Palazzina di via Milano, 3 sede dell'*ACFA*

ANNO XXX - N.2
DICEMBRE 2023
DIREZIONE E REDAZIONE
Via Milano, 3
20093 Cologno Monzese - MI
telefono e fax 02/2538808
C. F. **94508630152**
TIRATURA 5.000 copie
Periodico Semestrale
non in vendita

ACFA
NO TI ZIA RIO
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

Direttore Responsabile
Angelo PAVANELLO
Cologno Monzese

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

Fotocomposizione
Mediaprint s. r. l.
Milano

Stampa
Mediaprint s. r. l.
Milano

Come prevenire e mitigare le malattie del Sistema nervoso *seguendo le raccomandazioni della Società Italiana di Neurologia (Sin)*

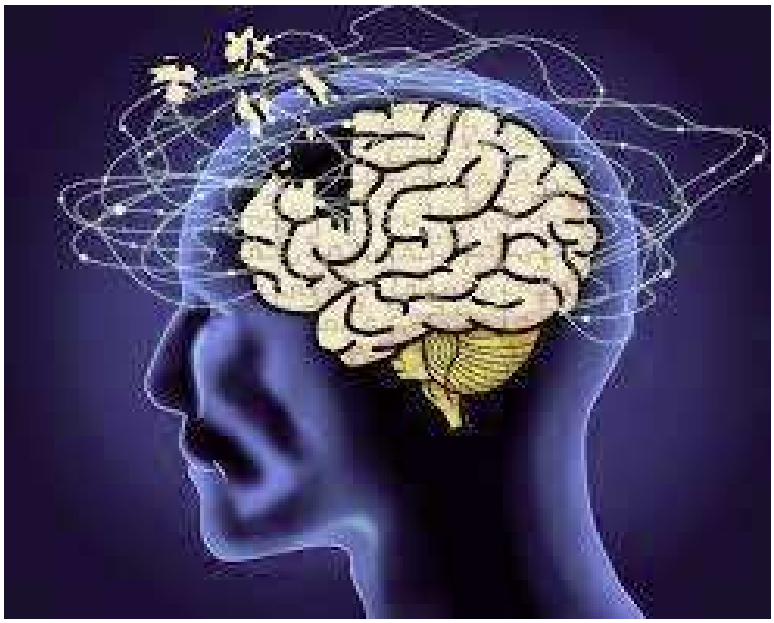
In Italia, oltre 7 milioni di persone soffrono di emicrania, 12 milioni di disturbi del sonno, 1,2 milioni sono affette da demenza (*di cui 720mila da Alzheimer*), 800mila hanno conseguenze invalidanti da ictus, 400mila soffrono di malattia di Parkinson, circa 130mila sono affette da Sclerosi multipla, 100mila da malattie neuromuscolari…

Perciò la *Sin*, in occasione dell'ultima Giornata Nazionale della Neurologia (*il 22 settembre us*), ha ribadito l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare e di ricorrere al consulto dello specialista neurologo quando occorra prendersi cura del nostro cervello e del Sistema nervoso, fin dalla diagnosi precoce.

Inoltre, ha definito e proposto un complesso articolato di consigli per la prevenzione o mitigazione delle patologie neurologiche più diffuse, che qui di seguito riassumiamo all'essenziale.

Ictus cerebrale

Fino al 90% dei casi potrebbero essere evitati abbattendo i principali fattori di rischio: ipertensione arteriosa (*anzitutto*), obesità, diabete mellito, fumo di tabacco, sedentarietà, alcune cardiovasculopatie.



Demenze e Malattia di Alzheimer

Anche questo rischio si riduce contrastando l'ipertensione, il diabete, l'obesità, l'osteoartrite, il fumo, la sedentarietà. E' dimostrato che l'attività fisica aerobica (*moderata*) per almeno 3 ore alla settimana, per almeno 25 settimane consecutive, migliora le prestazioni cognitive sia nelle persone sane che in quelle con carenze cognitive.

Protettivi o rallentanti del decadimento cerebrale sono risultati essere anche la autentica "dieta mediterranea" e l'esercizio mentale mediante la lettura, l'apprendimento di una nuova lingua, di uno strumento musicale, la pratica di un passatempo stimolante, ecc..

Malattia di Parkinson

Almeno lo sviluppo della correlata disabilità motoria può essere rallentato con l'esercizio fisico e l'intensa attività mentale. Si deve preferire un'alimentazione tendenzialmente vegetariana e mediterranea.

Si abbia poi consapevolezza che nell'ambiente generale sono ormai diffusi inquinanti specificamente dannosi, quali la correntemente chiamata *trielina*.

Sclerosi multipla

Essendo questa malattia

segue a pag. 2

Il vero e il falso..... *Pag. 3*
ISpese mediche disabili *Pag.5*
Balla che ti passa *Pag. 7*
Corsi Accademia *Pag. 9*
Passaporto *Pag.13*

seguito pag 1

(*neuroinfiammatoria e neurodegenerativa del Sistema nervoso centrale a patogenesi autoimmune*) ad esordio giovanile, deve essere diagnosticata precocemente e curata appropriatamente anche per ritardare e ridurre il correlato rischio di lunga disabilità.

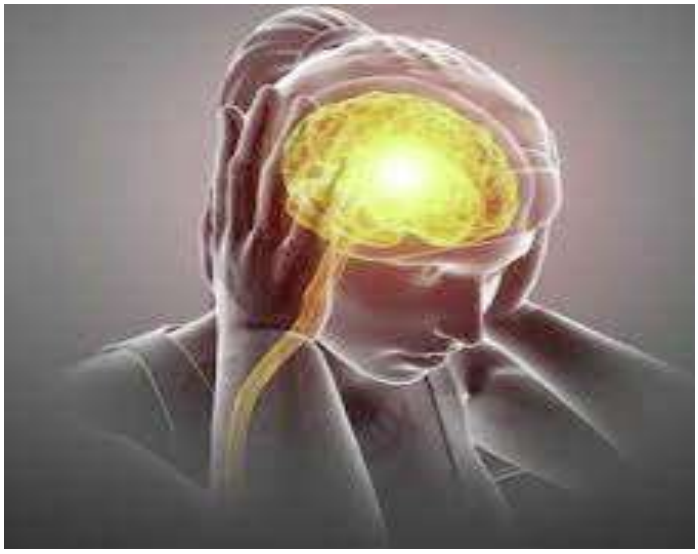
Oltre alla terapia appropriata e all'astensione da proinfiammatori quali l'alcol e il fumo, giovano uno stile di vita e una alimentazione salubre, la regolare attività fisica con esposizione alla luce solare e l'eventuale supplementazione con vitamina D.

Malattie neuromuscolari

Sono da distinguere tra quelle d'origine primaria genetica (*come l'Atrofia Muscolare Spinale*) e quelle acquisite (*come la neuropatia diabetica*).

Di conseguenza, la prevenzione di esse ha percorsi e provvedimenti specifici e differenziati.

A tal fine, fin dalla diagnosi precoce, è necessario il ricorso a centri specialistici in grado di fornire percorsi di diagnosi, cura e riabilitazione multidisciplinari, a carattere individuale, e finalizzati ad assicurare un piano assistenziale-terapeutico mirato a controllare la progressione della malattia.



Da non trascurare è **l'importanza del sonno nelle malattie neurologiche**. Un sonno di tendenziale cattiva qualità causa danni alla salute. Ad esempio: un sonno correntemente frammentato da apnee ostruttive delle prime vie aeree è concausa di rischio cardiocerebrovascolare ed ictus.

Inoltre, alla Malattia di Parkinson e ad altre malattie nervose sono correlati disturbi del comportamento nella fase del sonno REM (*quello più profondo*).

A quanto pur sommariamente detto, è facile dedurre l'importanza, a salvaguardia nostra personale e dei nostri familiari, che abbiamo tutti consapevolezza, attenzione e conseguenti azioni-nel caso tramite i medici neurologi – per la prevenzione o l'avviamento diagnostico-terapeutico-riabilitativo delle, non poche, malattie del Sistema nervoso.

Marco Triulzi

Nuovo Servizio ACFA

Aiutiamo le persone che hanno difficoltà ad effettuare la prenotazione online, per il rinnovo/emissione del PASSAPORTO, fornendo loro assistenza.

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

Inoltre debbono essere in possesso di un indirizzo di posta elettronica e un proprio cellulare.

Il vero e il falso, ovvero: difendersi dalle bugie on line

Circola una quantità eccessiva di notizie e informazioni che rende difficile orientarsi. Internet, e soprattutto i social, sono terreno fertile per moltissime bufale a cui spesso è impossibile non credere e che a volte nascondono truffe e manipolazioni. Oggi l'83,5% degli italiani si informa sul web.

I dati del terzo Rapporto Ital Communications-Censis "Disinformazione e fake news in Italia".

"Uno degli aspetti più importanti che emerge da questo Rapporto", ha detto Alberto Barachini, sottosegretario alla Presidenza del Consiglio, "è che gli italiani si stanno rendendo conto del valore delle notizie vere e del disvalore che hanno le fake news. Prima la pandemia seguita dal conflitto russo ucraino ci hanno fatto capire quanto sia fondamentale comunicare notizie in maniera rigorosa e irreprensibile".

Aumentano, tuttavia, paure e timori di non essere in grado di riconoscere disinformazione e fake news. Il 76,5% degli italiani ritiene infatti che le fake news siano sempre più sofisticate e difficili da scoprire, il 20,2% crede di non avere le competenze per riconoscerle e il 61,1% di averle solo in parte.

Più preoccupante è il 29,7% che nega l'esistenza delle bufale e pensa che non si debba parlare di fake news, ma di notizie vere che vengono deliberatamente censurate dai palinsesti che poi le fanno passare come false. Tra i negazionisti delle fake news ci sono in particolare i più anziani e, chi ha un basso livello di scolarizzazione.

Una nuova forma di pandemia

Gli esperti la chiamano Infodemia. Non è un nuovo virus ma ci va vicino: Si tratta della abnorme circolazione di notizie che arrivano al nostro cervello da molte fonti di informazione non tutte degne di fiducia. Siamo quotidianamente sommersi da dati, numeri, immagini e opinioni senza essere in grado di analizzarle con spirito critico, chiedendoci se siano affidabili.

"Ce le beviamo" perché ci consolano, ci divertono, ci scandalizzano, ci "assomigliano", le troviamo nei social dove stanno "i nostri amici", ci arrivano per sentito dire, rimbalzano anche sui media tradizionali a cui abbiamo imparato a dare fiducia… Ma questa pandemia di notizie a volte solo false, molto spesso truffaldine e interessate, altre volte molto più pericolose e manipolatorie, tese alla disinformazione di massa.

Sono una malattia grave della nostra epoca che si nutre dei superpoteri della digitalizzazione, si avvale delle conoscenze dei meccanismi del nostro cervello e gioca in modo subdolo sulle nostre umane debolezze e prevedibilità di comportamento.

Insomma se pure i "falsi" nella informazione ci sono da sempre, le bufale on line o Fake News sono un prodotto dell'epoca di Internet e ancor più dei social media e noi tutti non abbiamo ancora sviluppato gli anticorpi mentali per tenerle sotto controllo.

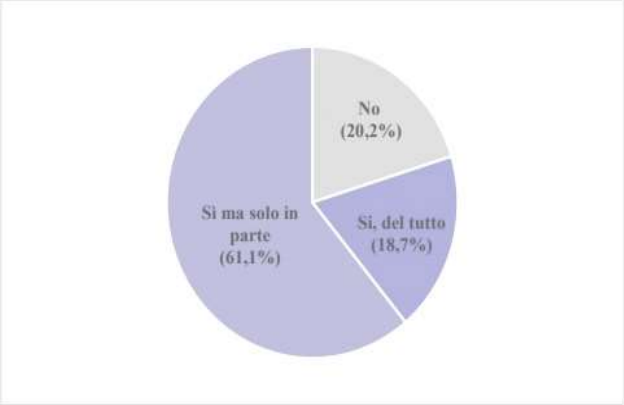
Vere e proprie trappole mentali

Le fake news "funzionano", perché sono fatte in modo da "convincerci", anche quando sono palesemente inaccettabili se lette o guardate con un minimo di **senso critico** e **ragionamento logico**.

Si basano sui nostri pregiudizi culturali, sulla disattenzione con la quale leggiamo senza davvero "leggere", sulle cose che diamo per scontate, sulle scorciatoie mentali che usiamo per non "pensare". Insomma le "bufale" sono **trappole mentali** che ci inducono a tirare conclusioni non ragionate

segue a pag. 4

Fig. 2 – Italiani che ritengono di avere le competenze necessarie per distinguere le *fake news* *(val. %)*



Fonte: indagine Censis, 2023

seguito pag. 3

e prendere decisioni errate lasciandoci manipolare.

"L'essere umano non è razionale" scrive Walter Quattrociocchi studioso del fenomeno delle Fake News, "bensì ha una visione del mondo che è emotiva e percettiva". Con l'avvento del digitale siamo passati da un sistema che prevedeva la mediazione di giornalisti ed esperti (*la stampa, la televisione*) che per mestiere filtrano e valutano le notizie prima che ci arrivino, a un processo molto più diretto.

Oggi **siamo spesso soli**, senza filtro, davanti a una valanga di informazioni che non sono gerarchizzate, né controllate e che ci arrivano da media diversi non basati su regole giornalistiche. Messe in fila sui social o sulla Rete sembra quasi che tutte le notizie dal gattino nella bottiglia alla guerra in Ucraina, abbiano lo stesso "valore" e a noi è richiesto "metterle in pagina" come deve fare il direttore di un giornale, di valutare le fonti come devono fare i giornalisti. Risultato?

Siamo troppo pigri per farlo. Il nostro cervello è costruito in modo di cercare la via più breve e meno stressante: credere a quello che ci fa piacere credere, farci convincere dalla spiegazione più facile, appoggiare quello che credono gli altri, o quello che la nostra esperienza ritiene giusto! Tutte vie maestre per farci prendere per il naso.

I bias cognitivi e le camere dell'eco

Con la diffusione dei social media, ci si aspettava che avendo accesso a molte più informazioni le persone si sarebbero aperte a nuove prospettive e nuovi punti di vista. Ma gli studi e le analisi condotti finora ci dicono l'opposto: davanti a tante fonti di informazione possibili ognuno cerca quella più vicina alla propria visione del mondo. Si tratta di un comportamento noto come *confirmation bias*. ovvero **pregiudizio di conferma**.

I pregiudizi sono lo strumento che il nostro cervello usa per evitare di pensare autonomamente (*e fare fatica*), sono scorciatoie che ci aiutano a stare al mondo senza dover rimettere sempre in discussione le nostre opinioni. Per questo sono tanto nocivi e pericolosi.

Li alimentiamo costantemente dando fiducia solo a coloro che la pensano come noi e che ce li confermano. I social network sono fatti delle fonti che ci siamo scelti, le notizie che ci arrivano loro tramite ci chiudono in quelle che gli esperti chiamano "camere dell'eco" ovvero **bolle cognitive** entro cui abbiamo accesso solo a informazioni che ci confermano le nostre stesse idee e non abbiamo contatto con ciò che invece le potrebbe metterle in crisi.

Per gli algoritmi di internet, per i manipolatori di professione diventa facilissimo farci "bere" tutte le bugie che vogliono basta che siano in linea con i pregiudizi insiti nella nostra piccola bolla di autoconferma. Non solo: vivere dentro una bolla porta alla polarizzazione, all'idea del complotto esterno, al fanatismo .

Ma a chi giovano le bufale?

Le bufale in Rete non sono tutte uguali. Alcune sono scherzi di dubbio gusto, altre tendono a far reagire il lettore (*mettere un like, andare sul sito, lasciare dati*) e in questo modo a far guadagnare i siti di riferimento che acquisiscono contatti e quindi notorietà e in definitiva soldi. Altre sono vere e proprie truffe che ci estorcono denaro o informazioni, altre ancora sono veri **strumenti di disinformazione politica o di manipolazione**.

Tutte le bufale online funzionano tuttavia allo stesso modo

segue pag. 8

Spese mediche disabili: le agevolazioni fiscali su visite, farmaci, medicinali

La nuova Guida dell'Agenzia delle Entrate sintetizza quanto previsto sul fronte detrazioni e deduzioni per le spese mediche e sanitarie sostenute da persone con invalidità, legge 104 o loro familiari

Sul fronte agevolazioni fiscali disabili, segnaliamo che l'Agenzia delle entrate ha pubblicato in questi giorni una versione aggiornata della Guida alle agevolazioni fiscali sulle spese sanitarie: un capitolo della guida è dedicato alle spese mediche generiche e a quelle di assistenza specifica necessarie nei casi di grave e permanente invalidità o menomazione, sostenute dalle persone con disabilità.

Nel testo vengono specificate le diverse tipologie di spese che si possono portare in dichiarazione dei redditi (*modello 730 o Redditi Persone fisiche*), specificando per ciascuna di esse tutti i documenti che è necessario esibire all'intermediario che predispone e invia la dichiarazione o che devono essere conservati per eventuali controlli dell'Agenzia.

Al riguardo, estrapoliamo le informazioni che sintetizzano quanto previsto per le spese mediche e di assistenza specifica, sostenute dalle persone con disabilità.

SPESE SANITARIE E DISABILITÀ

Le persone con disabilità possono portare in deduzione dal reddito complessivo, ai sensi dell'art. 10 del Tuir, le spese mediche generiche (*prestazioni rese da un medico generico, acquisto di farmaci o medicinali*) e di assistenza specifica sostenute nei casi di *grave e permanente invalidità o menomazione*. Tra le spese sanitarie deducibili rientrano anche quelle relative a una persona deceduta, se sostenute dagli eredi dopo il suo decesso.

Se le spese sono state sostenute da più eredi, ognuno di essi può beneficiare della deduzione sulla quota di spesa effettivamente sostenuta.

BENEFICIARI DELLA DEDUZIONE

Possono portare in deduzione queste spese:

a) le persone che hanno ottenuto il riconoscimento dalla Commissione medica istituita ai sensi dell'articolo 4 della legge 104 non è necessario l'handicap grave: è sufficiente la condizione di handicap riportata al comma 1 dell'articolo 3. Non serve quindi il comma 3, articolo 3.

b) le persone che sono state ritenute invalide da altre Commissioni mediche pubbliche incaricate ai fini del riconoscimento dell'invalidità civile, di lavoro, di guerra. In questo caso deve essere stata accertata la *grave e permanente invalidità o menomazione*. Se non espressamente indicata nella certificazione, questa può essere comunque ravvisata nei casi in cui sia stata certificata un'invalidità totale o sia stata attribuita l'indennità di accompagnamento.

c) i grandi invalidi di guerra (*articolo 14 del Testo Unico n. 915/1978*) e le persone a essi equiparate sono considerati portatori di handicap in situazione di gravità sulla base della documentazione rilasciata dai competenti ministeri al momento della concessione dei benefici pensionistici.

QUALI SPESE SONO DEDUCIBILI

Le spese ammesse in deduzione sono:

- le spese mediche generiche, quali medicinali, prestazioni rese da un medico generico, ecc.;
- le spese di assistenza specifica.

QUALI SONO LE SPESE DI ASSISTENZA SPECIFICA

Ai fini della deducibilità, sono considerate *spese di assistenza specifica* le spese sostenute per:

- l'assistenza infermieristica e riabilitativa resa da personale paramedico in possesso di una qualifica professionale specialistica;
- le prestazioni rese dal personale in possesso della qualifica

segue a pag. 6

seguito pag. 5

professionale di addetto all'assistenza di base o di operatore tecnico assistenziale, se dedicato esclusivamente all'assistenza diretta della persona;

- le prestazioni fornite dal personale di coordinamento delle attività assistenziali di nucleo, dal personale con la qualifica di educatore professionale, dal personale qualificato addetto ad attività di animazione e di terapia occupazionale.

Le prestazioni sanitarie rese alla persona dalle figure professionali e lencate nel Dm 29 marzo 2001 sono deducibili anche senza la specifica prescrizione da parte di un medico, a condizione che dal documento di spesa risulti la figura professionale e la prestazione resa dal professionista sanitario. È possibile, inoltre, portare in deduzione anche le spese sostenute per le attività di ippoterapia e musicoterapia, a condizione che:

1. siano prescritte da un medico che ne attesti la necessità per la cura del portatore di handicap;

2. siano eseguite in centri specializzati direttamente da personale medico o sanitario specializzato (*psicoterapeuta, fisioterapista, psicologo, terapista della riabilitazione, eccetera*) ovvero sotto la loro direzione e responsabilità tecnica.

LE SPESE NON DEDUCIBILI

Non sono deducibili le spese:

- per prestazioni svolte da un pedagogista (*secondo il Ministero della Salute, infatti, il pedagogista non può essere considerato un professionista sanitario, in quanto opera nei servizi socio-educativi, socio-assistenziali e socio-culturali*)

- spese sanitarie specialistiche (*analisi, prestazioni chirurgiche e specialistiche*) e quelle per l'acquisto dei dispositivi medici che, in ogni caso, rientrano tra le spese detraibili nella misura del 19% sulla parte che eccede 129,11 euro.

Se il dispositivo medico rientra tra i mezzi necessari all'accompagnamento, alla deambulazione, alla locomozione e al sollevamento delle persone con disabilità (*per esempio stampelle*), il diritto alla detrazione del 19% può essere fatto valere sull'intero importo della spesa sostenuta corrisposte a una cooperativa per sostenere un minore portatore di handicap nell'apprendimento.

Il Ministero della Salute ha precisato, infatti, che questa attività, di natura essenzialmente pedagogica e posta in essere da operatori non sanitari, pur se qualificati nel sostegno didattico - educativo, è priva di connotazione sanitaria. Non è rilevante il fatto che l'attività sia effettuata sotto la direzione di uno/a Psicologo/a.

LIMITE DI DEDUCIBILITÀ

Le spese mediche generiche e di assistenza specifica sono interamente deducibili dal reddito complessivo, anche se sostenute dai familiari della persona disabile (*coniuge, figli, compresi quelli adottivi, genitori, generi e nuore, suoceri e suocere, fratelli e sorelle, nonni e nonne*) e anche se questi non risulta fiscalmente a carico.

Se il documento di spesa è intestato solo alla persona disabile, il familiare che ha sostenuto il costo, per fruire della deduzione, dovrà integrarlo, annotandovi l'importo da lui pagato. Lo stesso familiare sarà tenuto a fornire la documentazione comprovante la spesa in sede di controllo della dichiarazione dei redditi. In caso di ricovero di un portatore di handicap in un istituto di assistenza e ricovero, non è possibile portare in deduzione l'intera retta pagata, ma solo la parte che riguarda le spese mediche e di assistenza specifica, anche se sono state determinate sulla base della percentuale forfettaria stabilita da una delibera regionale. A tal fine, è necessario che le spese risultino indicate distintamente nella documentazione rilasciata dall'istituto di assistenza.

I DOCUMENTI

La documentazione delle spese è generalmente costituita dalle fatture, ricevute o quietanze rilasciate al contribuente da chi ha percepito le somme, con indicazione del suo codice fiscale o numero di partita Iva. Tali documenti non devono essere allegati alla dichiarazione dei redditi ma conservati, in originale, per tutto il periodo durante il quale l'Agenzia delle Entrate ha la possibilità di richiederli.

Balla che ti passa

Le lezioni di danza sono un vero toccasana per restare giovani: per i muscoli come per l'umore, per stare insieme e per tenere in esercizio, oltre alle gambe, anche il cervello

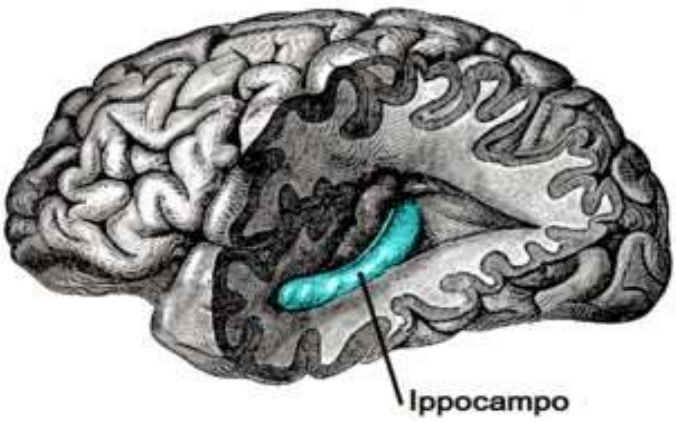
Che l'esercizio fisico faccia bene al corpo come alla mente è risaputo (*anche se non da tutti trasformato in pratica quotidiana*). Così come tutti sappiamo che più l'età avanza più **tenersi in forma sia un toccasana** che rallenta il progressivo deteriorarsi di tutti gli organi.

Quello che "fa notizia" è che i *cervelloni* dell'Albert Einstein College of Medicine di New York, abbiano fatto uno studio con tutti i crismi della scientificità (*pubblicato sul Journal of Aging and Physical Activity*) per comprovare come tra tutte le forme di attività fisica adatta alle persone "diversamente giovani" **il ballo liscio** sia di gran lunga da preferire. E non solo perché induce al movimento coordinato e aumenta il tono muscolare ma perché ha **effetti indiscutibilmente benefici sulla nostra salute mentale**:

"Il ballo liscio", si legge sul report del rinomato College newyorkese "si è rivelato in grado di migliorare le funzioni cognitive e ridurre l'atrofia cerebrale negli anziani che hanno un più alto rischio di demenze.

La danza, infatti, soprattutto se praticata in gruppo, ha un beneficio non solo sul corpo ma anche sulla mente, attraverso l'interazione e la socialità". Il ballo di gruppo è stato infatti confrontato con altri tipi di attività fisica in un gruppo di over65 che per 6 mesi si sono assoggettati due volte alla settimana o a un corso di ballo o a lezioni in palestra (camminata su *tapis roulant*). In entrambi i gruppi ci sono stati miglioramenti fisici e mentali, ma solo coloro che si sono sottoposti a lezioni di liscio ci si sono riscontrati più evidenti i miglioramenti nelle funzioni cerebrali.

Ballare sembra facile ma non lo è



Sempre con moderazione e su consiglio medico, andare a lezione di danza ha infatti una molteplicità di effetti positivi che vanno ben al di là di tonificare i muscoli e migliorare la postura. Ballare diverte, rafforza, apre alla socializzazione, rende resistenti e più flessibili, fa acquisire fiducia in se stessi, allontana la depressione e sconfigge l'isolamento.

Ballare soprattutto se in gruppo o in coppia, significa dover imparare una serie di movimenti coordinati e memorizzare una coreografia. Im-pegna perciò il cervello, la memoria, la capacità di organizzarsi e il mantenimento della concentrazione e dell'equilibrio (*prevenendo le cadute*).

Certamente ci sono effetti benefici anche sulle ossa e sulla circolazione (*il movimento ossigena il sangue*), ma quello che lo studio americano mette maggiormente in evidenza confrontando il ballo con altre forme di attività, è l'impegno mentale che danzare comporta e le conseguenze di una socializzazione che migliora il tono dell'umore.

Secondo lo studio citato il gruppo dei "ballerini" rispetto al gruppo sul *tapis roulant* ha avuto significativi miglioramenti proprio nella percezione di se stessi e della propria qualità di vita: merito dell'aver socializzato con i coetanei e aver dedicato parte del proprio tempo libero a un'attività impegnativa ma di grande soddisfazione.

Impegnarsi a essere felici a suon di musica

Interagire e adattarsi ai movimenti del partner, sforzarsi di ricordare i passi, muoversi in modo coordinato nello spazio-secondo i dati dello studio americano, rafforza un'ampia rete di regioni cerebrali, che vengono attivate a seconda dei movimenti da compiere (*e da ricordare*), con effetti positivi nella capacità e nella velocità di elaborare le informazioni.

Sembra che a beneficiarne in modo particolare sia l'ippocampo una struttura cerebrale, che contribuisce alla memoria a breve e a lungo ter

segue a pag. 8

seguito pag. 7

mine, alla memoria spaziale e all'orientamento. Si tratta di una piega interna della corteccia cerebrale che tende ad atrofizzarsi con l'età e il cui malfunzionamento è all'origine di molte malattie neurodegenerative.

L'impegno nel seguire la coreografia, oltre a favorire il controllo muscolare, implica infatti che mente e corpo si muovano in modo coordinato. Gli impulsi neurologici che il cervello invia ai muscoli per seguire ritmo e figure permettono di contrastare malattie che ci fanno davvero paura come l'Alzheimer.

Effetti a catena

Ballare produce inoltre tutta una serie di "effetti collaterali" positivi anche in chi sta benone, è più che lucido e non si sente affatto anziano: aumenta l'interesse per il proprio benessere magari con una dieta più sana ed equilibrata, rende più disponibili a nuove amicizie (*isolamento e depressione interessano una persona anziana su sei, secondo i dati della Società Italiana di Geriatria e Gerontologia*), e alla fine rende più felici.

C'è ballo e ballo

Dopo i 65 anni meglio sempre valutare varie tipologie di danza, scegliendo quella più adatta al suo stato di salute e di allenamento (*consultare sempre e comunque il proprio medico*). Scegliete in base alla musica che vi piace e vi suscita allegria, ai movimenti che vi sentite di fare, ma meglio evitare coreografie saltate, che potrebbero causare problemi alla schiena o alle giunture. Particolarmente adatti: il liscio, il valzer, il tango, la samba, il fox-trot, il mambo e danze popolari di gruppo.

Ricordiamoci di:

- scegliere un corso specifico per la terza età, affidato ad insegnanti qualificati
- privilegiare un corso con cadenza bi-settimanale, cercando di essere costanti
- scegliere un ballo da sala di coppia o di gruppo che aumenti la possibilità di socializzare.

Nicoletta Salvatori

seguito da pag. 4

Vogliono ottenere una vasta diffusione quindi fanno appello ai sentimenti forti e primordiali (*compassione, paura, orgoglio, rabbia, indignazione, odio, tenerezza*). Toccano argomenti "forti" come la politica, i soldi, il sesso, la religione, la salute, il razzismo, l'omofobia e mettono a nudo convinzioni personali profonde, ben radicate, passionali.

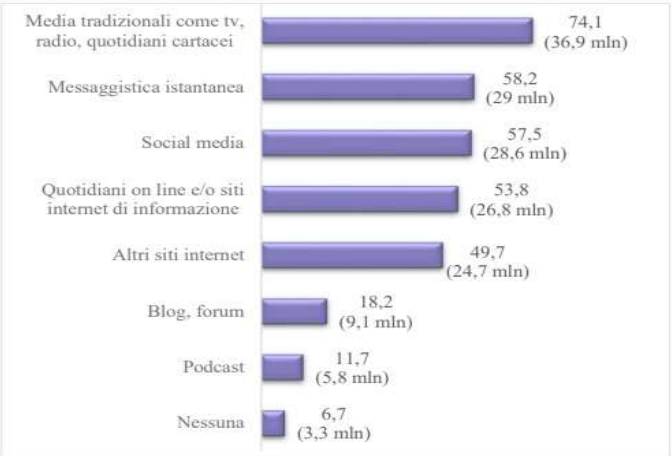
Quello che importa infatti è **generare una reazione**, possibilmente forte, violenta, istintiva e irrazionale.

L'effetto a cui mira ogni autore di una bufala è quello di toccare un nervo scoperto grazie a un titolo efficace e un'immagine di forte impatto e indurci a reagire commentando, condividendo, diffondendo la bufala e aumentandone l'impatto.

Creando centri di opinione, movimenti di odio, macchine del fango, apparenze politiche, frange estremiste. Con effetti a volte devastanti.

L'uso di queste tecniche è sbarcato in politica con la campagna di Trump e di lì a poco la campagna del Brexit. Nel 2015, la compagnia inglese *Cambridge Analytica* acquisì i dati di 50 milioni di utenti *Facebook.* Una volta in possesso dei profili, l'azienda ha acquistato spazi pubblicitari su Facebook per poi inviare specifici messaggi politici e false notizie a diverse categorie di persone individuate tramite i profili.

Fig. 1 – Utenti abituali (almeno una volta a settimana) delle diverse fonti di notizie, per tipologia *(val. %)*



Fonte: indagine Censis, 2023

I *social media* ci danno un'illusione di partecipazione in uno spazio pubblico ed invece ci rinchiudono in spazi autoreferenziali dove siamo facili prede dei costruttori di bufale.

Questa è forse la minaccia maggiore per la democrazia. Tutti coloro che per calcolo elettorale si rivolgono alla fetta della popolazione più debole culturalmente ed economicamente possono approfittarne per orientarne le scelte.

Le nuove tecnologie ci hanno convinto di averci regalato strumenti di libera e-spressione e di grande demo-crazia ma in realtà attraverso quegli stessi strumenti sa come controllarci e orientarci. Almeno fin tanto che glielo lasciamo fare.

Nicoletta Salvatori

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2023 - 2024

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO
Base - Creativo

LINGUA INGLESE
Base - Intermedio - Avanzato

LINGUA TEDESCA

SARTORIA PROFESSIONALE
(Moda mondo)

GINNASTICA BIOENERGETICA

MAGLIA
Ferri - Uncinetto - Creativo

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.

LE ISCRIZIONI si terranno presso la segreteria dell'Accademia in via Milano, 3 - 1° piano, dal lunedi al venerdi dalle ore 9:30 alle ore 11:30 (*tel.* ***02 25410219***).

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE
Disturbi articolari - sonno - menopausa

USO COMPUTER

FILOSOFIA
La filosofia al servizio della qualità

DECOUPAGE
Tutto Creativo - Pittura su seta

CORSO DI PITTURA
(Olio o tempera)

Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta

NOTA del direttore dell'Accademia

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

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

Come richiedere il contrassegno auto per disabili

Oltre a definire gli incentivi per l'acquisto di un'auto idonea alla guida o al trasporto disabili, la legge 104 determina i requisiti per l'ottenimento del contrassegno auto disabili, al fine di migliorare la qualità della vita di tutti coloro che si trovano ad affrontare una disabilità anche quando si trovano a utilizzare un autoveicolo.

In questo articolo approfondiremo insieme tutti gli aspetti relativi al funzionamento del contrassegno auto disabili, a chi ne ha diritto, a come richiederlo, nonché le modalità con le quali farne sempre un utilizzo corretto.

Come funziona il contrassegno disabili

Il contrassegno disabili è un biglietto certificato da esibire dietro il parabrezza dell'auto per segnalare che il mezzo trasporta soggetti non vedenti o con difficoltà motorie e altre tipologie di disabilità decise dalla legge.

Si tratta di un tallloncino da esporre per aver diritto a parcheggiare la propria vettura negli spazi appositamente riservati ai disabili, sulle strisce blu gratuitamente e che consente oltretutto di accedere liberamente nelle ZTL.

I parcheggi riservati ai disabili, fortunatamente, si possono trovare ormai praticamente ovunque: negli aeroporti, negli ipermercati, in centro o nelle stazioni o autostazioni.

Con il contrassegno disabili è possibile parcheggiare senza limiti di tempo e senza pagare la sosta nelle aree con parcheggio a tempo (disco orario) o con le strisce blu, qualora i posti assegnati ai disabili siano già tutti occupati. Con il DPR 151/2012 il contrassegno disabili è passato dal colore arancione ai colori blu e bianco, e oggi è valido non solo in Italia ma anche in tutti i Paesi dell'Unione Europea.

In questo modo, qualora si dovesse viaggiare in qualsiasi altro Stato facente parte dell'UE, non è necessario fare richiesta di un contrassegno specifico. Per questo il contrassegno disabili è oggi chiamato Contrassegno Unificato Disabili Europe (*CUDE*).

La Legge 35/2012 definisce come le commissioni mediche dell'INPS abbiamo il compito di rilevare e riportare su un apposito verbale di handicap l'esistenza dei requisiti necessari per ottenere il contrassegno disabili, che può essere:

-temporaneo: in questo caso, al termine del periodo di validità, occorre recarsi nuovamente all'ASL di riferimento per chiedere una nuova certificazione.

La commissione medica valuterà se sussistono ancora le condizioni per avere diritto al contrassegno disabili, emettendo un nuovo certificato da presentare in Comune;

-definitivo: il contrassegno invalidi ha una validità di 5 anni, scaduti i quali è possibile recarsi presso il proprio medico di famiglia, che confermerà lo stato di disabilità, emettendo il certificato necessario a effettuare la richiesta di rinnovo in Comune.

Come ottenere il contrassegno disabili: richiesta e rinnovo

Hanno diritto a richiedere il contrassegno disabili tutti coloro si ritrovino nelle seguenti condizioni fisiche, siano esse temporanee o permanenti:

ridotta capacità di deambulazione, causata da differenti patologie certificate; cecità.

Per richiedere il contrassegno disabili occorre recarsi prima presso la propria ASL per il rilascio, dopo la visita medica, del certificato attestante difficoltà motorie o cecità.

Una volta ottenuto il certificato, è necessario inoltrare la richiesta del contrassegno presso il proprio Comune di residenza, allegando il suddetto certificato alla domanda di rilascio. Il contrassegno disabili permanente deve essere rinnovato ogni 5 anni. Il consiglio è quello di presentarsi in Comune almeno un mese prima dell'effettiva scadenza, al fine di avere il tempo necessario per informarsi su tempistiche e modalità necessarie al rinnovo.

Contrassegno disabili: uso proprio o improprio

Si ricordano infine le modalità per un corretto uti-lizzo del contrassegno auto disabili: innanzitutto è bene ricordare che è ad uso esclusivamente personale. Vale quindi nello specifico per la persona affetta da disabilità, e non per l'auto.

Se il disabile non si trova a bordo del veicolo, non si ha diritto a nessuna agevolazione. Si può dunque spostare il contrassegno a proprio piacimento, a seconda della vettura che trasporta il disabile.

Prima di parcheggiare in un posto riservato, infine, è sempre bene controllare che lo spazio non sia *ad personam*, riservato cioè a uno specifico cittadino.

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.

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

REBUS 7 - 7

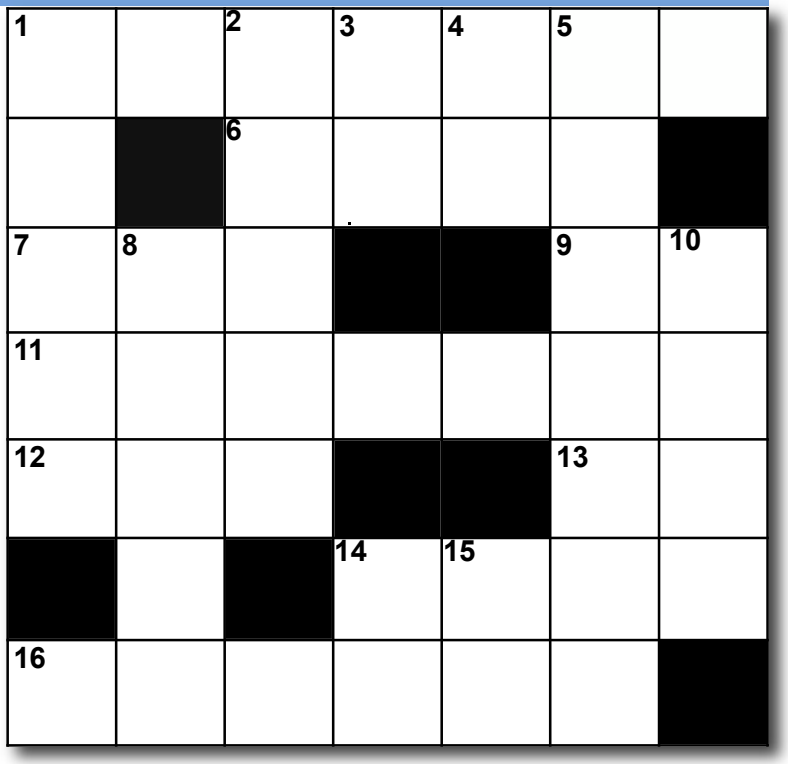
Risolvete e Rilassatevi

Orizzontali:

1. Capoluogo della Sicilia
6. E' attaccata all'amo
7. Arto pennuto
9. Siracusa
11. Abitanti di Cardiff
12. Agenzia spaziale Italiana
13. Italia
14. Lo svolgono gli alunni
16. Centro storico prov. Pesaro

Verticali:

1. Capitale della Repubblica Ceca
2. Fausto cantante
3. Esempio
4. Reggio Calabria
5. Nome di Troisi
8. Raggio verde
10. La Santa degli impossibili
14. Terapia intensiva
15. Enna



40° Anniversario dell'ACFA

Il giorno 26 novembre u.s. l'ACFA ha festeggiato il suo 40° anniversario dalla sua fondazione.

Come da programma la festa si è svolta in Villa Casati – Sala Pertini con il patrocinio del comune di Cologno Monzese. Alle ore 10:00 il Presidente pro tempore in carica Angelo Pavanello, ha aperto l'incontro ringraziando il Sindaco Zanelli e l'Assessore Velluto che hanno voluto presenziare a questa manifestazione.

Ha poi ringraziato i rappresentanti di alcune associazioni del territorio. Il Presidente Pavanello ha quindi ricordato brevemente la storia dell'ACFA, dalla sua costituzione avvenuta il 12 maggio 1983 ad oggi e evidenziato gli obbiettivi fondanti dell'Associazione. Il primo era quello di aiutare la popolazione anziana a svolgere le varie pratiche burocratiche presso gli enti pubblici.

Ciò ha richiesto un impegno costante da parte della nostra Associazione ad un continuo aggiornamento sia sul fronte informatico sia delle procedure delle amministrazioni pubbliche.

Il secondo obbiettivo era quello di avere sul nostro territorio una RSA per gli anziani, affinché non fossero più costretti ad andare nelle RSA del cremonese.

L'assiduo impegno di ACFA ha portato alla costruzione della RSA di Via C.A Dalla Chiesa entrata in esercizio nel 2003.

Nel 1996, con la collaborazione del Comune di Cologno Monzese e sempre focalizzando tutte le energie nell'aiuto agli anziani, è stata istituita l'Ac-

segue a pag. 15

Nuovo Servizio ACFA

Offriamo, a chi ne avesse bisogno, il servizio di recapito medicinali o beni di prima necessità a domicilio.

Dei nostri soci/volontari preleveranno quanto serve per consegnarli al domicilio dei richiedenti.

Chi fosse interessato contatti la nostra associazione al n° 022538808

Come e quanto costa fare il passaporto: ora anche alle Poste

Il Progetto Polis è una vera rivoluzione per i cittadini italiani, in particolare per quelli dei piccoli Comuni. Questo progetto sta consentendo a migliaia di persone di ottenere servizi essenziali direttamente negli uffici postali, compreso il rilascio del passaporto.

A partire da dicembre 2023, gli uffici postali saranno in grado di erogare il servizio di rilascio del passaporto, rendendo più comodo per molti cittadini l'accesso a questo importante documento.

Quali documenti servono per fare il passaporto

Ottenere un passaporto è un processo che richiede alcuni documenti essenziali. Innanzitutto, è necessario compilare e firmare un modulo di richiesta. Dovrai anche presentare un documento di riconoscimento, due fotografie recenti, frontali a colori e nel formato 35×40 millimetri, nonché la ricevuta del pagamento delle spese relative al libretto e al contributo amministrativo.

Se sei un genitore con figli sotto i 18 anni, potresti dover fornire un atto di assenso da parte dell'altro genitore. In caso di richiesta da parte di un minore nato all'estero, sarà necessario presentare un atto di assenso di entrambi i genitori e un atto di nascita tradotto e legalizzato.

Inoltre, se risiedi all'estero senza essere iscritto all'Aire (*Anagrafe degli italiani residenti all'estero*), dovrai fornire una prova di residenza all'estero. Dal 29 giugno 2009, la normativa europea ha reso obbligatorio l'inserimento delle impronte digitali nel passaporto, con alcune eccezioni per minori e persone con particolari patologie o impedimenti. Durante questa fase, verrà acquisita anche la tua firma. Una procedura che ormai rende la vita estremamente difficile ai delinquenti che operano nel mercato illegale.

Quanto tempo ci vuole per il rilascio del passaporto

Dopo aver presentato tutta la documentazione richiesta, i tempi di attesa per la consegna del tuo passaporto dipendono dagli uffici e dal numero di richieste in corso. In media, il tempo per il rilascio del passaporto è di circa 15-20 giorni, ma questo può variare a seconda del flusso di richieste pervenute alla Questura o Commissariato dove hai fatto richiesta.

Ricorda che i tempi potrebbero essere più lunghi in periodi di alta stagione turistica o durante periodi di forte domanda.

La validità temporale dipende dall'età del titolare

- Per i minori di 3 anni scade dopo 3 anni.
- Per i minori dai 3 ai 18 anni scade dopo 5 anni.
- Per i maggiorenni scade dopo 10 anni.

I passaporti scaduti non possono essere rinnovati, ed è necessario dunque presentare una nuova domanda di rilascio. Lo stesso vale per i passaporti pieni, cioè senza più pagine per i visti vuote.

Quanto costa fare il passaporto e che bollo serve

Il costo complessivo del passaporto ammonta a 116,00 Euro. Di questa somma, una parte dovrai versarla al Ministero dell'Economia e delle Finanze (*42,50 Euro*), mentre la restante parte costituisce una marca da bollo (*73,50 Euro*).

Quando si può richiedere il passaporto gratuito

Esistono alcune categorie di cittadini che possono ottenere il passaporto gratuitamente.

Queste categorie includono:

- emigranti, che espatriano per lavoro manuale o altre ragioni specifiche
- residenti all'estero con necessità di rimpatrio consolare o per prestare il servizio militare volontario
- indigenti
- ministri di culto o religiosi missionari.

Servizio ACFA

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

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

L'uomo del panino

Cosa sta facendo? Metta giù … non può farlo.

Sono state queste le parole che hanno attirato la mia attenzione e quella di altre persone al supermercato sotto casa. Cosa era avvenuto?? Un uomo aveva afferrato un panino dagli espositori self-service del pane e stava "divorandolo" trasferendo a noi un inequivocabile messaggio: Ho troppa fame non resisto più. Aveva provato a non farsi vedere, nascondendosi tra la merce, ma non vi era riuscito, la fame era davvero tanta.

Era una esigenza vera e propria e non il furtarello tanto per fare. Dico questo perché, pur non volendo, ho ascoltato la voce di quell'uomo che rispondeva al sorvegliante del supermercato. Lei ha ragione, diceva l'uomo, e me ne vergogno, ma mi creda avevo una fame tremenda. Non tocco cibo da quasi due giorni, non ho in tasca un Euro, mi sentivo quasi di svenire.

Fate quello che volete ma ero allo stremo. Non per disinteresse, anzi al contrario proprio per una forma di rispetto, fingo di allontanarmi per evitare di creare ancora più disagio a quell'uomo che si trovava improvvisamente e suo malgrado al centro dell'attenzione.
A distanza però ho ovviamente continuato a seguire l'evolversi della situazione.

Alla fine il responsabile del supermercato ha offerto all'uomo il contenuto di uno di quei "carrelli raccolta" che ormai si trovano oltre le casse con i prodotti donati dai clienti. Con grande imbarazzo l'uomo aveva accettato, ringraziato e si era poi velocemente dileguato nel traffico delle tante persone presenti.

Probabilmente queste cose sono sempre esistite, la povertà, la disperazione, ma vedere da vicino in prima persona un episodio del genere produce un effetto particolare. Credetemi! Rientrato a casa non ho fatto altro che pensare a come ci si possa ritrovare se non proprio alla disperazione di questo caso, ma in situazioni simili. E si … non giriamoci intorno, persone senza tetto, senza redditio con poco reddito, senza aiuti ce ne sono tanti ancora nelle nostre città. Vogliamo dimenticarcene, vogliamo fingere di non sapere ma è la realtà purtroppo.

Ci si sta abituando a considerare anche a questa situazione "normale". Eppure stando ad ascoltare certi nostri politici sono tutti lazzaroni delinquenti che non hanno voglia di darsi da fare .. Ma smettiamola .. Ma con quale coraggio si può liquidare un argomento così delicato ed umiliante per l'essere umano, fingendo di averne individuate le cause ed addossando le colpe parte a lazzaroraggine e scarsa voglia di sacrifici.

Chiediamoci piuttosto che cosa hanno fatto coloro che ci guidano, da anni e anni? Come siamo arrivati a raggiungere una condizione di vita così precaria e sacrificata per tanta gente? Perché è diventato così complicato il famoso "Tirare a campare".

Di sicuro non si possono addossare colpe solo alle ultime gestioni però che sofferenza.

La cosa più brutta e che suona poi come beffa finale, è che spesso nei salotti televisivi i nostri politici passano il tempo solo a palleggiarsi accusa reciproche e responsabilità per questo e quello senza proposte alternative e costruttive. Accuse ora all'uno ora all'altro senza uno straccio di soluzione.

E per chiudere vogliamo forse ricordarci delle loro "agevolazioni" economiche. Chiamiamole così oppure semplicemente dell'indennità parlamentare di ognuno di loro. E come può a questo punto non venirmi in mente l'uomo del panino al supermercato?? Ognuno di noi tragga le proprie conclusioni.

Giuseppe di Lieto

seguito pag. 12

cademia Per Tutte le Età con l'intento di stimolarli ad uscire dalla propria abitazione e intrattenere rapporti con altri concittadini. Il presidente ha poi passato la parola al Sindaco Stefano Zanelli il quale ha ricordato che proprio la sensibilità di ACFA alle numerose problematiche del territorio e le risposte da essa prodotte ha garantito la longevità dell'Associazione stessa.

Lui stesso ha ammesso che grazie al Notiziario semestrale si tiene informato sulle iniziative dell'Associazione. IL Sindaco ha dato la parola all'Assessore alle Politiche Sociali, Antonio Velluto il quale ha riconosciuto ACFA quale Associazione di grande rilevanza e accennato alla possibilità di avviare nuovi servizi gestiti da ACFA.

La manifestazione è poi proseguita con l'intervento del Dr. Marco Triulzi, socio fondatore di ACFA che dalla fondazione contribuisce con i propri articoli alla redazione del Notiziario.

Triulzi ha portato l'attenzione dei presenti sulla recente **Legge 33 del 23 marzo 2023** toccando gli aspetti salienti.

Come da programma, l'evento è poi proseguito con la consegna degli attestati ai soci benemeriti, Giuseppe Milan, Marco Triulzi e Ettore Mondonico.

Il Presidente Pavanello ha concluso la manifestazione ringraziando tutti i partecipanti .

La manifestazione si è chiusa con un rinfresco che è stato occassione per un primo scambio di auguri.

IMPORTANTE

Vi informiamo che prossimamente presso la sede dell'ACFA in via Milano 3, sarà attivato un nuovo servizio di assistenza e consulenza notarile gratuita.

Stiamo pianificando giorni ed orari di ricevimento. Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contatttare l'ACFA al n. 02 2538808 o consultare il sito dell'Associazione:

www.acfacologno.it

L'ACFA

Associazione Colognese famiglie Anziane O.D.V

FORNISCE

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

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

TRA I SERVIZI

Guida alla compilazione del modello 730 precompilato
Calcolo dell'IMU
Guida per ottenere lo SPID
Richiesta appuntamento on-line per Carta Identità
Richiesta prenotazione on-line rinnovo PASSAPORTO
Dichiarazione di responsabilità: RED - ICRIC - ICLAV - ACC. AS/PS.
Guida per la concessione per "lo viaggio ovunque in Lombardia - agevolata"
L'ACFA provvede, inoltre, a:
- Istruire e completare le pratiche di riconoscimento ed aggravamento di **invalidità civile, cieco civile, sordo più la Legge 104** ed altre a cui si ha diritto:
- per maggiorenni;
- per soggetti inferiori ai 18 anni (*indennità di frequenza*).

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

Riceve **SOLO** su appuntamento nei giorni:

Lunedì dalle 16:00 alle 18:00
Giovedì dalle 16:00 alle 18:00
Venerdì dalle 09:00 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

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

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: ***A.C.F.A.-ODV*** *via Milano, 3*
20093 Cologno Monzese (MI)
IBAN - ***IT67Y0845332972000000019025***

Codice Fiscale 94508630152

L'ACFA ringrazia tutti coloro che hanno elargito il 5 per mille. Si ricorda che l'ACFA è una organizzazione di volontariato iscritta al registro della Regione Lombardia, quindi le donazioni che riceve sono fiscalmente deducibili per il donatore. La contabile bancaria è documento valido ai fini fiscali

Finito di stampare il 30/11/2023