



ANNO XXVII - N.1  
 DICEMBRE 2020  
 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

# NON C'E' SALUTE, SENZA LA SALUTE MENTALE

La depressione è una malattia, non una deflessione reattiva del tono dell'umore.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS o WHO), Agenzia delle Nazioni Unite specializzata per le questioni sanitarie, con sede a Ginevra, nella sua Carta fondativa, del 1948, ha definito la salute

quale "stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e non semplice "assenza di malattie o infermità".

Tale definizione ci sembra eccessiva e più consona alla felicità che alla salute, tanto è assoluta, di fatto inarrivabile.

Anche se posta come obiettivo ideale per i servizi sanitari di tutti gli stati del mondo, tuttavia tale definizione ha il pregio di richiamarci l'importanza fondamentale del benessere mentale, che non è

semplicemente psicologico, per assicurare la piena salute individuale.

Tristezza e caduta del tono dell'umore sono reazioni fisiologiche naturali conseguenti ad accadimenti personali, familiari, collettivi che le giustifichino per amarezza, perdita di sicurezza e affetto ecc. Non



hanno bisogno del medico ma di confortevole vicinanza, sostegno, rassicurante rimedio ecc..

Diversamente, la depressione è malattia che non si cura con affettuose e incoraggianti parole, perché non è uno stato d'animo più o meno conseguente ad un evento che ne sia comprensibile causa.

Nella perdurante epidemia di CoViD-19 non sono mancate motivazioni per suscitare reazioni di scoramento, preoccupazione, paura, amarezza, dolore ecc. conseguenti a rischi, difficoltà, malattie, morti, più o meno coinvolgenti.

Si tratta di emozioni, stati d'animo, sofferenze non classificabili come malattia mentale ed anzi, significative di equilibrio mentale e personale.

Ben altro, per natura e gravità, è la franca depressione (tantopiù la depressione maggiore o psicosi depressiva). E' malattia che si presenta, nelle varie età, in diverse forme, con differenti

caratteristiche di stabilità o ciclicità nel tempo, di gravità, di sintomatologia e corrispondenti diversi nomi, che qui non è il caso di trattare.

Pur variando non poco nelle differenti forme della malattia, i sintomi più ricorrenti sono:

- persistente e accentuato umore basso e triste

**segue a pag. 2**

*seguito da pag. 1*

- sentimento di frustrazione
- diminuito interesse e piacere a svolgere qualsiasi tipo di attività
- scarsa autostima
- difficoltà di concentrazione
- assenza di desiderio sessuale
- mancanza di appetito
- insonnia
- astenia

La depressione spesso è associata a stati d'ansia, talvolta per timore o "certezza" di soffrire di inesistente malattia e, nelle forme più gravi, a pensieri autoleisionistici o francamente suicidari. Pertanto, è

malattia che incide più o meno gravemente nella vita personale e familiare e richiede indispensabilmente e sollecitamente un appropriato intervento medico, inizialmente con il medico di famiglia, per la diagnosi e il trattamento personalizzato, che ordinariamente associa la farmacoterapia alla

psicoterapia.

Al proposito, si evidenzia che da un lato la depressione è sottovalutata, dall'altro, come tutte le patologie psichiatriche, è oggetto di pregiudizi duri a scomparire. I pazienti temono di essere etichettati come "pazzi" se vanno dallo psichia-



tra, perciò spesso, dopo la diagnosi, rifiutano la malattia per la vergogna, aspettano sperando che passi.

Frequentemente il malato teme che i farmaci siano dannosi come le droghe e inducano assuefazione; perciò tendono a dismettere la cura con conseguente ripresa della

malattia.

S'è calcolato che tre milioni di italiani soffrono di qualche forma della malattia e che circa un milione è affetto dalla depressione maggiore, come detto particolarmente grave, e che forse solo la metà ottiene diagnosi e cura adeguate.

Per tutto ciò evidenziamo l'importanza che i conviventi siano consapevoli e attenti alla sintomatologia dell'eventuale familiare che manifesti sintomi depressivi e che organizzino decisamente, anzitutto col medico di famiglia, la valutazione e il seguito dell'intervento terapeutico anche specialistico psichiatrico.

Come detto, la depressione va riconosciuta e curata quanto prima e meglio perché compromette il benessere generale e induce a sedentarietà, abuso di alcolici, di sigarette ecc, con il corteo di ulteriori patologie.

Perciò ricordiamo che non c'è salute, senza la salute mentale!

*Marco Triulzi*

## I benefici della melograna

Non perdiamo l'occasione di consumare melograne perché ci preparano ai prossimi mesi e contengono molte proprietà benefiche per l'organismo. Ricche di benefici e proprietà curative per l'organismo.

Il frutto del melograno può essere considerato un "superfood", ovvero un alimento ad alto valore nutrizionale, definito anche alimento-farmaco. Infatti possiede così tante proprietà nutrizionali da diventare un ottimo rimedio preventivo e curativo, per molti dei più comuni disturbi. La melograna

rinforza e prepara il nostro sistema immunitario ai freddi invernali. e si può trovare in tutti i luoghi con estati caldi e inverni non troppo freddi.

Il frutto di melograno è particolarmente indicato per chi soffre di problemi intestinali perché ha una proprietà astringente e contrasta vermi, parassiti, batteri. Il suo succo purifica l'intestino, stimola il transito e previene la formazione di depositi di cibo. Contiene

- alta % di vitamina **C**
- vitamina **K**
- vitamine del gruppo **B**

- vitamina **A**
- vitamina **E**

Il frutto di melograno è:

- **antiossidante** (*ritarda l'invecchiamento dei tessuti corporei*)
- **gastroprotettivo** (*crea una pellicola che protegge le pareti dello stomaco*)
- **antibatterico** (*contrasta la proliferazione di batteri e parassiti all'interno dell'intestino*)
- **antitumorale** (*previene la formazione di cellule tumorali, grazie alla sua azione basificante per l'organismo*)
- **vaso protettore e anticoagulante.**

*segue a pag. 6*

## Associazione Colognese Famiglie Anziani O.N.L.U.S.

Via Milano 3 - 20093 Cologno Monzese (MI)

### TESSERAMENTO SOCI 2021

SOSTIENICI ANCHE TU

*Aiutaci a continuare a offrirti i nostri servizi tra cui:*

**SPORTELLO di PROSSIMITA'**

*(Nomina amministratore di sostegno)*

**ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'**

*(Corsi per il tempo libero)*

**IO VIAGGIO OVUNQUE IN LOMBARDIA - AGEVOLATA**



Tel/Fax 02 2538808  
dalle 9:30 alle 11:30  
mail: [acfacologno@alice.it](mailto:acfacologno@alice.it)  
sito: [www.acfacologno.it](http://www.acfacologno.it)

**Costo annuale  
della quota  
Euro 20,00**

#### Lo SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale)

Il sistema nasce per favorire la diffusione dei servizi online e agevolarne l'utilizzo da parte di cittadini e imprese.

Ogni cittadino può accedere a tutti i servizi online presenti nei siti della Pubblica Amministrazione, con il vantaggio di non doversi registrare ad ogni singolo portale.

Grazie a SPID l'accesso ai servizi pubblici è stato note-

volmente semplificato: un unico identificativo: iscrivere i figli a scuola, prenotare una visita in ospedale, richiedere il Bonus Mamma, registrare un contratto

di locazione, accedere al 730 online, richiedere gli assegni familiari, consultare il Cud e tutti i servizi INPS.

Per richiedere lo SPID basta rivolgersi ad uno dei tanti Identity Provider autorizzati e seguire i vari passaggi per l'identificazione.

Per la richiesta è sufficiente avere: un **indirizzo email attivo**, un **numero di telefono**, un **documento di identità valido** e la **tessera sanitaria**.



# Sviluppo sì, ma sostenibile

I 17 obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU: un programma di azione che il mondo ha sottoscritto e ora tutti dobbiamo impegnarci a realizzare

L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un ambizioso programma sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Certamente l'epidemia da coronavirus che ha sconvolto il mondo intero ha reso tutto molto più difficile, ma la direzione da prendere è oggi più che mai proprio quella che il programma indica con i suoi 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile (*Sustainable Development Goals*, SDGs).

L'Agenda 2030 infatti è un grande programma d'azione (comprende ben 169 traguardi suddivisi nei suoi 17 obiettivi) che ci indica la strada da percorrere nell'arco dei prossimi 10 anni. I Paesi che la firmano si sono infatti impegnati a raggiungerli entro il 2030 (alcuni anche prima!).

E non sono certo obiettivi da poco: la lotta alla povertà, l'eliminazione della fame nel mondo, il contrasto al cambiamento climatico, una istruzione di qualità, la fine delle disuguaglianze sociali, la pace ... per citarne solo alcuni.

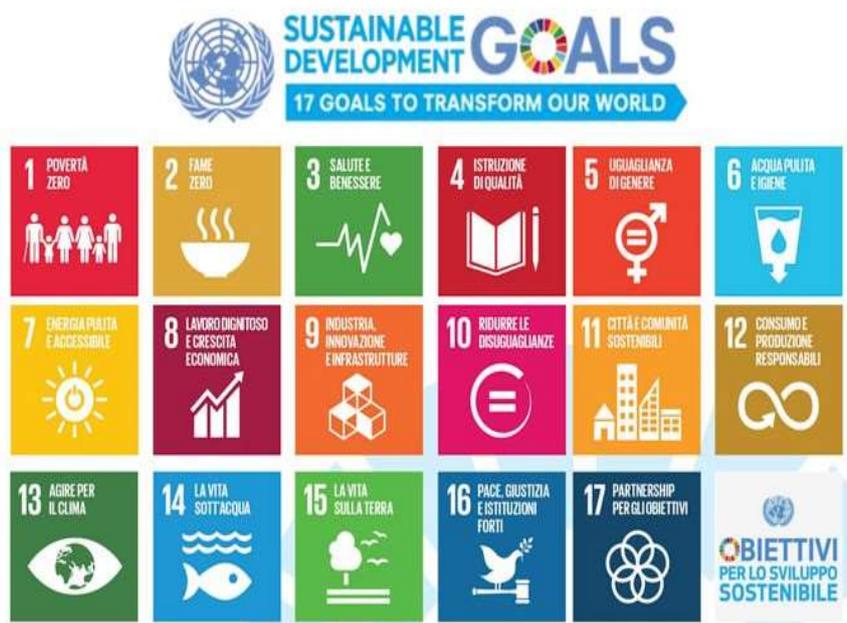
L'Italia si è impegnata in questo programma e rispetto al 2010 migliora i parametri

legati a salute, istruzione, parità di genere, energia e lotta al cambiamento climatico. Le statistiche invece ci vedono in crisi su altri obiettivi su cui dovremmo migliorare: sulla povertà, la qualità dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie, la condi-

già negativi prima della recente epidemia e dei suoi terribili effetti sia sociali sia economici.

La povertà assoluta per esempio è più che raddoppiata dal 2010 al 2018, raggiungendo nel 2018 il valore più alto di tutta la serie storica osservata (da 3,9% nel 2004 a 8,4% nel 2018).

Non dobbiamo aspettare che passi il coronavirus per continuare l'impegno verso lo sviluppo sostenibile (che è il solo tipo di sviluppo che possa dare un futuro al pianeta e all'umanità tutta). Né dobbiamo spingere verso un tipo di rilancio economico e di ricostru-



zione economica, le disuguaglianze sociali e la qualità della vita nelle città.

L'Asvis o Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile (<https://asvis.it>), è nata nel 2016 per far crescere la consapevolezza dell'importanza dell'Agenda 2030 nella società italiana e mobilitare tutte le forze in campo alla realizzazione degli obiettivi. Viene da questa associazione l'analisi un po' impietosa sul nostro impegno.

Ovviamente abbiamo delle scusanti ...

Gli effetti delle recenti crisi, economica prima e sanitaria poi, hanno provato il nostro Paese, ma i dati erano

zione post-coronavirus che sia selvaggio e insostenibile come spesso è successo in passato.

Dobbiamo invece preparare il terreno per la post-emergenza in modo che sia l'Agenda e i suoi obiettivi a indicarci la strada perché lo sviluppo sostenibile è in una grande opportunità per lanciare l'economia di cui abbiamo bisogno.

D'altra parte il principio dello sviluppo sostenibile è presente fin dal 2006 nella nostra legislazione inserito tra i principi generali del decreto 152 ("Testo Unico Ambientale"):

"Ogni attività umana deve conformarsi al principio dello svi-

*segue a pag. 5*

*seguito da pag. 4*  
*luppo sostenibile al fine di garantire all'uomo che il soddisfacimento dei bisogni delle generazioni attuali non possa compromettere la qualità della vita e le possibilità delle generazioni future."*

**Che cosa è lo sviluppo sostenibile?**

Lo sviluppo sostenibile venne definito nel 1987 come "lo sviluppo che è in grado di soddisfare i bisogni delle generazioni attuali senza compro-

- Persone: eliminare la povertà e la fame e assicurare che tutti possano vivere con dignità, equità e in un ambiente sano.
- Pianeta. proteggere il pianeta dal degrado ambientale attraverso modelli sostenibili di produzione e consumo, gestendo responsabilmente le risorse naturali e agendo sul cambiamento climatico.
- Prosperità. il progresso economico, sociale e tecnologico deve avvenire in armonia con la natura.



mettere la possibilità che le generazioni future riescano a soddisfare i propri". Oggi tuttavia il concetto si è evoluto e consiste nell'equilibrio fra tre dimensioni: quella economica, quella ambientale e quella sociale.

Nell'Agenda 2030 queste tre dimensioni si integrano in un approccio detto delle cinque P: Persone, Pianeta, Prosperità, Pace, Partnership. In relazione a queste sono stati individuati gli obiettivi da raggiungere.

- Pace. non può esserci sviluppo sostenibile senza pace e pace senza sviluppo sostenibile.
- Partnership. serve una collaborazione globale per lo sviluppo sostenibile, basata sullo spirito di solidarietà e focalizzata sui bisogni dei più poveri e vulnerabili.

**La posizione dell'Italia**

Nel settembre 2015 la Fondazione Bertelsmann ha analizzato i dati dei 35 Paesi OCSE ed è risultato che l'Italia si colloca in 26esima posizione.

- I nostri punti di forza:
- Gli italiani godono di un'aspettativa di vita in salute tra le più alte tra i Paesi OCSE, secondi soli ai giapponesi.
  - Solo il 10,4% degli italiani sovrappeso o obeso, dato che ci pone al quinto posto della classifica per questo indicatore.
  - L'Italia inoltre tra i dieci Paesi più efficienti per consumo di energia

- I nostri punti di debolezza:
- Il livello di percezione della corruzione del settore pubblico da parte degli italiani è molto più alto rispetto ai Paesi OCSE.
  - Abbiamo uno dei più alti tassi di disoccupazione, specie tra i giovani, e risultati inferiori alla media OCSE per quanto riguarda le competenze in termini di lettura, matematica e scienze, e il completamento della scuola superiore.
  - Siamo alla 31esima posizione per polveri sottili nell'aria oltre i livelli di sicurezza fissati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.
  - L'Italia registra livelli molto bassi di soddisfazione della vita.

*Nicoletta Salvatori*

**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*

# Aumento pensioni di invalidità

**Aumento pensioni di invalidità Inps, chi resta escluso: età e reddito**

Importanti novità in arrivo per l'assegno di invalidità civile: si riduce drasticamente l'età e aumentano notevolmente gli importi.

Del Decreto agosto, come vi abbiamo illustrato, è presente anche un **provvedi-**

**mento che accoglie la sentenza 152/2020 della Corte di Cassazione** riguardante le pensioni di invalidità.

Come cambiano le pensioni di invalidità

Fino ad oggi, l'assegno di invalidità arrivava a 286,81 euro, una cifra ritenuta "insufficiente" dalla Corte di Cassazione ad assicurare agli interessati il "minimo vitale".

L'Esecutivo ha infatti più che raddoppiato l'assegno destinato agli invalidi civili. **L'assegno passa infatti da 286,81 euro a 651,51 euro**, ma solo per gli invalidi civili al 100%.

Non solo. L'altra grande

novità è che la pensione di invalidità non verrà più riconosciuta solo agli invalidi dai 60

milioni di euro per l'anno 2020 e 400 milioni a decorrere dal 2021.



Le pensioni di invalidità vengono aumentate da 285 euro circa a 651,51 euro, per 13 mensilità, per: - **invalidi civili, inabili, sordi e ciechi, civili assoluti.**

Ci sono tuttavia dei limiti di reddito da rispetta-

re. **Chi ha diritto all'aumento?** L'aumento della pensione di invalidità spetta a: - **invalidi civili** al 100% - **con almeno 18 anni** - **con reddito** entro 8.469,63 euro per chi è solo e 14.447,42 euro per chi è coniugato. La pensione di invalidità viene portata a 651,51 solo per i pensionati aventi diritto con reddito zero. Per tutti gli altri, con reddito derivante ad esempio da pensione di reversibilità, lavoro part-time o altro, l'incremento pensionistico viene ricalcolato secondo scaglioni predefiniti.

Stando a quanto annunciato dal premier Conte nella conferenza stampa di presentazione del **decreto Agosto**, di certo sappiamo che gli oneri derivanti dall'estensione della platea di beneficiari sono 132

*seguito da pag. 2*

**Lo Sapevi che...**

Il nome comune "**melo-grano**" deriva dal latino antico "**malum**" e "**granatum**", termini che in italiano rimandano rispettivamente alle parole "**mela**" e "**con semi**". La traduzione letterale "mela con semi" esprime appieno le caratteristiche strutturali del melograno, anche se non si può certo dire che somigli profondamente ad una mela.



## Disabili: circolazione ZTL (zona a traffico limitato)

Per circolare nelle ZTL di tutta Italia le persone con disabilità potranno usare un unico permesso. La misura è contenuta nel Decreto Legge semplificazioni.

Nei giorni scorsi è stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il DL Semplificazioni (*Decreto-Legge 16 luglio 2020, n. 76*): un pacchetto di misure per ampliare la digitalizzazione nella Pubblica Amministrazione, che apporterà anche delle

novità positive per gli automobilisti con disabilità (o loro accompagnatori). Si tratta della introduzione, finalmente, di un permesso unico per ZTL che consentirà alle persone con disabilità di circolare con i propri mezzi su tutto il territorio nazionale. A darne notizia è

il Ministero per l'Innovazione tecnologica e la Semplificazione, che anticipa anche le modalità di questa novità che renderà sicuramente più facile, sburocratizzandola, una pratica



che le persone con disabilità italiane ben conoscono, e che spesso è stata causa di sanzioni.

La circolazione su tutto il territorio nazionale col permesso "unico" sarà possibile grazie ad una **piattaforma unica informatica**, presso il Ministero delle Infrastrutture e dei

Trasporti, che consentirà di verificare le targhe associate a permessi di circolazione dei titolari di contrassegni rilasciati da ogni amministrazione comunale.

Come dicevamo, **oggi il permesso di circolazione per accedere nelle zone a traffico limitato (Ztl) per i veicoli delle persone con disabilità è valido solo nel Comune in cui è stato richiesto**, e per poter accedere alle Ztl in altri Comuni è necessario effettuare di volta in volta una nuova pratica. Con la norma inserita nel decreto basterà un solo permesso per accedere alle Ztl in tutta Italia. La

misura **entrerà in vigore solo con la pubblicazione di un decreto attuativo** del Ministro delle Infrastrutture e dei Trasporti, che dovrà essere emanato **entro 90 giorni dalla pubblicazione del decreto**, di concerto con i Ministeri di Interno ed Economia.

**IN QUESTI GIORNI DI FESTA E  
di RINNOVAMENTO, TI INVIAMO  
i NOSTRI PIÙ SINCERI AUGURI  
di FELICITÀ E PROSPERITÀ.**

*Buon Natale e  
Felice Anno 2021.*

# Le donne e la scienza

*Ancora vivo oggi lo stereotipo che vede la donna "poco adatta" alla ricerca scientifica eppure la storia è piena di grandi donne che hanno lottato e vinto per dimostrare il contrario*

Maria Capobianchi, Francesca Colavita e Concetta Castillette lavorano nel laboratorio di Virologia dell'istituto Spallanzani, tra i primi (in Europa insieme alla Francia) ad aver isolato il famigerato virus CoVid19 responsabile della pandemia mondiale che ha trasformato la nostra vita a partire da Febbraio 2020.

Le tre ricercatrici (di cui una con semplice contratto di collaborazione) fanno parte di un team in gran parte al femminile (ne fanno parte anche due uomini

Antonino Di Caro e Fabrizio Carletti) sono giustamente finite sulle prime pagine, ma non solo per il valore del loro lavoro! Maria Rosaria Capobianchi, Concetta Castillette e Francesca Colavita sui giornali sono state definite «le nostre ragazze», «il team in rosa», «le signore che hanno cullato (sic!) il virus», giù giù fino a fare nero (un noto giornalista) **Vittorio Feltri**, che, sinceramente sorpreso che una scoperta di tale portata fosse stata fatta da «tre signore meridionali», ha commentato: «E poi dicono che i meridionali sono incapaci!».

Le donne scienziate ancora oggi, nel 2020, pagano dunque lo scotto del pregiudizio che da sempre le ha tenute lontane dal mondo della ricerca,

ritenendole incapaci "per natura" di pensiero razionale e tanto meno di un lavoro "scientifico".

Sottolineare il fatto che siano donne significa infatti



stigmatizzare il pregiudizio, dimenticando scienziate del calibro di Marie Curie, Rita Levi Montalcini, Margherita Hack, Fabiola Giannotti, Samantha Cristoforetti. Le donne sono state fino a tempi recenti tenute lontane dalle Università, costrette a partecipare solo con ruoli subalterni alla ricerca, tollerate perché mogli, madri, o amanti del "vero" scenziato, impossibilitate persino ad accedere ai libri e agli strumenti di laboratorio (e meno che mai a firmare i propri stessi studi e scoperte) eppure si contano almeno 21 premi Nobel sufficienti a dimostrare, senza ombra di dubbio, come non ci sia nessuna controindicazione tra il possedere un utero e studiare matematica o astronomia

o medicina o chimica o biologia. (A questo tema è stato dedicato quest'anno un corso della Accademia di tutte le età purtroppo sospeso anticipatamente a causa della pandemia da coronavirus).

Una giornata per le donne e la scienza.

L'11 febbraio del 2017 è stata dichiarata **giornata delle donne nella scienza**.

L'Unesco l'ha istituita proprio per combattere gli stereotipi e i mille luoghi comuni che, a volte senza neppure che ce ne accorgiamo, portiamo con noi (e parlo sia di uomini che di donne) e

consentire alle ragazze di avere parità di accesso e partecipazione alla scienza.

Sono infatti questi pregiudizi e cliché secolari a far sì che le giovani tendano a sviluppare insicurezza verso le proprie capacità in ambiti "storicamente" considerati "non adatti a una donna" (si veda box).

La storia delle donne nella cultura come nella vita civile è stata una storia di emarginazione: per secoli le donne non poterono avere accesso all'istruzione (in Occidente fino almeno alla fine dell'Ottocento se non alla metà del Novecento. In molti Paesi in via di sviluppo le donne sono ancora ben lontane non solo dall'aver raggiunto la parità con l'altro

*segue a pag. 10*

# ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2020 - 2021

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

## CORSI

### ABC del CUCITO

*Base - Creativo*

### VERDE

*Interni - Esterni*

### LINGUA INGLESE

*Base - Intermedio - Avanzato*

### CORSO MOD. 730

*Compilazione*

### GINNASTICA BIOENERGETICA

### MAGLIA

*Ferri - Uncinetto - Creativo*

### RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

*Disturbi articolari - sonno - menopausa*

### USO COMPUTER

### FILOSOFIA

*La filosofia al servizio della qualità della vita*

### DECOUPAGE

*Tutto Creativo - Pittura su seta*

### CORSO DI PITTURA

*(Olio o tempera):*

*Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta*

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

**I CORSI** avranno cadenza settimanale:

- in via D.P. Giudici n.19, presso l'oratorio SS Marco e Gregorio;
- in via Trento n. 41, presso la sede del Consiglio di Zona B.

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

(tel. **02 25410219**).

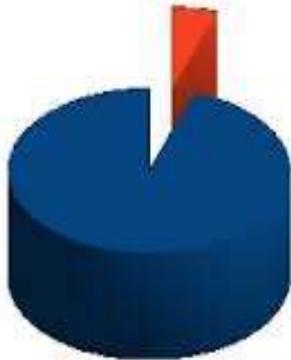
#### *NOTA del direttore dell'Accademia*

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

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

**seguito da pag. 8**  
 *Sesso, ma anche dal vedere loro riconosciuti i più elementari diritti di esseri umani).*

Il peso di questa situa-



zione è come un macigno che schiaccia ancora non solo le potenzialità di molte scienziate, ma lo sviluppo della ricerca e della innovazione di un Paese in generale.

Se si prende in esame la situazione italiana nel campo della ricerca le donne rappresentano solo il 30% e le loro retribuzioni sono tra le più basse in Europa e inferiori rispetto a quelle dei loro colleghi uomini. In tutta Europa il 70% delle pubblicazioni è firmato da uomini e solo il 30% da scienziate donne.

D'altronde lo stereotipo della donna "moglie e madre" tutta casa e famiglia (o *alternativamente quella di amante o escort*) è ancora potente e spesso torna nei programmi elettorali e nelle propagande di partito maschio-centriche.

Eppure sono state donne che hanno identificato il virus Hiv, trovato il gene responsabile del tumore al seno, scoperto la composizione a idrogeno ed elio delle stelle, scoperto la radioattività, scritto il primo programma per il computer, capito come calcolare la distanza delle stelle, scoperto

la natura genetica del sesso ... e via dicendo.

Erano donne coraggiose; donne forti, donne che hanno lottato contro i pregiudizi, contro l'ostracismo, contro la società che le voleva solo come mogli e madri. Per loro l'indipendenza era una cosa seria in tempi in cui i luoghi

di produzione del sapere erano riservati agli uomini. facevano paura e la storia ha spesso cercato di cancellarne la memoria, ma il loro esempio è un faro per tutte le nuove generazioni.

La vincitrice del premio Nobel per la medicina (2009) Elizabeth Blackburn, ricorda che quando era ancora al liceo, le fu chiesto come mai una ragazza "carina come lei" studiasse materie scientifiche.

Difficile superare il cliché che vuole le cervellone brutte, occhialute e poco sexy. Ma il primo passo per combattere i pregiudizi e sconfiggere gli stereotipi è accorgersi della loro esistenza, e le prime ad accorgersene devono essere proprio le donne.

Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la medicina nel 1986, ha sempre avuto molto a cuore la questione della parità dei diritti delle donne in ambito scientifico ribadendo più volte come «*il capitale umano è ugualmente distribuito tra uomini e donne, e oggi dobbiamo dare a queste le stesse possibilità degli uomini*» invitandole dunque «*ad avere fiducia, credere nel proprio lavoro e guar-*

*dare la vita con ottimismo*».

Vera Rubin, astrofisica statunitense pioniera nello studio delle galassie e prima a sviluppare il concetto di materia oscura ha detto: «*La storia delle donne nella scienza non è stata ancora scritta. Perché le donne non hanno ancora imparato ad apprezzare le loro lotte, non sanno festeggiare la loro forza, e quindi comprendere il loro dolore.*

*Ma senza la storia delle donne nella scienza non possiamo conoscere né progredire. Solo loro possono spingersi oltre.*

*E solo loro sanno creare ciò che non è stato ancora creato*».

### **L'UNESCO: La scienza ha bisogno delle donne**

L'Unesco ha lanciato un manifesto in 6 punti, che ha come motto:

«Il mondo ha bisogno della scienza e la scienza ha bisogno delle donne»

**1** Incoraggiare le ragazze a perseguire la carriera scientifica.

**2** Eliminare le barriere che impediscono alle scienziate di perseguire carriere scientifiche a lungo termine.

**3** Rendere prioritaria l'accesso delle donne a posizioni di rilievo e di leadership nell'ambito scientifico.

**4** Sensibilizzare l'opinione pubblica celebrando il ruolo delle donne scienziate.

**5** Assicurare una eguale rappresentatività di genere e di leadership congressi, commissioni scientifiche, conferenze, comitati, e meeting.

**6** Promuovere la formazione e il collegamento in rete delle giovani scienziate affinché possano pianificare carriere in linea con le loro aspettative.

**Nicoletta Salvatori**

# 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.

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

## REBUS

3 - 8 - 2 - 6

U



R



DI



LE

## Rilassatevi e Risolvete

### Orizzontali:

1. Una non credente
5. Il marito della figlia
7. Grande supermercato
8. Si urla alla corrida
9. Cremona
10. Ha per simbolo AU
12. Si vince a tennis

### Verticali:

1. Le comodità del ricco
2. Caldo primaverile
3. Eroga luce
4. Ha la fusoliera
6. Si usa con l'aceto
9. Cosenza
11. Rimini

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

# XXXIV ASSEMBLEA

Alle ore 15:40 del giorno 31 ottobre 2020 erano presenti n° 21 soci ed i componenti del Comitato Esecutivo: Botte Vito, Festi Graziella, Scalese Angelo e Triulzi Marco.



Ha presieduto l'Assemblea Giuseppe Milan ed ha assunto il compito di segretaria la signora Graziella Festi.

Il presidente ha elencato i punti posti all'ordine del giorno:

1) Relazione del Presidente Giuseppe Milan sull'attività svolta dall'Associazione dall'ultima Assemblea a tutt'oggi.

2) Approvazione del rendiconto economico-finanziario dell'esercizio 2019 e del preventivo per l'anno 2020.

3) Regolamento interno - Adeguamento al nuovo statuto..

4) Rinnovo convenzione "Sportello di Prossimità".

5) Rinnovo contratto di locazione nuova sede.

6) Resoconto del Direttore dei Corsi dell'ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'.

Milan ha ringraziato i partecipanti per la loro presenza comunicando che questa assemblea si sarebbe dovuta svolgere nel mese di aprile u.s., ma a causa del COVID tutto si è fermato. Il bilancio dell'associazione doveva essere appro-

vato entro e non oltre il 31 ottobre 2020: ciò che è stato fatto in tale occasione.

Durante lo svolgimento della riunione, il revisore Inchingolo Pietro ha comunicato

la sua impossibilità a presiedere e, dunque, ha autorizzato il Presidente a presentare i bilanci, quali il rendiconto 2019 e il preventivo 2020.

Successivamente, Milan ha proceduto alla lettura dei bilanci, specificando che l'anno 2019 è stato chiuso con un avanzo pari a euro 2.430,60, mentre il preventivo si chiuderà con un disavanzo pari a euro 3.045. Il presidente ha chiesto ai soci se ci fossero delle domande e/o spiegazioni, in assenza delle quali Milan ha chiesto di procedere alla votazione di entrambi i bilanci.

L'assemblea ha approvato entrambi all'unanimità. A seguito delle modifiche statutarie, avvenute il 26/11/2019 presso il notaio Gavazzi, l'Assemblea ha dovuto approvare l'adeguamento del regolamento interno al nuovo statuto.

Relativamente al punto 4, Milan ha informato che la convenzione per lo sportello è stata rinnovata, ed il Comune ha riconosciuto un contributo di euro 7.000,00 all'anno. Il presidente, ha colto l'occasione per ribadire che l'ACFA dai primi di marzo u.s. ha chiuso ed ha ripreso a lavorare dal 19 settembre u.s., ossia da quando il tribunale di Monza ha aperto parzialmente.

E, dunque, l'ACFA ha lavorato da remoto: praticamente non si è mai fermata. Anche il contratto di locazione della nuova sede è stato rinnovato e nel mese di luglio u.s. l'associazione ha traslocato dal piano terra al primo piano.

In riferimento al sesto punto, stante l'assenza della signora Trezzi, Milan ha comunicato delle informazioni in merito ai corsi. I corsi dell'anno accademico 2019/2020 sono iniziati a fine ottobre 2019, ma si sono interrotti a causa del COVID il 26 febbraio 2020 e da allora è tutto fermo.

L'ACFA ha deciso di riprendere nella seconda metà di gennaio 2021.



Alle ore 16:10 si sono conclusi i lavori della XXXIV assemblea.

## Fagioli, fai il pieno di ferro e regoli l'intestino

Legumi versatili in cucina e presenti in natura in numerose varietà, i fagioli sono un concentrato di fibre e minerali preziosi.



I fagioli, presenti in natura in oltre 500 varietà, sono legumi caratterizzati da benefici molto importanti per la salute. Tra i principali, troviamo la ricchezza in ferro. Giusto per dare qualche numero specifichiamo che in 100 grammi di fagioli possiamo trovare circa 2 mg di ferro. Questo macroelemento, minerale presente in quantità non indifferenti nell'organismo umano, ha diverse proprietà interessanti.

Tra queste spicca il fatto di essere uno dei componenti fondamentali dell'emoglobina, proteina che favorisce il trasporto dell'ossigeno dai polmoni al resto del corpo.

Fondamentale per evitare problemi di stanchezza, il ferro dovrebbe essere assunto tenendo conto di un dosaggio massimo pari a 14 mg al giorno (si tratta di un'indicazio-

ne di massima, in quanto quelle specifiche variano sulla base di diversi fattori, tra i quali è possibile comprendere l'età, il

Sesso e l'eventuale stato di gravidanza).

Attenzione: il ferro che possiamo trovare nei fagioli è ferro non-eme. Si tratta della forma meno assimilabile dall'organismo. Nessuna preoccupazione, però. Come nel caso di tutte le fonti vegetali di ferro,



anche in questo è opportuno associare un alimento ricco di **vitamina C**, in modo da facilitare l'assorbimento del minerale da parte del nostro organismo.

Tornando ai motivi per cui i fagioli fanno bene alla salute, un doveroso cenno deve essere dedicato alla ricchezza in fibre. In un singolo etto di questi legumi, possiamo trovare quasi 8 grammi di fibre.

Una percentuale di questi nutrienti è costituita da fibre solubili, il cui apporto è cruciale per l'efficienza intestinale che, quando è scarsa, può avere ripercussioni negative anche sul peso forma e sul gonfiore addominale.

Le fibre, inoltre, sono ottime quando si punta a massimizzare il senso di sazietà, altro aspetto basilare per mantenere un peso corporeo adeguato. Le proprietà dei fagioli non finiscono certo qui! Da citare, infatti, è anche il contenuto di lecitina che caratterizza questi legumi.

Grazie alla lecitina – con questo termine si chiama in causa una classe di composti chimici presenti sia nei tessuti animali, sia in quelli vegetali – si può parlare di un aiuto importante contro l'accumulo di colesterolo.

Concludiamo facendo presente che l'unica controindicazione ai fagioli è l'allergia e che, in ogni caso, nell'eventualità di problemi intestinali

come la colite andrebbero consumati con moderazione. Il principale punto di riferimento a cui chiedere se si hanno dubbi rimane.

## PENSAVO CHE ...

Vorrei approfittare di questo spazio per fare alcune riflessioni nate qua e là durante questo difficile periodo che viviamo. Il forzato "lockdown" ci

anche le piccole gioie che la giornata ci offre.

"Pensavo che" il tutto ci avesse insegnato ad essere più buoni in generale, tolleranti e



ha fatto capire quanto siano belle ed importanti quelle semplici azioni che quotidianamente facciamo a che non abbiamo più potuto svolgere oppure svolgere ma con limitazioni.

Chi non ha sofferto nel non poter bere un caffè al bar facendo quattro chiacchiere con gli amici? Chi non ha avuto nostalgia della noiosa fila al supermercato dove comunque tranquillamente il tempo passava chiacchierando col vicino. E quante altre rinunce ci ha obbligato questo "forzato confinamento"??

Quante preoccupazioni per noi e per gli altri con il terribile "nemico" dietro l'angolo ma con dentro sempre la speranza che prima o poi tutto possa finire.

Ma "pensavo che" tutta questa brutta esperienza potesse in qualche modo migliorarci, "pensavo che" ognuno di noi avesse imparato ad apprezzare

solidali tra noi ... insomma "pensavo che" da una sventura avremmo potuto trarre positivi insegnamenti di vita...

Pensavo che ... pensavo... ma la realtà è che la situazione non è cambiata di tanto.

Disinteresse per gli altri, scarsa attenzione per i più deboli, egoismo e cattiveria la fanno ancora da protagonisti. "Pensavo che" la lezione ricevuta che da un giorno

all'altro tutto può mutare e precipitare fosse servita a migliorare un pochino ognuno di noi ma purtroppo non è così, non è ancora avvenuto. Ancora sotto i

nostri occhi episodi di furbizia, prepotenza, dominio sugli altri, violenza, disinteresse per il prossimo.

Un mio amico che ama fare delle semplici considerazioni, parlando del genere umano ha detto: "lo paragono ad una scatola di uova, ognuna ben sistemata nella sua posizione ma da sola inutile ... insieme si fa una gran frittata ..." ecco il genere umano potenzialmente può fare tanto solo nel momento in cui si coagula.

"Pensavo che" il messaggio di provvisorietà che ognuno di noi ha ricevuto, stravolgendo la propria esistenza, avesse spinto tutti ad allungare la mano verso l'altro.

"Pensavo che" questa volta ce l'avremmo fatta ma, senza definirmi pessimista, vedo ancora prevalere tanta negatività nell'essere umano.

"Pensavo che" avremmo



tutti migliorato a fronte di una dura lezione. Così non è successo ma la speranza non deve morire.

*Giuseppe Di lieto*





*A CHI SERVE E A  
COSA SERVE*

## **FORNISCE**

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

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

## **TRA I SERVIZI**

**Guida alla compilazione** del modello 730 precompilato  
**Calcolo dell'IMU**

**Guida per ottenere lo SPID**

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

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

**L'ACFA provvede, inoltre, a:**

- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento di **invalidità civile, cieco civile, sordo più la Legge 104** ed altre a cui si ha diritto:
- per maggiorenni;
- per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).

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

Riceve su appuntamento nei giorni:

**lunedì dalle 16 alle 17:30;**

**giovedì dalla 16 alle 17:30;**

**venerdì dalle 9:00 alle 11:30**

Per un appuntamento telefonare alla sede dell'ACFA al numero 02 2538808 dalle ore 9:30 alle 11:30 dal lunedì al venerdì.

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

**L'ACFA offre assistenza tecnica per l'installazione del drive del lettore e funzionamento della smart card della Carta Regionale dei Servizi (Tessera Sanitaria Regionale) nel proprio P.C., previo appuntamento telefonando al numero 022538808**

## **Cercasi/Offresi**

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

Finito di stampare il 30/11/2020

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

## **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.