratuito. Le spese sono quelle richieste per l'acquisto delle marche previste dall'ordinamento giudiziario. Ricordiamo per i soci ACFA che il **lunedì** e il **giovedì** dalle ore 16:00 alle ore 18:00 pres-

so la sede dell'associazione in via Milano 3 è possibile assumere informazioni in materia di amministrazione di sostegno.

E' garantita la presenza di un volontario che si occupa della materia; occorre però fissare l'appuntamento telefonando alla segreteria dell'ACFA (**02 2538808**) dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 11:30.

*Giovanni Dal Molin*

## ESENZIONE per reddito della spesa farmaceutica

Per sostenere il diritto alla salute dei cittadini che si trovano in condizioni di maggior fragilità economica Regione Lombardia ha istituito, con DGR n. X/1095 del 16.12.2013, una nuova forma di esenzione dalla compartecipazione alla spesa farmaceutica. La nuova esenzione – codificata come E14 – riguarda le prescrizioni

(su “*ricetta rossa*”) di farmaci di Classe A ed è riservata ai cittadini iscritti al Sistema Sanitario Regionale che abbiano:

già compiuto 66 anni d'età;  
un reddito familiare lordo annuo non superiore a 18.000 euro.

**I cittadini con esenzione E14:**

- non pagheranno il ticket in caso di prescrizione di farmaci cosiddetti “generici”;

- pagheranno la sola differenza con il farmaco generico di riferimento, in caso la ricetta prescrivere un medicinale di marca o anche un generico ma dal prezzo più alto.

**La E14 viene applicata sulle prescrizioni effettuate a partire dal 31 marzo 2014.**

I cittadini in possesso di  
*segue a pag. 11*

# ANNO ACCADEMICO 2014-2015

## CORSI

**N. 20 LEZIONI (40 ore)**

- BRIDGE DI BASE
- BRIDGE AVANZATO
- CANTO CORALE
- CANTO MUSICA LEGGERA
- CORSO DI CUCITO
- FILOSOFIA
- INCONTRI CULTURALI
- INFORMATICA BASE LUNGO
- PITTURA SU SETA

**N.10 LEZIONI (20 ore)**

- BACKGAMMON (*Tavola Reale*)
- CORSO DI PITTURA: PAESAGGIO, FIGURA UMANA, NATURA MORTA
- DECOUPAGE
- DIPINGERE COME MONET, VAN GOGH, GAUGUIN
- IL LIBERTY A MILANO
- IL NEOCLASSICO A MILANO
- INFORMATICA BASE BREVE
- PSICOLOGIA: PROMOZIONE DEL BENESSERE E QUALITÀ DELLA VITA
- MORFOPSIKOLOGIA
- STORIA LOCALE
- RISALENDO IL CORSO DELL'ANTICO NILO
- TUTTO NATALE

**N. 20 LEZIONI (20 ORE)**

**RILASSAMENTO ENERGETICO**

**N. 10 LEZIONI (20 ore)**

**CORSO PRATICO "Office - 2007"**

**CORSO di Ginnastica BIOENERGETICA  
Per la LUNGA VITA**

**N. 10 LEZIONI (20 ore)**

**"COSTRUIRE SITI WEB"**

**CORSO PRATICO**

**N. 40 LEZIONI (60 ore bisettimanali)**

**LINGUA INGLESE**

**CORSO: BASE INTERM. e AVANZATO**

**N. 20 LEZIONI (20 ore bisettimanali)**

**LINGUA INGLESE**

**CORSO: CONVERSAZIONE**

**N. 4 LEZIONI (8/10 ore)**

- ASTROLOGIA PRINCIPIANTI
- CORSO DI CALLIGRAFIA:  
**CORSIVO INGLESE**
- IMPARIAMO A NUTRIRCI

**N. 5 LEZIONI (10 ore)**

**-- INTERNET NEL QUOTIDIANO**

**N. 3 LEZIONI (6 ore)**

- SICUREZZA DOMESTICA E PREVENZIONI INCENDI
- NAPOLI INSOLITA POESIE COMMEDIE CANZONI

**I CORSISTI** verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese. **I CORSI** avranno cadenza settimanale: in via Boccaccio n. 13 presso la scuola media "D. Alighieri" e in via Trento, 41 presso la sede del Consiglio di Zona B.

**LE ISCRIZIONI** si terranno presso la segreteria dell'Accademia in via Milano, 3 - 1° piano, dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 11:30 (tel. 02 25397213).

L'ufficio, nell'orario e nei giorni sopra indicati, è a disposizione per fornire informazioni sul contenuto, il calendario e la collocazione dei corsi.

**NOTA del direttore dell'Accademia**

Per sostenere l'**Accademia per Tutte le Età**, l'ACFA cerca insegnanti volontari, di diverse discipline, che dedichino almeno due ore settimanali del loro tempo per tenere lezioni in forma gratuita.

Chi fosse disponibile, o volesse ulteriori informazioni si rivolga alla segreteria dell'ACFA in via Milano, 3 dalle ore 9:30 alle ore 11:30, oppure telefonare al n. 02 253 88 08.



# Condividere la cultura è una festa

Sabato 10 maggio presso la Sala Pertini di Villa Casati a Cologno Monzese si è svolta l'annuale cerimonia di chiusura dell'Anno Accademico della nostra Associazione. Un momento festoso per mettere in mostra i frutti del lavoro svolto da insegnanti, corsisti e amministratori. L'occasione per fare un primo consuntivo di quanto è stato fatto e delle sfide che riserverà il futuro.

Di certo è stata una festa. Allegra, coinvolgente, sentita. La cerimonia della consegna degli attestati di frequenza e di fine dell'anno accademico della Accademia per Tutte le Età è ormai un appuntamento importante tra gli eventi culturali della città: un'occasione per rivedersi, scambiarsi impressioni e commenti e ricevere (se richiesto) l'attestato che rende ufficiale la propria partecipazio-

“Questo è un momento importante”, ha sottolineato El-

sono stati duri anche per l'Accademia e per coloro che tradi-



da Cortesini, la direttrice dell'Accademia, indirizzando il suo saluto alla gremita Sala Pertini in Villa Casati. “Non solo per la soddisfazione di quanti hanno studiato e lavorato per accrescere la propria cultura e tenere aperta e in attività la mente.

Questa festa rappresenta anche un momento di incontro tra la nostra Associazione e tutti i responsabili che a vario titolo garantiscono che questo nostro lavoro possa continuare pur nelle difficoltà. La dimostrazione

zionalmente ne seguono da vicino l'attività.

Sui ben 46 corsi proposti nell'anno accademico appena terminato solo 18 hanno trovato corsisti a sufficienza per partire.

In tutto 162 allievi, la grande maggioranza donne (solo 20 gli esponenti del “sesso forte”) che, sfidando le interminabili piogge di questo lungo inverno, hanno affollato le aule di Via Trento 41 e via Boccaccio 13.

Hanno seguito lezioni di inglese e di taglio e cucito, si sono immersi nella storia dei faraoni, hanno incespicato nei movimenti della ginnastica bioenergetica o vinto le sfide della pittura su seta per non parlare di quanti con incredibile costanza si sono spaccati la testa tra Einstein e Newton per seguire i complicati sviluppi della filosofia della scienza (il mio corso. N.d.A.).

*segue a pag. 10*



ne a uno dei 18 corsi che la Accademia ha portato a compimento quest'anno.

della importanza della nostra attività sul territorio”.

Indubbiamente i tempi

*seguito da pag. 9*

Che il risultato in generale sia

la maestra Antoneta Dylgeri, ha infine allietato il pomeriggio con



stato buono, come ogni anno e da molti anni a questa parte, non c'è dubbio. Erano lì a dimostrarlo, messi in bella mostra nella attigua Sala del Camino, i lavori di taglio e cucito e di pittura su seta fatti dagli allievi (*in tutto una ventina sui due corsi*): davvero tutti di ottimo livello. Ma molti altri traguardi sono stati raggiunti che non potevano essere semplicemente "esposti".

Anche quest'anno, come ogni anno, un consistente gruppo di cittadini dagli 80 ai 18 anni, che credono in se stessi, pieni di stimoli e di voglia di crescere e partecipare hanno infatti scelto di passare i propri pomeriggi migliorando se stessi e quindi migliorando un poco anche noi, l'anima della città, la sua cultura, la sua consapevolezza sociale, la sua solidarietà e persino la percentuale di amicizia condivisa tra la gente. Un risultato questo che non può essere messo in vetrina, ma è una delle opere d'arte più belle firmate dall'ACFA e in particolare dalla sua Accademia.

Presentato da Gianni Dal Molin il Coro dell'Accademia per Tutte le Età, diretto dal-

arie d'opera e canti popolari con la diretta e "intonata" partecipazione del pubblico presente in sala. "Con il mio intervento", ha detto Dal Molin, "ho voluto anche lanciare un piccolo segnale di invito alla partecipazione. Questo coro ormai storico ha bisogno di gente nuova. Una rinnovata linfa vitale che dia slancio e entusiasmo alla no-



stra attività".

Non è solo alla musica che Dal Molin pensava. Voci e volti nuovi servono in generale all'Accademia per prosperare e per realizzare in pieno i propri scopi. Quest'anno, forse a cau-

sa della crisi economica, le iscrizioni ai corsi sono scese del 20%. Così, l'armonia delle voci del coro che intonava *Casta Diva o Torna a Surriento* si è trasformata in un messaggio sull'importanza di quello che l'ACFA e la sua Accademia cercano di fare per la città e la sua gente. Quel canto è diventato qualcosa di più di un sipario musicale tra una festosa cerimonia e un delizioso rinfresco. E' stato per tutti il simbolo di quanto si può raggiungere lavorando "insieme", ha ricordato a ciascuno quel senso di completezza e soddisfazione profonda che ha sentito dentro di sé grazie alla partecipazione ai corsi, quell'impagabile esperienza di fare parte di un gruppo che lavora all'unisono (*non importa se in un coro o in corso di inglese o di computer*) per la crescita della conoscenza. In ognuno di noi ma anche in tutti noi.

*Nicoletta Salvatori*

**Vi aspettiamo**

**Ricordiamo che da settembre si aprono le iscrizioni per i corsi dell'Accademia per l'anno 2014-2015 che partiranno dalla metà di ottobre. Aspettatevi interessanti novità.**

# ESAMI E VISITE IN OSPEDALE

## ANCHE DI SERA E NEI FINE SETTIMANA

La Giunta della Regione Lombardia ha dato il via libera all'operazione "ambulatori aperti", che prevede l'apertura tutte le sere (dal lunedì al venerdì) fino alle 22, il sabato fino alle 15 e la domenica mattina. "Sono importanti – ha osservato il presidente Roberto Maroni – l'apertura di sera, quella al sabato e soprattutto quella alla domenica, che consentiranno a chi lavora tutta la settimana di non dover prendere un permesso, magari non retribuito, per poter andare o accompagnare a fare esami o visite".

Questa iniziativa parte in via sperimentale, per vedere se il prolungamento degli orari e l'aggiunta dei fine settimana sono utili e vengono sfruttati dai cittadini. Il 31 luglio si conclude la sperimentazione e si farà una valutazione.

I 14 ospedali coinvolti, suddivisi per provincia, sono:

- Istituti clinici di perfeziona-

mento e Azienda ospedaliera di **Legnano (Milano)**  
- Azienda Ospedaliera di **Lodi**  
- Azienda Ospedaliera di **Pavia**

**drio)**  
- Azienda Ospedaliera di **Vimercate** e **Desio (Monza Brianza)**



- Azienda Ospedaliera di **Crema (Cremona)**
- Azienda Ospedaliera di **Mantova**
- ASL Valcamonica/Esine e Azienda Ospedaliera di **Brescia**
- Azienda Ospedaliera di **Seriate (Bergamo)**
- Azienda Ospedaliera di **Valtellina** e **Valchiavenna (Son-**

- Azienda Ospedaliera di **Como**
- Azienda Ospedaliera di **Varese**.

Il prolungamento degli orari di apertura degli ambulatori consentirà la riduzione delle liste di attesa per le visite specialistiche e per le prestazioni diagnostiche, con evidenti vantaggi per i pazienti.

### *seguito da pag. 7*

entrambi i requisiti richiesti potranno recarsi presso la specifica ASL di riferimento per autocertificare e far registrare il proprio diritto. Sarà necessario:

- compilare e consegnare l'apposito modulo con il quale autocertificare la condizione di reddito (*eventuali dubbi relativi al calcolo del reddito dovranno essere stati chiariti in precedenza attraverso i CAF*);

- consegnare una fotocopia della carta di identità per autenticare l'autocertificazione. La ASL procederà alla verifica dei dati e rilascerà una ricevuta

di attestazione del diritto che andrà conservata ed esibita all'occorrenza. Da quel momento, la nuova esenzione comparirà nell'anagrafe del Sistema Informativo Sanitario e il medico potrà riportare il codice



di classe **E14** sulla prescrizione di farmaci di classe A. Si ricorda

che la procedura di registrazione presso la ASL potrà essere

attivata solo ad avvenuto compimento dei 66 anni d'età.

# LA GRATUITA'

In una società tendenzialmente egocentrica e materialistica, il volontario è portatore della cultura della gratuità.

Contro la mercificazione di ogni rapporto, egli offre un servizio che non attende compensi monetari, medaglie o riconoscimenti. Vi raccontiamo un simpatico aneddoto, accaduto ai tempi in cui ancora circolavano le lire, che mette in



luce la nobiltà della donazione dinanzi alla meschinità degli interessi materiali.

## IL CONTO

Una sera, mentre la mamma preparava la cena, la figlia undicenne si presentò in cucina con un foglietto in mano.

Con aria stranamente ufficiale, la bambina porse il pezzo di carta alla mamma, che si asciugò le mani con il grembiule e lesse quanto vi era scritto: "Per aver strappato le erbacce dal vialetto: lire 5.000

Per aver ordinato la mia cameretta: lire 10.000

Per essere andato a comperare il latte: lire 1.000

Per aver badato alla sorellina (tre pomeriggi): lire 15.000

Per aver preso due volte "otti-

mo" a scuola: lire 10.000

Per aver portato l'immondizia fuori tutte le sere: lire 7.000

**Totale : lire 48.000**

La mamma fissò la figlia negli occhi teneramente. La sua mente si affollò di ricordi.

Prese una biro e, sul retro del foglietto scrisse:

Per averti portato in grembo per 9 mesi: lire 0

Per tutte le notti passate a vegliarti quando eri malato: lire 0

Per tutte le volte che ti ho cullato quanto eri triste: lire 0

Per tutte le volte che ho asciugato le tue lacrime: lire 0

Per tutto quello che ti ho insegnato giorno dopo giorno: lire 0

Per tutte le colazioni, i pranzi, le merende, le cene e i panini che ti ho preparato: lire 0

Per la vita che ti do ogni giorno: lire 0

**Totale: lire 0**

Quando ebbe terminato sorridendo la mamma diede il foglietto alla figlia. Quando la bambina ebbe finito di leggere ciò che la mamma aveva scritto, due lacrimoni fecero capolino nei suoi occhi. Girò il foglio e sul conto scrisse: "Pagato".

Poi saltò al collo e la sommerse di baci.

Per gratuità si intende un servizio non renumerato economicamente, una donazione di sé in termine di energia, tempo, disponibilità relazionale e pratica. I benefici umani di questa donazione, libera e gratuita, risultano impagabili e, in qualche modo, sono riflessi nella testimonianza di un volontario.

## Ho comperato dei pantaloni mimetici, ma non li trovo più



L'Associazione che opera, presso la Casa Famiglia "Mons. Carlo Testa" di Cologno Monzese, cerca persone volenterose e disponibili a donare un po' del proprio tempo libero a persone bisognose di aiuto. Per informazioni contattare la coordinatrice Tina. Telefonare al n. 02 2533183

## ACFA

Associazione Colognese Famiglie Anziani - ONLUS Cologno Monzese 1983

## REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

## collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Riccardo Lomuscio

Alida Steli

## RISOTTO DI MARE

### Ingredienti:

400 gr. di riso  
200 gr. di seppioline  
200 gr. gamberetti  
2 cucchiaini di olio  
2 spicchi d'aglio  
2 pomodori  
2 litri di brodo  
Zafferano  
Prezzemolo  
Sale e pepe



Mettere a cuocere in una pentola coperta le seppie eviscerate, pulite e tagliate a pezzi con l'olio, l'aglio, i pomodori tritati, sale e pepe. A metà cottura togliere l'aglio e aggiungere i gamberetti, dopo qualche minuto versare il riso, bagnarlo con un bicchie-

re di brodo che avrete scaldato a parte, rimestare e farlo cuocere continuando a versare il brodo poco per volta.

A metà cottura del riso aggiungere lo zafferano diluito con un po' di brodo.

Prima di togliere dal fuoco spolverare con il prezzemolo tritato.

\*\*\*\*\*

### CURIOSITA'

**Lo zafferano** è una pianta erbacea perenne e la spezia è ottenuta dai pistilli raccolti di prima mattina.

E' ricercato e famoso, è ingrediente squisito per molti piatti: insaporisce e dona colore, stimola l'appetito e favorisce la digestione.



## CRÊPES ALLE FRAGOLE

### Ingredienti:

150 grammi di farina  
2 uova freschissime  
¼ litro di latte  
2 cucchiaini di zucchero  
1 bicchierino di rhum  
50 grammi di burro  
2 limoni e sale  
fragole



Mettere a insaporire le fragole nel succo di limone con due cucchiaini di zucchero.

Impastare la farina con le uova sbattute, il burro sciolto, un pizzico di sale, lo zucchero, metà del rhum e il latte tiepido, amalgamare molto bene fino ad ottenere una crema omogenea.

Scaldare una padella, ungerla con un velo di burro, versarvi una grossa cucchiaiata di pastella e farla scorrere inclinando la

padella in tutti i sensi, in modo che si stenda una sottilissima frittatina.

Farla rapprendere voltandola anche sull'altro lato. Continuare così fino ad esaurimento dell'impasto.

Stendere le crêpes, mettervi sopra le fragole, arrotolarle, cospargerle di zucchero e di rhum e servirle fiammeggiando.

\*\*\*\*\*

### CURIOSITA'

**Le fragole** sono ricche d'acqua, vitamina C e antiossidanti. Hanno importanti proprietà salutari e svolgono una forte azione depurativa e antiinfiammatoria. **A piacere si può sostituire alle fragole frutti di bosco o altra frutta.**

# SUDOKU

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

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

## REBUS

5 - 6 - 4 - 9 - 4

T



GRA



(sorelle di mamma Simpson)



ciati



Abbiamo bisogno di volontari che vogliono dedicare alcune ore all'ACFA necessaria una conoscenza di base del PC e sappia navigare in INTERNET

### Orizzontali:

1. L'indimenticabile Magnani
5. Libro di De Amicis
6. Il Dario di "Mistero buffo"
8. Militi in areonautica
11. L'egoista pensa solo al suo
12. Sigla di Savona
13. Anagramma di amor

### Verticali:

1. La nostra Associazione
2. Mai usati
3. Sigla di Novara
4. Strumenti con 52 corde
7. Il Mario del Musicchiere
9. La banca del Vaticano
10. Sigla di San Marino

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



## 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:

ACFA-ONLUS via Milano, 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)  
Banca BCC Credicoop Lombardo agenzia di Cologno Monzese  
IBAN - IT17Q082143297000000190258

Poste Italiane Spa: agenzia di via Emilia 56 di Cologno Monzese  
IBAN - IT79L0760101600000028241206

### 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 97 213

IL NOTIZIARIO è ONLINE sul sito internet: <http://www.acfacologno.it>  
posta elettronica: [acfacologno@alice.it](mailto:acfacologno@alice.it)

**L'ACFA ringrazia tutti coloro che hanno elargito il 5 per mille.  
Si ricorda che le elargizioni a mezzo conto corrente postale sono deducibili ai fini fiscali.  
Le somme che abbiamo ricevuto o che riceveremo le impegneremo nel  
volontariato solidale**

#### SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

**Dianchi Mario**

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

**94508630152**

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

**5** Dona all'ACFA  
**per  
mille**

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) - IMU - RED** - ecc. attraverso un CAAF locale autorizzato.

**Pratiche ON-LINE** per l'ottenimento dei titoli: di "invalidità civile", cieco civile e sordo più Legge 104 ed altre cui si ha diritto.

L'ACFA provvede a:

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento **ON-LINE** all'INPS di appartenenza:
  - per maggiorenni;
  - per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).
- Compilare documenti richiesti dalle ASL e INPS (*Settore Provvidenze Economiche*) per il pagamento di eventuali arretrati di competenze.
- Redigere i documenti necessari per il recupero di somme dalle ASL di appartenenza, da parte degli eredi di invalidi deceduti.
- Svolge tutte le altre incombenze amministrative necessarie.

### 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.

Oltre ai servizi sopra citati, l'ACFA offre anche l'assistenza per la **richiesta dei servizi che il Comune di Cologno Monzese fornisce ON-LINE**, per cui i nostri soci possono chiedere, assistiti da un esperto informatico, il cambio di residenza o la richiesta di certificati di cittadinanza, stato di famiglia, esistenza in vita, oltre alle copie integrali del registro di stato civile ed auto-certificazioni, il tutto via internet.

E' possibile anche utilizzare i **servizi informatici dell'Agenzia delle Entrate**. Questo servizio è disponibile presso la sede tutte le mattine, mercoledì escluso, dalle 9:30 alle 11:30.

**Assistenza tecnica per configurazione PC, installazione driver del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (tessera sanitaria regionale CRS).**

**Il martedì e il venerdì, dalle 14:30 alle 18:00 il nostro tecnico informatico è disponibile per la risoluzione di eventuali problemi di utilizzo della CRS (è gradito l'appuntamento).**

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

## SOCI DECEDUTI

BARLASSINA Enrico - BEDANI Paolo - BISICCHIA Grazia - BRANCATELLI Nunzia - BUSI Giuseppe - CAGLIUSO Maria - CASTELLI Giuditta - CAVENAGO Rosa - CHIRICO Carlo - CIRACI Giuseppe - CREMONESI Giuseppe - D'ANDREA Speranza - DAVID Sergio - DI CHIO Angiola - FOGLIAZZA Angelo - GASPARI Maria - LAZZARI Oscar - LIONETTI Gaetana - LONGONI Angela - LUIGIANO Caterina - MASSIMINO Francesca - MERLINI Virginio - MESCHINI Aristide - MUSCARELLA Rosa - ORLANDI Domenica - POZZOLI Carlo - RINALDI Giuseppe - RONCHI Paolo - SANTALUCIA Paola - SARTINI Rolando - SIRAGUSANO Rosario - TRESOLDI Silvino - TRIOLO Carmela - VECCHIOTTI Pierino - VERGA Rosella