



ANNO XXVII - N.1
GIUGNO 2019
DIREZIONE E REDAZIONE
Via Milano, 3
20093 Cologno Monzese - MI
telefono e fax 02/2538808
C. F. 94508630152
TIRATURA 19.000 copie
Periodico Semestrale
non in vendita



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

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

Palazzina di via Milano, 3
sede dell'ACFA

Direttore Responsabile
Giuseppe Antonio MILAN
Cologno Monzese

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

Fotocomposizione
Mediaprint s. r. l.
Milano

Stampa
Mediaprint s. r. l.
Milano

CURARE LA SALUTE DEI DENTI E DELLA BOCCA CONVIENE, ANCHE ECONOMICAMENTE

Igiene e tutela dei denti, ad ogni età,
riducono i danni e i costi di un apparato indispensabile

E' convinzione diffusa che le cure odontoiatriche siano fastidiose e costose ma molta parte delle patologie dentali e del cavo orale possono essere ridotte o evitate con provvedimenti igienici e alimentari, ad ogni età.

Da anni, l'Organizzazione Mondiale della Salute e il nostro Ministero della Sanità raccomandano comportamenti di prevenzione e tutela utili fin dall'infanzia e non meno preziosi nell'età avanzata. La patologia più diffusa e nota è la carie dentale, che ha più cause e insorgenza tipicamente infantile e adolescenziale; mentre la malattia parodontale (*cosiddetta piorrea*) è tipica della mezza età.

In Italia, l'88,2% dei 25enni presenta lesioni cariose, l'80% degli ultra 55enni presenta parodontopatia, il 60% degli ultra 80enni sono edentuli

(mancano di denti); il carcinoma orale si manifesta in 8,44 uomini su 100 e in 2,22 donne su 100.

Pertanto, c'è motivo di far di meglio che ... trascurare i denti ed evitare il dentista!

Tra le raccomandazioni speciali condivise dai maggiori

denti. Non fumare e limitare il consumo di alcol diminuiscono il rischio di cancro orale, di malattia parodontale, di perdita dei denti. Il consumo di verdura e frutta ha un'azione protettiva contro il cancro orale. L'utilizzo di fluoro, meglio localmente, aiuta a prevenire la carie nei

bambini e negli adulti.

Le bevande zuccherine ed acidule (*molte di quelle energetiche e di quelle a base di frutta*), se bevute frequentemente e sorseggiate lentamente, danneggiano lo smalto dei



esperti e diffuse dal Ministero della Salute, riportiamo più sotto, in sintesi, quelle forse meno note, ma cominciamo col ribadire i fondamenti della prevenzione e tutela applicabili ad ogni età.

Una diminuita assunzione di zuccheri ed una alimentazione equilibrata e ricca di vegetali aiutano a prevenire la carie e la prematura perdita dei

denti. È meglio evitarle o berle in fretta e con la cannuccia, al fine di ridurre il contatto con i denti.

Dopo l'assunzione di bevande o cibi aciduli, è bene sciacquare la bocca con acqua e non spazzolare i denti per circa un'ora, perché prima lo smalto dentale può essere stato reso vulnerabile dall'acidità.

segue a pag. 2

Tempo libero
Pag. 3

Clima
Pag. 4

Reddito di cittadinanza
Pag. 6

Nonni
Pag. 7

Corsi Accademia
Pag. 9

ISEE e DSU
Pag. 10

seguito da pag. 1

La placca batterica è presente su tutta la superficie del cavo orale e la deposizione

L'uso di droghe e l'abuso di farmaci antidolorifici comportano il tardivo ricorso alle cure odontoiatriche e riducono il suc-

(*Candida*)

Oltre ai richiamati comportamenti salutari, possiamo attuare le seguenti attenzioni, nel cavo orale:

- se compare una zona ulcerata, un'area mucosa di colore diverso (*bianca o rossa*), un nodulo o una masserella più o meno dura nei tessuti molli, oppure come un'escrescenza, e se detta lesione non scompare entro 15



di sali di calcio e fosforo la trasforma, sui denti, in tartaro.

Essa è la principale causa delle più frequenti malattie dei denti e dei tessuti di supporto. La sua formazione è continua e avviene anche se si digiuna.

L'unico rimedio efficace contro la placca è la rimozione meccanica mediante lo spazzolino da denti e, tra un dente e l'altro, con il filo o lo spazzolino interdentale, almeno due volte nelle 24 ore.

Quando non sia possibile lavarsi i denti con lo spazzolino, può soccorrere la gomma masticabile (*chewing gum*) "senza zucchero", dolcificata con polioli (*ad es.: xilitolo*), che non vengono utilizzati dai batteri cariogeni per produrre acidi; contribuisce al mantenimento della salute orale perché aiuta a rimuovere i residui di cibo e della placca dalle superfici dentali e stimola la produzione di saliva.

A proposito di danni collaterali, la parodontite è causa di progressione del Diabete di tipo 2 (*adulto-senile*), di rischio di ischemia miocardica e di ictus e sospetta di relazione causale con l'artrite reumatoide.

cesso dei trattamenti conservativi e sostitutivi.

Quanto ai tumori del cavo orale, che possono interessare la mucosa orale, la lingua, le labbra, le ghiandole salivari, le ossa mascellari, essi hanno i seguenti fattori di rischio:

- uso di tabacco, in tutte le modalità (*nei fumatori il rischio è di 6 volte maggiore*)
- abuso di bevande alcoliche
- associazione di alcol e fumo (*produce potenziamento degli effetti lesivi*)
- alimentazione povera di frutta e verdura (*potenzialmente cruda e fresca per non privarla di vitamine*)



- esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti solari e artificiali
- infezioni virali (*da Papilloma virus o HPV*) e da miceti

re fatta ben valutare dal medico;

- non si sottovalutino i sintomi sfumati e sfuggenti, quali: lieve dolore, bruciore, senso di corpo estraneo, episodi di sanguinamento...
- trascurare quanto sopra può ritardare fatalmente la diagnosi di un tumore del cavo orale.

Infine, nel caso - accentuato nelle persone anziane o con compromissione dell'apparato dentale - di difficoltà nell'attuare una davvero efficace pulizia dei denti e degli spazi parodontali, è necessario il ricorso ricorrente alla pulizia operata da un professionista, con frequenza da una volta ogni 12

mesi, fino a una ogni 4 mesi, a seconda del bisogno individuale, definito dall'odontoiatra.

Marco Triulzi

Tempo libero

Ultimamente sento parlare con preoccupazione di come trascorrere il tempo libe-



ro. Problema, per modo di dire, che riguarda soprattutto i neo pensionati o coloro che a breve andranno in pensione. Faccio parte della seconda categoria ma vi assicuro, non sento assolutamente addosso questa preoccupazione, anzi ritengo che dopo anni e anni di lavoro sia proprio importante avere questo “imbarazzo” nello scegliere cosa fare.

Dico subito che sono un fautore del “finalmente prendiamo la giornata come arriva ...”; dopo anni di vita programmata al minuto sarà impagabile cogliere al volo quello che capita. Cosa? Incontrare un amico, anziché il solito fugace saluto, sedersi con lui a bere un caffè al bar, fare due chiacchiere sarà un grosso piacere. Si presenta una splendida giornata di sole? Quale cosa migliore che indossare un paio di scarpe comode e godersi la passeggiata senza “meta”?? Vado avanti?? La tal mostra da godersi in orari insoliti evitando la calca e potendo soffermarsi ad osservare, pensare ... fanta-

sticare. Cosa ve lo dico a fare. Ho voluto partire in maniera leggera perché è anche giusto lasciare a cose più frivole che però riempiono l'animo e “caricano” il nostro umore, il nostro star bene “dentro”.

Eh si ... il concetto dello “star bene dentro” è fondamentale. Star dentro permette di avere una bella visione della vita... tutto appare migliore e la voglia di aprirsi anche agli altri scaturisce naturalmente. Senza farsi prendere dalla malinconia per il tempo che vola ed eccomi al dunque sul come poter organizzare “l'altra parte” del tempo libero.

Per farlo, utilizzo una semplice parola: “VOLONTARIATO” parola nobile che permette ad ognuno di noi di poter fare qualcosa per gli altri; un qualcosa che sia un comportamento, un servizio, un'attenzione, un mettere a disposizione una propria abilità o conoscenza, ma che sia soprattutto uno spontaneo e naturale gesto d'amore di aiuto verso un altro. Ecco perché insistevo prima nel concetto

che le cose apparentemente meno importanti, la passeggiata, le chiacchiere, sono invece fondamentali e servono per quel famoso farci star “bene dentro”. Sto bene dentro e “vedo” gli altri, li vedo con la voglia di fare qualcosa per loro ... Soprattutto se quei “loro” aspettano la “mia mano” e quella di tanti altri. Sul nostro territorio ci sarà solo un imbarazzo nello scegliere a chi dedicare la propria attenzione; infatti tante sono le comunità presenti che cercano di dare voce a chi spesso trova più difficoltà nella quotidianità.

Prima di concludere, voglio solo dirvi che ho avuto la fortuna di accostarmi più volte a queste comunità nello specifico ho spesso incontrato ragazzi diversamente abili ed ogni volta che ne esco faccio la medesima riflessione: anche oggi ho dato qualcosina del mio impegno della mia piccola abilità ma mi sto portando a casa una ricchezza incredibile, il loro a-

Consulta l'elenco tematico delle associazioni



more, il loro affetto, la loro riconoscenza.

Vi assicuro, una sensazione impagabile altro che tempo libero.

Giuseppe Di lieto

Il Clima che cambia

Centinaia di migliaia in tutt'Italia gli studenti scesi in piazza per salvare il pianeta e avere un futuro. Ascoltiamoli

“Il pianeta è anche mio”, “Non abbiamo un Pianeta B”, “Prendiamoci il futuro”: questi

2018 ha iniziato a protestare ogni venerdì davanti al parlamento del suo Paese per chie-

industriale) ha iniziato a interferire pesantemente tanto che il Premio Nobel Paul Crutzen e il biologo Eugene Stoermer hanno suggerito che a partire dalla Rivoluzione Industriale la Terra sia entrata in una nuova era geologica l'Antropocene, nella quale l'uomo ha un ruolo centrale (*e distruttivo*) nell'ecologia del pianeta.

- circa il 50% della superficie terrestre è stata trasformato dalle attività umane, con conseguenze per la biodiversità, il suolo e il clima;
- più di metà delle riserve di acqua dolce vengono usate e le riserve sotterranee sono già state esaurite in molte aree del pianeta;
- gli habitat marini e costieri sono stati alterati e le zone umide si sono ridotte della metà;
- il 22% delle riserve ittiche conosciute è a rischio di estinzione, e un ulteriore 44% è al limite dello sfruttamento;
- il livello di estinzione di molte



alcuni dei cartelli che i ragazzi portavano mentre marciavano per le vie delle città Italiane lo scorso 15 marzo. Insieme a loro sono scesi in piazza studenti di 150 altri Paesi nel mondo (*ben 950 diverse manifestazioni*) per chieder ai potenti della Terra di non rubare loro il domani, di riaccendere una speranza. Combattono a viso aperto per la sopravvivenza in un pianeta che si sta scaldando, che sta esaurendo le sue risorse grazie al suicida comportamento delle generazioni che li hanno preceduti: Noi.

Noi siamo i colpevoli della drammatica situazione in cui versa la Terra ma saranno loro a vivere il domani difficile che li aspetta. Non abbiamo capito che il pianeta non lo abbiamo ereditato dai nostri padri ma piuttosto lo abbiamo avuto in prestito dai nostri figli e in che stato glielo stiamo restituendo?

Per inchiodare gli adulti alle proprie responsabilità sono nati di Fridays for future, “i venerdì per il futuro”. Tutto è nato dal coraggio di una ragazzina: Greta Thunberg, l'attivista svedese di 16 anni che nel

dere l'adozione di adeguate politiche a salvaguardia dell'ambiente.

“Voi parlate di crescita economica illimitata, noi vogliamo un pianeta vivibile e giustizia climatica”, ha detto Greta lo scorso dicembre parlando ai leader mondiali riuniti a Katowice per la COP24. La Conferenza delle Parti sul Clima. I giovani del mondo l'hanno capita e ascoltata. E noi adulti?

L'antropocene

Homo sapiens è presente sulla Terra da circa 200.000 anni, un



tempo brevissimo se confrontato con l'età del nostro pianeta, eppure ha causato profondi cambiamenti dell'ambiente.

In particolare da circa 200 anni (*con la rivoluzione*

specie sia terrestri che acquatiche sta rapidamente crescendo e tutto questo a causa dalle attività di una singola specie: quella umana.

segue a pag. 5

seguito da pag. 4

- la concentrazione di gas a effetto serra (*metano, anidride carbonica, ossido di azoto, ozono*), in atmosfera nell'ultimo secolo ha raggiunto il livello più elevato degli ultimi 800.000 anni. L'inquinamento dell'atmosfera finisce per intrappolare il calore dei raggi solari e riscaldare il pianeta causando tra l'altro fenomeni meteorologici straordinari e catastrofici.

- Tra i responsabili ci sono: la combustione di fonti fossili (*carbone, petrolio*) a scopo energetico, la deforestazione tropicale, l'agricoltura industrializzata e dell'allevamento intensivo di bestiame.

Nel 2017 abbiamo immesso nell'atmosfera 32 miliardi di tonnellate di CO₂, bruciando, ogni secondo, 1.140 barili di petrolio, 105.000 metri cubi di gas e 250 tonnellate di carbone.

Una catastrofe annunciata

Qualcuno si ostina ricordarci che clima non può essere considerato come qualcosa di statico e invariabile, può cambiare nel tempo anche in modo molto evidente, basti pensare alle glaciazioni che si sono alternate sulla Terra negli ultimi tre milioni di anni.

Quello che tuttavia ci ostiniamo a non vedere è che negli ultimi 150 anni, la febbre della Terra ha subito un aumento particolarmente pronunciato.

Le conseguenze non riguardano solo il cambio dei nostri guardaroba.

- L'agricoltura sta soffrendo per

la siccità. Ampie aree cedono alla desertificazione, in un mondo con 7,53 miliardi di abitanti la disponibilità di risorse alimentari è critica.

- L'aumento della temperatura dell'oceano sta influenzando sulla biodiversità marina

- In un mondo più caldo aumentano le probabilità di incendi diminuiscono le piogge e quindi le risorse d'acqua dolce.

- I ghiacci si sciolgono e il mare si alza di livello e mette in peri-



colo le zone costiere (*un innalzamento di un metro e almeno 190 milioni di persone dovrebbero emigrare*).

- Aumentano per frequenza e intensità gli eventi estremi: ondate di calore, precipitazioni intense, inondazioni, cicloni, siccità.

- La salute umana, ne risente.

Le polveri sottili sono oggi il sesto fattore di rischio per la salute umana (*dopo l'ipertensione, il fumo, l'ipercolesterolemia, l'obesità, il colesterolo alto*) e hanno causato, nel 2016, 4,1 milioni di morti per disturbi respiratori, cardiovascolari e per cancro polmonare.

Siamo ancora in tempo?

Per più di venti anni i governi di tutto il mondo hanno dibattuto per trovare un accordo internazionale che potesse limitare gli effetti del riscaldamento del clima. Il problema principale sta nella ricerca di equità fra i Paesi.

I Paesi industrializzati sono infatti responsabili di più del 50% delle emissioni di gas serra anche se negli ultimi decenni le economie emergenti hanno iniziato a contribuire. La

Cina da 6 anni detiene il record di emissioni di gas serra (*25% del totale*), sorpassando gli Stati Uniti.

Il 12 dicembre 2015, 196 Paesi, responsabili del 95% delle emissioni globali di gas serra, hanno approvato il cosiddetto

“Accordo di Parigi” per un coordinamento delle politiche internazionali di contrasto al riscaldamento climatico.

Ma la resistenza da parte di molti governi e in particolare dell'America di Donald Trump rischia di far naufragare anche questa labile speranza condannando le nuove generazioni a vivere in un pianeta molto, molto più ostile di quello che i nostri padri ci hanno consegnato. Non se lo meritano.

Dovremmo lottare con loro affinché i governi si rimbocchino le maniche e comprendano che questo non è un gioco, ma su questo tavolo si rischia di perdere il futuro. Di tutti.

Nicoletta Salvatori

REDDITO DI CITTADINANZA - PENSIONE DI CITTADINANZA

A decorrere dal mese di aprile 2019 è introdotto il **Reddito di Cittadinanza (RdC)** quale misura di contrasto alla povertà, volta al reinserimento nel mondo del lavoro e all'inclusione sociale. Il Reddito di Cittadinanza assume la denominazione di **Pensione di Cittadinanza (PdC)** qualora **tutti** i componenti del nucleo familiare abbiano età pari o superiore a 67 anni.

REQUISITI del richiedente il beneficio:

- 1) Deve essere in possesso di una Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) ai fini ISEE in corso di validità;
- 2) Essere cittadino italiano o cittadino dell'UE;
- 3) Ovvero essere cittadino di Paesi non comunitari in possesso del permesso di soggiorno UE per soggiornanti di lungo periodo;
- 4) Essere residente in Italia da almeno 10 anni, di cui gli ultimi due in modo continuativo;
- 5) Avere un valore dell'ISEE non superiore a **9.360** euro;
- 6) Avere un patrimonio immobiliare (diverso dalla casa di abitazione) definito ai fini ISEE non superiore a **30.000** euro;
- 7) Avere un patrimonio mobiliare, definito ai fini ISEE (depositi, conti correnti, ecc.), di massimo **6.000** euro per 1 componente, **8.000** euro per 2 componenti, **10.000** euro per 3 o più componenti, più ulteriori **1.000** euro per ogni figlio a partire dal terzo o **5.000** euro per ogni compo-

nente il nucleo familiare con disabilità o **7.500** per ogni ulteriore soggetto presente nel nucleo, gravemente disabile o non autosufficiente.

duzione in italiano e validazione del Consolato. Sono esentati da tale obbligo i rifugiati politici e coloro che provengono da Stati che non rilasciano tali atte-

Scala di equivalenza					
Composizione del nucleo familiare	Parametro scala di equivalenza	Soglia di reddito familiare mensile	Soglia di reddito familiare annuale	Importo mensile con affitto	Importo annuale con affitto
1 componente	1	500	6.000	780	9.360
1 adulto e 1 minore	1,2	600	7.200	936	11.232
2 adulti	1,4	700	8.400	1.092	13.104
2 adulti e 1 minore	1,6	800	9.600	1.248	14.976
2 adulti e 2 minori	1,8	900	10.800	1.404	16.848
2 adulti e 3 minori	2	1.000	12.000	1.560	18.720
3 adulti e 2 minori	2,1	1.050	12.600	1.638	19.656
1 componente 67 anni	1	630	7.560	780	9.360
2 componenti 67 anni	1,4	882	10.584	1.032	12.384

8) Avere un reddito familiare inferiore ad una soglia annua di **6.000** euro (**500 euro mensili**) moltiplicata per il relativo parametro della scala di equivalenza, **il cui massimo è elevato a 2,2 nel caso in cui nel nucleo siano presenti componenti in condizione di disabilità grave o di non autosufficienza.**

In caso di Pensione di Cittadinanza la soglia è incrementata fino a **7.560** euro annui (**630 euro mensili**) moltiplicata per la scala di equivalenza. In ogni caso tale soglia è incrementata a **9.360** euro annui (**780 euro mensili**) per la scala di equivalenza qualora il nucleo familiare risieda in abitazione in locazione, come da Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) ai fini ISEE.

I **soggetti stranieri extra comunitari** hanno l'obbligo di produrre apposita certificazione del reddito e della composizione del nucleo familiare, rilasciata dal Paese di origine, con tra-

stazioni.

9) Non disporre di **autoveicoli** (anche di seconda mano) immatricolati per la prima volta 6 mesi precedenti (2 anni nei casi di cilindrata superiore a 1600 cc o 250 cc per motoveicoli) e non disporre di **navi o imbarcazioni** da diporto. Sono fatti salvi gli autoveicoli e i motoveicoli per i quali è prevista una agevolazione fiscale in favore di **persone con disabilità**.

10) Nessun componente del nucleo familiare deve essere disoccupato a seguito di dimissioni volontarie presentate nei 12 mesi precedenti alla domanda di richiesta del beneficio, fatte salve le dimissioni per giusta causa.

Nucleo familiare

I **coniugi separati o divorziati** fanno parte dello stesso nucleo familiare, qualora continuino a risiedere nella stessa abitazione. I **medesimi** continuano a far parte dello stesso nucleo anche nell'ipotesi in cui risiedano nello

segue a pag. 14

10 regole per essere buoni nonni

Quello del nonno è il mestiere più antico e difficile del mondo: ecco 10 regole per creare un rapporto sereno con i



nipoti e i genitori.

Come essere buoni nonni? Quando nella propria vita arriva un bambino tutto cambia, anche per i nonni, che oggi sono figure fondamentali in ogni famiglia. Spesso passano moltissimo tempo con i nipotini, destreggiandosi fra impegni quotidiani, compiti, giochi e capricci. Ma come svolgere al meglio questo ruolo? Ecco 10 consigli fondamentali da seguire.

1) Date delle regole – Passare il tempo con i nipoti deve essere piacevole sia per loro che per voi. Perciò assicuratevi sempre che riconoscano la vostra figura e che imparino a rispettare le regole che dettate. Basta qualche semplice indicazione per rendere tutto più semplice.

2) Siate presenti, ma non troppo – Un nonno presente è importante per un bambino, ma ogni famiglia ha anche bisogno dei propri spazi. Evitate di presentarvi a sorpresa a casa la domenica mattina, ma avvisate sempre prima di arrivare e con-

cordate le visite con i genitori.

3) Rispettate le regole dei genitori – Anche se avete più esperienza è importante che,

quando vi rapportate con i nipoti, rispettiate le regole dettate dai vostri figli. Se con voi il bambino non sperimenta gli stessi divieti imposti dai genitori, finirete per e-

sautorare le loro figure.

4) Trovate un equilibrio – L'arrivo di un nipote è sempre qualcosa di meraviglioso per un nonno, ma è anche importante non mettere da parte la propria vita e i propri interessi per occuparsi a tempo pieno del bambino.

5) Non litigate davanti a loro – Se non siete d'accordo con i vostri figli (o con la nuora) per via di qualcosa che riguarda il piccolo evitate gli scontri e non discutete davanti a lui.

Al contrario cercate sempre la strada migliore per far valere le vostre ragioni.

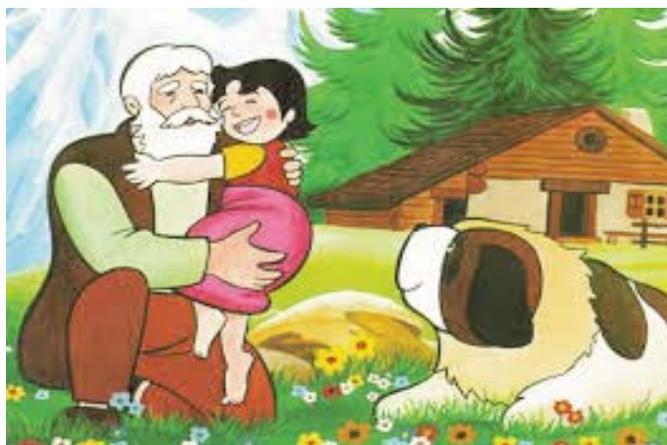
6) Conquistate la fiducia – Inizialmente è normale che i genitori siano titubanti all'idea di lasciare il bambino con i nonni, soprattutto quando è ancora neonato. Non prendetevela, ma a poco a poco conqui-

state la loro fiducia.

7) Divertitevi! – Avere dei nipoti è meraviglioso, perciò divertitevi! I bambini vi faranno tornare giovani e rivivrete le emozioni della genitorialità senza però il peso di tutte le responsabilità associate.

8) Trattate tutti allo stesso modo – Se avete più nipoti è importante ricordarsi sempre che i bambini sono tutti uguali. Non è bello trattare i piccoli in modo differente, al contrario il nonno deve essere una figura superiore e rassicurante.

9) Offrite aiuto (ma non aspettatevi che venga accettato) – Ogni genitore affronta questa grande avventura a modo suo, perciò potete anche dare qualche consiglio dall'alto della vostra esperienza, ma non aspettatevi che venga accettato.



10) Non impicciatevi! –

Cercate di non intromettervi nelle questioni che riguardano la coppia. Se i genitori del bambino litigano oppure ci sono delle tensioni, sforzatevi di rimanere sempre neutrali. Certi problemi possono essere risolti solo dai diretti interessati e non da voi.

6 cose che non dovremmo mai dire a nessuno

I vecchi saggi orientali insegnano che la riservatezza è un'arte che va praticata e apprezzata: ecco le 6 cose che dovremmo tenere segrete e



non rivelare a nessuno.

Tacere alcune verità, mantenere intatti dei segreti – o per meglio dire – tenerli per sé stessi, è uno degli insegnamenti che l'antica saggezza orientale ha trasmesso fino ai giorni nostri.

Ma badate bene: tutto questo non significa 'mentire', ma imparare a praticare la riservatezza ed esercitare il silenzio.

Un'arte tanto antica quanto attuale, soprattutto alla luce di ciò che ha comportato l'avvento dei Social Network per la sfera privata, costantemente esposta all'attenzione pubblica. Ecco, dunque, le 6 cose che su cui dovremmo iniziare a far pratica:

1. Non rivelare i propri progetti

Condividere con gli altri i piani per il futuro ci espone al rischio di essere investiti da un'onda di negatività. Spesso rivelare agli altri i progetti che abbiamo in serbo per il domani può essere sconcertante, soprattutto se si ricevono pareri negativi.

2. Non vantarsi delle proprie doti
Lasciate piuttosto che siano i fatti a parlare per voi. Dare risalto alle qualità fisiche o intellettive personali per ottene-

re consensi è controproducente. Fate in modo che la vostra luce risplenda anche al buio.

3. Non lamentarsi degli acciacchi.

A parte il vostro medico di fiducia, non è necessario mettere al corrente nessun altro dei problemi di salute che vi affliggono. Affrontate le difficoltà da soli e non cercate di trar-



re la forza dall'aiuto altrui.

4. No al pettegolezzo.

Che lo facciate con malizia oppure no, lasciarsi andare ai pettegolezzi è sempre un atto deplorabile. Giudicate voi stessi, non gli altri, e non lasciate che l'invidia o la frustrazione vi facciano parlar male di qualcuno che non vi va troppo a genio. Dimostrereste solo insicurezza e pochezza d'animo.

5. L'intimità va preservata.

Il motivo è molto semplice: quando ci mettiamo a nudo e riveliamo particolari intimi della nostra sfera privata diventiamo più vulnerabili. Limitate, quindi, l'uso dei social ed evitate di mettere in piazza costantemente i fatti vostri.

6. La generosità non deve essere ostentata.

Se volete praticare qualche buona azione, fatelo in silenzio. Parlandone, mettereste in imbarazzo chi ha ricevuto il vostro aiuto e privereste di autenticità il gesto stesso. Il bene, si sa, va fatto con discrezione e tatto. Quella del tacere, insomma, rimane una lezione

di vita più attuale e preziosa che mai.

ANNO ACCADEMICO 2019 - 2020

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO

Base - Sartoriale - Creativo

USO COMPUTER

LINGUA INGLESE

Base - Intermedio - Avanzato

CORSO DI PITTURA

(Olio o tempera):

Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta

GINNASTICA BIOENERGETICA

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Disturbi articolari - sonno - menopausa

FILOSOFIA

La filosofia al servizio della qualità della vita

PSICOLOGIA

*Promozione del benessere
e qualità della vita*

VERDE INTERNI/ESTERNI

CANTO CORALE

VIOLINO

PER ADULTI E RAGAZZI

DECOUPAGE

TUTTO CREATIVO

PITTURA SU SETA

MAGLIA

FERRI /UNCINETTO

CREATIVO

CORSO MOD. 730

Compilazione

I CORSISTI verseranno, secondo il corso prescelto, un contributo a titolo di rimborso spese.

I CORSI avranno cadenza settimanale: in via D.P. Giudici n. 19 presso l'oratorio SS Marco e Gregorio; in via Trento, 41 presso la sede del Consiglio di Zona B.

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

(tel. 02 25410219).

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

NOTA del direttore dell'Accademia

Per sostenere l'Accademia per Tutte le Eta', l'ACFA cerca insegnanti volontari, di diverse discipline, che dedichino almeno due ore settimanali del loro tempo per tenere lezioni in forma gratuita. Chi fosse disponibile, o volesse ulteriori informazioni si rivolga alla segreteria dell'ACFA in via Milano, 3 dalle ore 9:30 alle ore 11:30, oppure telefonare al n. 02 253 88 08.

Quando scadono ISEE e DSU?

Dal 1 gennaio 2019 sono entrati in vigore nuovi termini per la Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) e l'Indicatore della Situazione Economica Equivalente (ISEE).

Nei primi giorni c'era un po' di confusione su date, validità e scadenza della DSU che va presentata dai cittadini per il calcolo dell'ISEE necessaria per poter accedere ad alcune agevolazioni e prestazioni sociali come asili nido, assistenza domiciliare, ecc..

In occasione quindi anche dell'avvio delle procedure per la richiesta del reddito di cittadinanza, l'INPS ha ritenuto utile ricordare i termini e le scadenze di tale dichiarazione, che

gennaio dell'anno successivo.

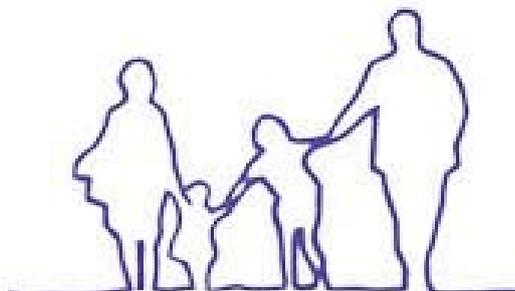
COME FUNZIONA PER IL SOLO ANNO 2019

Dopo una prima modifi-

valide e con scadenza 31 dicembre 2019.

COME FUNZIONA PER IL FUTURO

Le DSU presentate dal 1° settembre al 31 dicembre 2019 sono valide dal momento della presentazione al 31 agosto 2020 (ad esempio, una DSU presentata il 1° ottobre 2019 è valida dal 1° ottobre 2019 sino



ISEE

Indicatore della Situazione Economica Equivalente

ca, a decorrere dal 1° gennaio 2019, la dichiarazione era valida dalla data di presentazione fino al successivo 31 agosto. Infine, la scadenza è stata prorogata al 31 dicembre 2019 per le DSU presentate dal 1° gennaio 2019 al 31 agosto 2019.

al 31 agosto 2020).

COSA DICHIARARE CON LA DSU

Il numero dei componenti il nucleo familiare; la tipologia dell'abitazione se di proprietà o in affitto; altri immobili; il patrimonio mobiliare (depositi e conti correnti bancari e postali: il saldo al 31 dicembre e la giacenza media); somma dei redditi di tutti i componenti del nucleo familiare.



varia in base a quando è stata consegnata. Vediamo quindi cosa precisa l'INPS.

LE MODIFICHE NEL TEMPO

In linea generale, la Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) era valida dal momento della presentazione fino al 15

(ad es., una DSU presentata il 10 febbraio 2019 è valida dal 10 febbraio 2019 al 31 dicembre 2019).

Si precisa che le attestazioni ISEE, già rilasciate, con data scadenza del 31 agosto 2019 devono essere considerate

A.C.F.A.

Associazione Colognese Famiglie Anziani - ONLUS
Cologno Monzese 1983

REDAZIONE

Vito Botte

Giovanni Dal Molin

collaboratori

Eddo Ferrarini

Graziella Festi

Elio Fiocco

Alida Steli

GIOCHI A PARTE

SUDOKU

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

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

REBUS

6 - 2 - 8

AV



RAN



Rilassatevi e Risolvete

Orizzontali:

1. La nostra associazione
5. Città dello spumante
7. Situazione instabile
9. Vocali in topi
11. Un continente
13. Senza melanina

Verticali:

1. Capoluogo di regione
2. Fondo Ambientale Italiano
3. La città di Francesco
4. Pisa
6. Treno Internazionale
8. Rieti
- 10 ...TseTung
11. Le prime dell'alfabeto
12. Preposizione semplice

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

Europa che cambia

Scenari per il futuro tra sfide e paure

Sono trascorsi sessantadue dal 25 marzo 1957, quando i Capi di Governo di Belgio, Francia, Germania, Italia, Olanda e Lussemburgo apposero la firma sui Trattati di Roma, dando vita alla Comunità Economica Europea e avviando un lungo percorso di integrazione economica e politica che avrebbe portato alla nascita dell'Unione Europea con la firma dei Trattati di Maastricht nel 1992. Mai come in questo momento però l'Europa sembra essere sotto accusa: riuscirà ad affrontare le sfide del nostro tempo, i rigurgiti populisti, l'incertezza sociale, la reazione scomposta al fenomeno della migrazione, al contatto ravvicinato con altre culture e altre fedi?

DIECI DATE STORICHE

1951: Nascita della comunità europea del carbone e dell'acciaio (CECA) con sei paesi fondatori.

1957: Gli stessi sei paesi firmano a Roma il trattato che istituisce la comunità economica europea (CEE). e il trattato che istituisce la comunità europea dell'energia atomica (Euratom).

1973: Le comunità si allargano a 9 stati membri e si introducono politiche comuni nell'agricoltura e nel commercio.

1979: Prima elezione diretta del parlamento europeo.

1992: Il mercato unico europeo diviene realtà.

1993: Con il trattato di Maastricht nasce l'Unione Europea (UE).

2002: Viene messo in circolazione l'euro.

2009: Entra in vigore il trattato di Lisbona.

2016: La Gran Bretagna vota per uscire dalla Unione Europea (Brexit)

I successi e i problemi

Pace e democrazia, mercato unico e cooperazione economica, elevati livelli di sviluppo tecnologico e innovazione, istruzione, tutela dei diritti umani e corretto funzionamento del modello sociale, libertà di circolazione di uomo e mezzi: l'Europa ci ha assicurato uno spazio di libertà, sicurezza e giustizia. Tuttavia l'ultimo decennio con la sua crisi economica dura e lunga è stato un periodo particolarmente difficile. le difficoltà interne ai singoli stati dell'Unione hanno avuto ripercussioni anche nella nostra casa comune erodendone la reputazione, contestandone la capacità di agire, di risolvere i problemi, di essere imparziale e di agire per il bene comune e non solo per i mercati più forti. Il referendum del giugno 2016

della Gran Bretagna per l'uscita dall'Unione europea, è stato il campanello d'allarme per il destino di una Europa alle prese con crisi economica, disoccupazione, malcontento, emergenze umanitarie, terrorismo

La Carta dei Valori

La Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea, firmata a Nizza nel 2000 è diventata giuridicamente vincolante per tutti i membri UE grazie al trattato di Lisbona del 1° dicembre 2009. Sancisce i diritti riconosciuti dagli Stati membri e i valori condivisi (come per esempio la rinuncia alla pena di morte). Sotto 6 rubriche (Dignità, Libertà, Solidarietà, Cittadinanza, Giustizia) la Carta comprende 54 articoli.

I primi articoli riguardano la dignità umana, il diritto alla vita e all'integrità della persona, la libertà di espressione e di coscienza.

La Carta promuove l'uguaglianza fra uomini e donne e introduce diritti come la protezione dei dati, il divieto delle pratiche eugenetiche e della clonazione riproduttiva degli esseri umani, la tutela dell'ambiente, i diritti del bambino e degli anziani, il diritto a una buona amministrazione.

internazionale. Una crisi di fiducia che ha provocato l'emergere in molti Paesi (compreso il nostro)

di tesi populiste e messo in dubbio i valori fondamentali della democrazia. L'Unione europea dovrà rinunciare a se stessa? Adattarsi alle trasformazioni?

Riscrivere il futuro comune? A queste domande ha cercato di rispondere il *Libro Bianco sul Futuro dell'Europa* che definisce in particolare cinque scenari da qui al 2025 che vanno dal mantenimento dello status quo a una futura Europa capace di condividere risorse e politiche. "L'UE non è solo un mercato", ha sottolineato di recente il presidente francese Emmanuel Macron, nella sua lettera aperta ai cittadini europei.

"L'UE è un'entità politica costituita di persone e valori che vanno protetti". "Nonostante le difficoltà l'Europa deve essere considerata un successo storico", continua Macron, "Quale Paese può agire da solo di fronte alle aggressive strategie delle grandi potenze? Chi può pretendere di essere sovrano, da solo, di fronte ai giganti del digitale? Come resisteremo alle crisi del capitalismo fi-

nanziario senza l'euro, che è una forza per tutta l'Unione".

Nicoletta Salvatori

Insalata nizzarda

Ingredienti per l'insalata per 4 persone

Un cespo di lattuga romana

Un mazzetto di ravanelli

Un cetriolo

200 grammi di fagiolini verdi

2 pomodori carnosì

100 grammi di olive nere

5 acciughe sotto sale

3 uova

1 scatola di tonno sott'olio

Mettete le uova in acqua bollente (eventualmente salata e acidula con aceto) e fatele cuocere per almeno 8 minuti.

Se desiderate che il tuorlo non rimanga morbido ma si assodi bene lasciate bollire fino a 9 minuti. Sbollentati i fagiolini

per circa 10 minuti, scolateli e fateli raffreddare in acqua fredda. Tagliate a fettine il cetriolo dopo averlo privato dei semi. Prendete un'insalatiera e sfregatela con dell'aglio. Disponetevi le foglie di lattuga, le fette di pomodoro, i fagiolini, il cetriolo, il tonno e le fettine di ravanelli.

Aggiungete le uova tagliate in quarti, i filetti di acciughe e le olive, quindi condite il



tutto con condimento a base di olio, limone, sale e pepe.

Prezzemolo

Che cosa è?

E' un'erba aromatica molto diffusa, originaria del bacino del mediterraneo. I tipi principali sono due, quello riccio e quello piatto, quello diffuso in Italia. Presentano più o meno gli stessi valori nutrizionali, anche se il prezzemolo piatto è più profumato e meno amaro di quello riccio.

Benefici

E' una fonte concentrata di vitamina A, C, e K e di betacarotene, ed è anche una buona fonte di fibre potassio, ferro e folato. Contiene due tipi

di antiossidanti naturali. Si pensa che masticando prezzemolo si possa ripulire l'alito dall'odore d'aglio, ma l'efficacia di questo metodo varia da una

troppo ridotte per essere considerato un importante fonte di nutrienti.

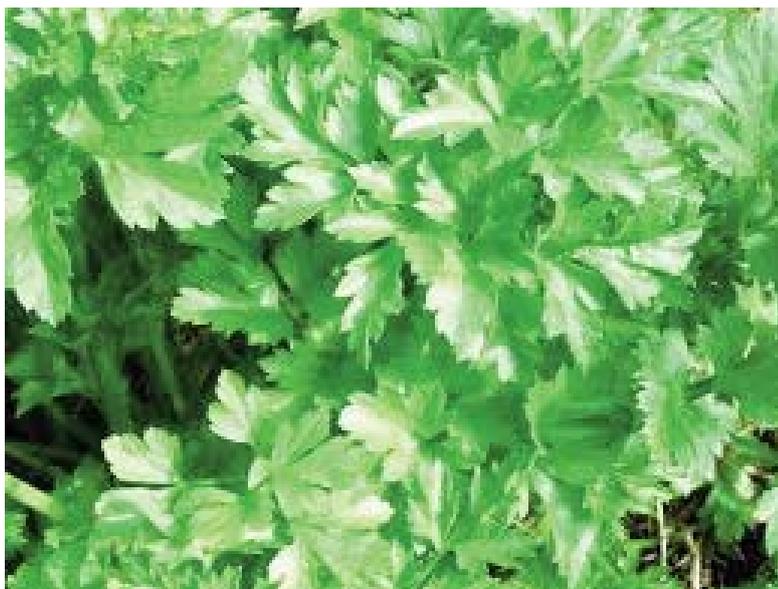
Chi sta assumendo farmaci a base di warfarina dovrebbe consultare il medico prima di mangiare prezzemolo.

Suggerimenti di acquisto e conservazione

Quello fresco ha un sapore molto più intenso di quello secco. Cercate rametti freschi di colore verde scuro, evitate quelli con le foglie avvizzite.

Tenete il prezzemolo fresco in un sacchetto di plastica in frigo. Potete essiccare quello in più stendendolo in un unico strato e conservarlo in un contenitore in un

luogo buio, fresco e asciutto.



persone all'altra.

Svantaggi

Si mangia in quantità

seguito da pag 6

stesso immobile, ma risultino in due stati di famiglia distinti.

Pertanto, in caso di separazione/divorzio avvenuti dopo il 1° settembre 2018, gli ex coniugi che presentano la richiesta devono essere in

possesso di apposito verbale di Polizia Locale attestante che gli stessi non risiedono più assieme, pena l'esclusione dal beneficio.

Perché un figlio maggiorenne non convivente con i genitori faccia parte del nucleo di questi ultimi, deve essere a loro carico IRPEF e avere un'età inferiore a 26 anni.

In caso di genitori single, non conviventi, in presenza di figli minori va presentato l'ISEE minorenni.

AMMONTARE del beneficio economico

Il beneficio economico sia per il Reddito di Cittadinanza che per la Pensione di Cittadinanza è dato dalla somma di una componente ad integrazione del reddito familiare (**quota A**) e di un contributo per l'affitto o per il mutuo (**quota B**), sulla base delle informazioni rivelabili dall'ISEE e dal modello di domanda. La quota **A** integra il reddito familiare fino ad una soglia massima, calcolata moltiplicando **6.000** per il corrispondente parametro della scala di equivalenza. Nel caso di Pensione di Cittadinanza la predetta soglia è elevata a **7.560** euro moltiplicati per la scala di equivalenza.

Qualora il nucleo risieda in abitazione in locazione, la quota **B** è pari al canone annuo di locazione fino ad un massimo di **3.360** euro annui (**280 euro mensili**) per il RdC.

Nel caso di Pensione di Cittadinanza, detto importo è



ridotto a **1.800** euro annui, cioè **150** euro mensili. In caso di mutuo contratto per l'acquisto o la costruzione della casa di abitazione, la quota **B** è pari alla rata del mutuo fino ad un massimo di **1.800 euro annui**, ossia **150** euro mensili sia per RdC che per PdC.

Complessivamente, in caso di percezione di RdC e di PdC, non si potrà percepire un importo inferiore a **480 euro annui** (**40 euro mensili**) a titolo di integrazione al reddito e per locazione o mutuo.

Ai beneficiari del RdC sono estese le agevolazioni relative alle tariffe elettriche, alla compensazione per la fornitura di gas naturale.

Il RdC è compatibile con il godimento della NASPI o di altro strumento di sostegno al reddito per la disoccupazione volontaria ed è compatibile con lo svolgimento di attività lavorativa di uno o più componenti il nucleo familiare.

Il RdC sarà erogato sull'apposita **Carta RdC**, da ritirare presso gli uffici delle Poste italiane e consente un prelievo

massimo di 100 euro al mese, per singolo individuo, moltiplicato per il parametro della scala di equivalenza. Verrà utilizzata per acquisti di beni di prima necessità, medicinali e alcune utenze domestiche.

COME, DOVE E QUANDO richiedere e ottenere RdC

- Poste Italiane: dal giorno 6 di ogni mese;
- Sito del Governo (con credenziali SPID);
- Centri Assistenza Fiscale se convenzionati con l'INPS.

DURATA del beneficio

Il beneficio decorre dal mese successivo a quello della domanda ed è concesso per un **periodo di 18 mesi**

OBBLIGO in capo al BENEFICIARIO

Entro 30 giorni dal riconoscimento del beneficio da parte dell'INPS, **TUTTI** i componenti maggiorenni non occupati o non studenti (con esclusione per i soggetti di oltre 65 anni di età) devono presentare **Dichiarazione di Immediata disponibilità (DID)** al lavoro presso apposita piattaforma digitale, presso i patronati convenzionati o presso i Centri per l'impiego.

In questo periodo va stipulato il **Patto per il lavoro, il Patto per l'inclusione sociale**.

Sanzioni

Reclusione fino a 6 anni:

Chiunque, ai fini del reddito di cittadinanza, fornisca con "dolo" dati e notizie non corrispondenti al vero, incluso l'occultamento di redditi e patrimoni ai fini ISEE o di dichiarazioni fiscali, è punito con la reclusione da 1 a 6 anni, con la revoca del beneficio+recupero di quanto indebitamente percepito, disposti anche in assenza di dolo e non potrà richiedere il sussidio prima di 10 anni.

Redazione: ACFA-Notiziario

Via Milano,3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

Posta elettronica: acfacologno@alice.it

pec: acfacologno@pec.it

Il NOTIZIARIO è on-line sul sito internet:

<http://www.acfacologno.it>

COME AIUTARCI PER SERVIRVI:

Banca di Credito Cooperativo di MILANO S.C.

agenzia di Cologno Monzese

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

20093 Cologno Monzese (MI)

IBAN - IT67Y0845332972000000190258

Poste Italiane Spa

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

20093 Cologno Monzese (MI)

IBAN - IT79L0760101600000028241206

Orario di apertura

Tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì,

dalle ore 9:30 alle ore 11:30

SEGRETERIA TELEFONICA e FAX

n. 02 2538808 in funzione 24 ore su 24

ATTIVITA' CULTURALI

“Accademia per Tutte le Età”

Tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì

dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Telefono numero 02 25410219

posta elettronica: acfacologno@alice.it

L'ACFA ringrazia tutti coloro che hanno elargito il 5 per mille. Si ricorda che le elargizioni a mezzo conto corrente postale sono deducibili ai fini fiscali

Sportello di Prossimità' (Amministratore di Sostegno)

Lo sportello è aperto:

Previo appuntamento

Lunedì dalle ore 16:00 alle 18:00

Senza appuntamento

Venerdì dalle ore 9:00 alle 12:00

Tel. 02 2538808

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di versamento -



€ sul C/c n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

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

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di accredito -



€ sul C/c n. 28241206 di Euro

CODICE IBAN IT79L0760101600000028241206

IMPORTO IN LETTERE

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

CAUSALE:

ELARGIZIONE ALL'ACFA C.F. 94508630152

ESEGUITO DA:

RESIDENZE IN VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE
codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE!
numero conto

BancoPosta

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



**A CHI SERVE E A
COSA SERVE**

FORNISCE

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

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

TRA I SERVIZI

Dichiarazione dei redditi: 730 - UNICO - IMU

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

L'ACFA provvede, inoltre, a:

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

SPORTELLO DI PROSSIMITA' per aiutare le famiglie nel disbrigo delle pratiche per la nomina dell'amministratore di sostegno. Per un appuntamento telefonare alla sede dell'ACFA al numero 02 2538808 dalle ore 9:30 alle 11:30 dal lunedì al venerdì.

L'ACFA sostiene i soci e non, privi di un personal computer, ad accedere sia ai siti della Pubblica Amministrazione sia ai siti di vari Enti al fine di poter compilare richieste degli stessi on-line oltre alla ricerca di informazioni negli archivi ad accesso pubblico, mediante l'utilizzo della carta **CRS** o **PIN INPS**.

L'ACFA offre assistenza tecnica per l'installazione del drive del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (Tessera Sanitaria Regionale) nel proprio P.C..

Il martedì e il venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 11:00, un volontario è disponibile per la risoluzione di eventuali problemi di utilizzo della **CRS/CNS** (é gradito l'appuntamento).

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808.

Cercasi/Offresi

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

Finito di stampare il 27/5/2019

AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.
La causale obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.