



ANNO XXXI - N.1
GIUGNO 2024
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



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

Palazzina di via Milano, 3
sede dell'ACFA

E' provato: i cibi semplici sono più salutari, ad ogni età

I cibi ultraprocescati sono da evitare perché, col tempo, sono dannosi alla salute

I ricercatori di un grande studio internazionale, iniziato negli anni '90 in 7 Paesi europei, hanno quest'anno pubblicato sulla prestigiosa *The Lancet Regional Health Europei* corposi risultati della verifica sugli effetti nel tempo del notevole consumo di cibi ultra lavorati. Più precisamente, gli studiosi hanno misurato le conseguenze di detta abitudine alimentare sull'entità

del rischio di sviluppare associazioni patologiche (*multimorbilità*) tra almeno due delle seguenti malattie croniche: cancro, diabete mellito di tipo 2 e patologie cardiovascolari; cioè tra le maggiori cause di malattia e morte al mondo.

I vari studi precedenti si erano limitati a verificare le possibili relazioni tra dette abitudini alimentari e diverse singole patologie. Il nuovo studio, deno-

minato sinteticamente EPIC (da: *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), condotto su più di 250mila volontari sani, ha evidenziato che le persone che hanno consumato più frequentemente, nel lungo tempo, alimenti ultra-lavorati ha manifestato un rischio maggiore del

9% di soffrire di una multimorbilità. Più rischiosi sono risultati essere i cibi di origine animale, come i salumi, il pesce salato, i formaggi lavorati, le bevande zuccherate o addolcite artificialmente, mentre non è risultato rischioso il consumo pur corrente di alimenti, anche ultraprocescati, di natura vegetale.



Al proposito, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità fanno sapere che tale stu-

dio suggerisce che non è necessario evitare completamente gli alimenti ultra-lavorati ma che il consumo di essi dovrebbe essere limitato e dovrebbero essere preferiti gli alimenti freschi o minimamente lavorati. Certamente l'assunzione abituale di cibi salutari, meno salati e meno zuccherati, riduce l'insorgenza delle malattie cronicodegenerative e della multimorbilità. Anche in Italia, l'attenzione dei ricercatori si sta rivolgendo ai prodotti alimentari e bevande disponibili negli ultimi anni, sia naturali sia molto processati come i cosiddetti "fast food" o "ready-to-eat" e quelli precotti "convenience food".

Il conseguente progetto consentirà adeguate conoscenze di tali consumi in Italia, con aggiornamenti biennali del fenomeno sociale e delle conseguenze sulla multimorbilità.

Per quanto detto risulta opportuno qui precisare i 4 raggruppamenti della attuale classificazione dei cibi in relazione

segue a pag. 2

Intelligenza Artificiale
Pag. 3

Buca delle lettere
Pag. 5

La felicità
Pag. 7

Corsi Accademia
Pag. 9

Invalità Civile
Pag. 13

seguito da pag.1

al grado di lavorazione:

il Gruppo 1 comprende le parti direttamente commestibili di vegetali (come: frutta, verdura, cereali, tuberi, semi, funghi ecc.) e di animali (come muscoli, frattaglie, uova, latte);

il Gruppo 2 comprende alimenti minimamente processati mediante processi industriali, quali: pressatura, centrifugazione, raffinazione, estrazione (come: le farine, il sale, lo zucchero, l'olio d'oliva, il burro ecc.);

il Gruppo 3 comprende cibi trasformati con aggiunta di conservanti naturali (come: zucchero, olio, sale), antiossidanti naturali, condimenti naturali o anche già cotti (come: verdure e legumi in scatola, salamoie, frutta secca salata o zuccherata, carne e pesce essiccati, stagionati, affumicati o sott'olio);

il Gruppo 4 comprende alimenti ultra-lavorati, cioè trasformati industrialmente, come non si potrebbe fare nella cucina di casa, con l'aggiunta di additivi chimici in funzione di conser-

vanti, emulsionanti, edulcoranti... per governarne il sapore e la durata (quali: sciroppo di glucosio, mono e di gliceridi degli



acidi grassi, nitriti di sodio e potassio, proteine isolate del latte o di altra origine ecc.).

Purtroppo, la comodità di poter disporre, subito e ovunque, di prodotti industriali gradevoli e ben confezionati induce a consumare, ad ogni età, prodotti del Gruppo 4.

Così accade con le merendine industriali, con gli elaborati piatti sempre pronti al consumo, con le bibite mirabolanti. Sono alcuni esempi di prodotti e consumi scelti per comodità e piacevolezza ma non giustificati in sostituzione di quelli semplici e naturali.

In passato, l'esigenza di

preservare cibi e bevande dall'incombente deterioramento ha indotto ad applicare trattamenti conservativi vari, sperimentati e

perfezionati con l'esperienza, come è stato per i tradizionali insaccati, i formaggi stagionati, le salamoie, gli affumicati, le marmellate, ecc.. Ciò è stato utile ed ha abituato i nostri gusti. Oggi abbiamo anche più salutari mezzi per evitare il deterioramento dei cibi, conservandone la freschezza

ed evitandone l'alterazione.

Per di più, la costante attenzione ad evitare o molto limitare i cibi ultra-processati e gli eccessi zuccherini ed alcolici preserva la salutare adeguatezza del nostro microbiota intestinale e riduce il rischio di un malefico stato infiammatorio cronico.

Ne abbiamo abbastanza, se del caso, per confermarci nelle buone abitudini alimentari o, viceversa, per convertirci a più salutari nostri regimi alimentari, anche esemplarmente educativi per i nostri nonni e nipotini.

Marco Triulzi

IN MEMORIA di ETTORE MONDONICO

Martedì 16 gennaio 2024 si sono tenute le esequie in suffragio del caro socio ETTORE MONDONICO, il quale alla veneranda età di 96 anni ha concluso il suo percorso terreno.

Ettore è stato un socio importante dell'ACFA, insieme al Cav. Pozzi, e per l'Associazione si è sem-



pre fattivamente impegnato a favore di quanti avevano bisogno di consigli ed aiuto.

Attraverso questo periodico l'ACFA intende rendere omaggio alla sua figura e far pervenire alla famiglia le condoglianze del presidente e dei volontari che hanno conosciuto e lavorato con lui.

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**

Bisogna avere paura dell'Intelligenza Artificiale?

Non si fa che parlare delle meraviglie e dei pericoli della AI. C'è chi la vede come soluzione di tutti i mali, chi ha paura che porti alla fine della stessa umanità. Meglio sarebbe comprenderne sia le grandi potenzialità che i rischi reali.

Nel 2014 Elon Musk, il fondatore di Tesla, amministratore di SpaceX, cofondatore di OpenAI (creatore del software ChatGPT che tanto sta facendo parlare di sé) stupì tutti affermando che sviluppare l'intelligenza artificiale fosse "l'equivalente tecnologico di evocare il demonio".

Al tempo, la AI generativa (in grado cioè di produrre da sé testi "originali", immagini o anche suoni e video) era ancora lontana ed è probabile che il geniale Tycoon stesse facendo solo del marketing cercando di instillarci surrettiziamente l'idea che per controllare la nuova tecnologia ci volevano persone esperte ... come lui!

Eppure Musk non è il solo a credere che la AI una volta portata ai suoi futuri ma inevitabili sviluppi ci metterà di fronte a enormi rischi. Prenderà il potere, ci ridurrà in servitù, ci trasformerà in sue marionette: ovvero uno scenario già visto in molti film di fantascienza.

Una ipotesi fuorviante

L'avvento di una Superintelligenza artificiale, che potrebbe sfuggire al controllo dell'essere umano e ribellarsi a esso è in realtà molto improbabile, quasi impossibile. Questo non

significa che nello sviluppo e utilizzo della Intelligenza Artificiale non possano esserci pericoli concreti e anche attuali da cui guardarci. Lo sviluppo inarrestabile di questa tecnologia infatti apre sì moltissime opportunità ma nasconde inevitabilmente dei rischi concreti che devono indurci a controllarla, a regolamentar-

le" infatti è quella di **un divorzio, mai tentato prima, tra la capacità di risolvere problemi e l'uso dell'intelligenza per farlo!** Non c'è nessuna logica e nessuna comprensione nel risultato ottenuto: la macchina non ha la minima idea di cosa significa quello che scrive o dice c'è solo l'azione automatica e priva di

pensiero di mettere insieme a velocità impensabile, cose che nel database immenso a disposizione (*big data*) sembrano avere attinenza (*statistica*) tra loro. Il risultato è, in gran parte dei casi, buono e "sembra" intelligente ma per ottenerlo non è servito nemmeno un grammo di "vera intelligenza".

Guardare in faccia alla realtà

Ma allora quali possono essere i rischi di uno strumento così prettamente statistico? L'AI è capace di risolvere problemi complessi perché vede correlazioni sondando miliardi di dati come nessuno di noi saprebbe fare, è quindi in grado di sostituire gli esseri umani aree di lavoro sempre più qualificate, a basso costo e con velocità e produttività enormemente aumentate.

Siamo dunque di fronte al pericolo di una "rivoluzione" nel numero e nella qualità dei posti di lavoro vestiti ai semplici "umani". Ma il problema numero uno dipende dal fatto che non sembriamo preoccuparci di lasciarle sempre più spazio di manovra **abdicando al nostro ruolo di controllori del gioco.**

segue a pag 4



la e anche guardarla in modo critico e consapevole. Prima di tutto dobbiamo chiarire che le attuali forme di AI (e anche quelle "prevedibili" in un prossimo futuro), hanno in realtà Intelligenza Zero.

Sono solo **macchine statistiche** riempite di un **numero straboccante di dati** e capaci grazie a **capacità di calcolo incredibili** di cogliere correlazioni tra essi. Non hanno nessuna idea di cosa scrivono o dicono o illustrano né perché. Non hanno idea di cosa sia una correlazione causa-effetto ma soltanto che in milioni di occasioni una cosa è associata a un'altra. Mettono insieme le nuvole e la pioggia ma non hanno cognizione che le prime determinano la seconda: un un concetto per loro irraggiungibile.

La grande idea dietro la cosiddetta "intelligenza artificia-

seguito da pag 3

Per servircene in modo sempre più diffuso abbiamo addirittura modificato il nostro mondo e il nostro comportamento trasformando la realtà in modo che sia perfettamente adatta ai sistemi di AI. Viviamo in un universo in cui la tecnologia digitale stabilisce i nostri tempi, i nostri comportamenti, ci fa adattare a lei invece che adattarsi a noi. Impieghiamo algoritmi di AI in modo del tutto acritico lasciando che decidano il film che vogliamo vedere, il libro che vogliamo leggere, l'oggetto di cui non possiamo fare a meno, il partito che dovremmo votare.

La impieghiamo senza scrupoli in ambiti delicatissimi come la sorveglianza, la sanità, la selezione dei posti di lavoro, l'erogazione di mutui, la decisione del futuro scolastico dei nostri figli e altro ancora. Questa cecità generalizzata nei confronti delle implicazioni reali e attuali di un **uso distorto o non regolamentato della IA è irresponsabile.**

Dobbiamo occuparci della VERA STUPIDITA' umana e non della VERA INTELLIGENZA ARTIFICIALE e mettere il potere predittivo della IA al servizio del bene sociale e ambientale, della libertà e dell'autonomia non della manipolazione e del capitale.

Dobbiamo svegliarci e decidere in che direzione vogliamo andare prima che a portarci dove vogliono siano coloro che sugli algoritmi fanno i miliardi e sulla manipolazione delle informazioni basano il loro potere. **Algoritmi razzisti e reazionari?**

Pensiamo che essendo basati su formule matematiche gli algoritmi di AI siano per questo neutri e oggettivi? Che la statistica non possa essere influenzata né manipolata, ma oggettiva e degna di fiducia? Ebbene ci sbagliamo.

“Gli algoritmi sono fatti da esseri umani e collegati tra loro da passaggi logici (una lunga serie di “se... allora”) che derivano da supposizioni umane: i dati di cui si nutrono sono stati immessi da noi e rispecchiano tutte le nostre opinioni, pregiudizi, ideologie. Sono semplicemente auto-

nioni stantie. Inoltre gli algoritmi rispondono alle nostre domande: se chiediamo a un algoritmo generatore di testi come ChatGPT di scrivere un numero altissimo di post sui social sostenendo che Hitler fu il minor leader del '900 lo farà (*lo ha già fatto*).

Volete che nel suo database non ci siano centinaia di miliardi di testi che lo possono sostenere? E quante di queste fake news resteranno impresse? Risulteranno persuasive?

Le profezie statistiche che si auto-avverano

Non solo! Gli algoritmi spesso vengono utilizzati per fare **PREVISIONI**, ed è allora che **ci bruciano il futuro.** Sono loro che indirizzano gli studenti verso le professioni “più adatte” a loro, valutano il rischio di recidiva di un candidato a un posto di

lavoro, o la nostra capacità di pagare un mutuo, o se meritiamo un rene nuovo o una cura costosa.

Questi strumenti decidono in base a calcoli a noi oscuri, abbinando dati che vengono inevitabilmente da ciò che è stato in passato e finiscono con l'essere “reazionari” perché non possono che basare le proprie decisioni su quanto è già stato. E il passato è fatto in gran parte di discriminazione e pregiudizio per molta parte dell'umanità.

Le previsioni che ne derivano portano inevitabilmente a una serie di conseguenze: il sapere che la macchina ci ritiene avviati a un certo futuro mette in

segue a pag. 12

PERCEZIONE DIFFUSIONE AI



matizzati e **“le supposizioni automatizzate”** ha detto Alexandria Ocasio Cortezuna politica democratica USA molto attenta alle conseguenze sociali della trasformazione digitale, **“portano a pregiudizi automatizzati”**

Risultato: molti algoritmi usati da banche, aziende, scuole, forze di polizia, sono risultati razzisti e sessisti. Hanno discriminato le minoranze etniche, provocato errori giudiziari e arrestiti di persone innocenti e ovviamente emarginato le donne.

Quello che fanno è **perpetuare i nostri modi di pensare**, impedire il cambiamento perché basati su dati storici intrisi di luoghi comuni, pregiudizi e opi-

La buca delle lettere

Si ... è proprio così ... stanno portando via una delle ultime buche postali rimaste in città. L'altro giorno, sotto casa mia ho proprio assistito "in diretta" alla sua rimozione ... Si mi riferisco proprio a quella cassetta ROSSA con le due feritoie, una per la città e l'altra per le rimanenti destinazioni, che per anni abbiamo utilizzato per la nostra corrispondenza.

Cosa ci potrebbe essere di interessante o di strano con una normale operazione del genere non so dirvelo, ma per me è stato motivo di riflessione.

Quasi preso da, chiamiamola pure, una "forma di rispetto" ho seguito con attenzione lo "smontaggio" ... in quel momento era come se stessi salutando un po' del mio passato.

E si diciamolo pure, da qualche tempo, carta, penna e francobollo sono inutili, le comunicazioni ufficiali ed anche quelle amichevoli avvengono in maniera completamente diversa.

Si dirà ovviamente che i tempi cambiano, la tecnologia va avanti e ha creato altre forme di comunicazione ma, permettetemi di dire, che scrivere o ricevere una bella lettera o cartolina era proprio "piacevo-

le". Per anni, per esempio, ho mantenuto un'assidua corrispondenza con i miei amici che vivevano in un'altra città.

Quel mettersi a tavolino, scrivere volendo raccontare tante cose e di contro ricevere loro notizie era molto bello. In quelle parole "riflettute" più a lungo ci stavano tante sensazioni che, per esempio ora,

no poi le cartoline illustrate con tutti i bei paesaggi e posti che si utilizzavano per dire: "mi trovo in questo paese, ti penso e ti invio un saluto? La foto dai cellulari, i famosi selfie hanno completamente surclassato tutto.

Chi mai oggi si sognerebbe di mandare i suoi saluti a qualcuno attraverso una cartolina a .

Cosa dire in conclusione se non la conferma che certo oggi e il nostro passato rappresentano un



pezzo della nostra storia e possono evocare emozioni a chiunque.

Quindi anche una comune buca delle lettere può fare la sua parte e, sono quasi certo che questa mia riflessione solleticherà i "ricordi" in tante altre persone ... con un punto di ironia finale e parafrasando una vecchia canzone che recitava: Caro amico ti scrivo, così mi distraigo un po'

Potremmo tranquillamente concludere con – Caro amico non ti scrivo più ... Sorridiamoci un po' sopra!!

Giuseppe di Lieto

Pesce stocco a' ghiotta alla Messinese



Questo pesce fa parte della storia della città, Messina. Una volta era considerato il cibo dei poveri, oggi tutt'altro.

Si può preparare in tanti modi: la ghiotta in insalata arrosto, in bianco etc. Si racconta che dopo il terremoto del 1908 i primi a soccorrere la città, fu una nave Russa, che per sfamare la popolazione donò il pesce che aveva in cambusa, appunto lo stoccafisso.

Successivamente le donne lo cucinarono con quel poco che era rimasto a loro disposizione. Inoltre è molto magro, quindi è indicato nelle diete ipocaloriche ed iposodiche.

Ingredienti:

600g stoccafisso (*ammollato*);
600g patate; 60g cipolla; 150g sedano; 100g olive verdi in salamoia; 60g capperi sotto sale (*dissalati precedentemente*); 300g polpa di pomodoro; 300g acqua; q.b. pepe; q.b. sale; 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Pesce stocco a' ghiotta alla Messinese Ricetta a cottura tradizionale.

Il pesce stocco o stoccafisso

ti di circa 2 o 3 cm di lato.

Sbuccia e taglia la cipolla a pezzettini.

Sbuccia le patate e tagliale a spicchi.

In una padella metti l'olio evo, il sedano la cipolla i capperi e le olive.

Fai stufare le verdure a fuoco vivo per circa 4 o 5 minuti. Versa la polpa di pomodoro, e... l'equivalente del pomodoro in acqua, magari sciacquando la ciotola.

Alzate la fiamma, e, appena riparte il bollore, ... le patate e dopo 4 minuti...il pesce stocco. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti.



Il pesce stocco o stoccafisso è il merluzzo essiccato nel gelido vento del Mar del Nord, viene poi immerso in acqua, da cambiare spesso per circa 4/5 giorni, dipende dalla grandezza della pinna.

Taglia il pesce a quadret-

Tocate con la forchetta le patate, appena loro sono cotte, spegnete il fuoco.

Ecco il Pesce stocco a' ghiotta alla Messinese, ricetta originale preparata con cottura tradizionale.

La felicità nei Paesi Europei

Il primo posto è occupato dall'Austria, l'Italia al 14° posto è solo a centro classifica. Ma cosa rende una persona o un Paese felice? Come ogni anno Eurostat, l'agenzia statistica ufficiale dell'Ue, ha stilato la classifica dei Paesi europei basata sul grado di felicità degli abitanti. Agli intervistati è stato chiesto di assegnare un punteggio da 0 a 10 ai propri Paesi e dichiarare il proprio "grado" di ottimismo nei confronti del futuro.

La classifica

In cima alla classifica dei Paesi più felici ci sono Austria (con la media dell'8!), Finlandia, Polonia e Romania a dimostrazione che il livello di reddito non sembra essere determinante per la soddisfazione dei cittadini. In basso alla classifica Bulgaria, Germania e Grecia. L'Italia, invece, si è posizionata al 14° posto, classificandosi solo al centro della lista.

Come ogni sondaggio statistico vale la pena di dare uno sguardo ai criteri di classificazione usati da Eurostat. Ovviamente vengono presi in considerazione età, livello di istruzione, situazione familiare e finanziaria. Anche la zona in cui si vive non è neutra rispetto a come giudichiamo la nostra vita.

Per esempio in aree rurali in genere ci si sente leggermente più felici che in città anche se questo dato non è generale, anzi viene contraddetto in Stati come Bulgaria o

Lituania, dove gli abitanti di città esprimono un livello di soddisfazione maggiore. Anche la vita sentimentale è un criterio. Le famiglie con figli risultano le più felici, meno appagati invece i single.

Un dato molto "europeo" che si scontra con quanto viene riportato da analoghe statistiche fatte a livello mondiale. Per quanto riguarda il genere, le donne (nonostante tutto) risul-

Anche se è immaginabile che il livello di istruzione di un individuo rifletta un livello di reddito più elevato non sembra ci sia una correlazione diretta. Insomma pare che davvero "i soldi non facciano la felicità".

Al Nord si è più felici?

Nel complesso si conferma una tendenza già rilevata in passato, nonostante molti luoghi comuni gli abitanti dei Paesi del Nord tendono a essere più soddisfatti della propria vita rispetto agli abitanti dei Paesi mediterranei.

Questo dato si riflette anche in altre statistiche analoghe a quella annualmente stilata da Eurostat in particolare nel **World Happiness Report** delle Nazioni Unite e giunto alla sua decima edizione.

L'ONU, per il sesto anno consecutivo, ha classificato la Finlandia come il Paese più felice del mondo seguita da Danimarca, Islanda, Israele e Paesi Bassi confermando l'Europa come Continente in cui la vita sembra più soddisfacente e in particolare il Nord Europa come area dove si è più contenti della propria vita.

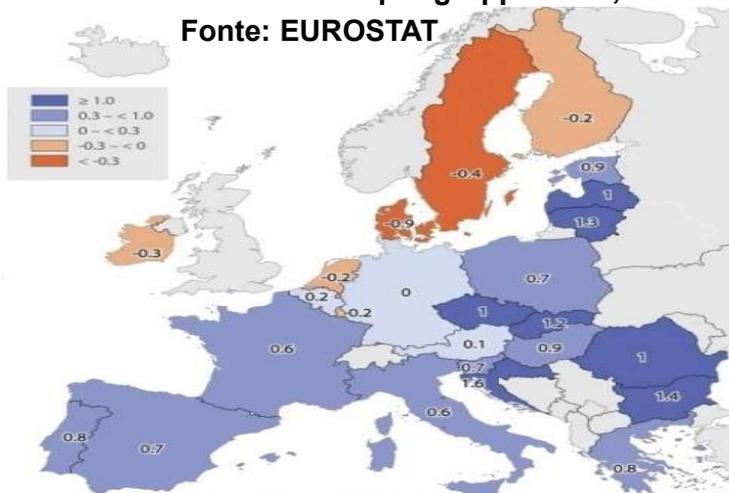
A contestare questa classifica a livello mondiale c'è per l'Ipsos con il suo **Global Happiness Report**. Nella classifica di Ipsos la top five guarda a Paesi più lontani mettendo nei primi cinque posti Cina, Arabia Saudita, Paesi Bassi, India e Brasile.

La cosa strana è che

segue a pag. 8

Soddisfazione della vita per gruppi di età, 2022

Fonte: EUROSTAT



tano in Europa più felici degli uomini.

L'età della felicità?

I dati raccolti nella maggior parte degli Stati hanno mostrato che le persone di età compresa tra i 16 e i 29 anni sono più soddisfatte della propria vita rispetto a quelle di età superiore ai 65 anni (ma non sempre e non dovunque). In Danimarca, Svezia, Irlanda, Paesi Bassi, Lussemburgo e Finlandia per esempio i giovani sembrano leggermente più pessimisti degli anziani.

Un dato sembra invece essere generale e interessante: in tutti gli Stati membri, la soddisfazione di vita aumenta parallelamente al livello di istruzione.

seguito da pag. 7
sebbene le domande dei sondaggi condotti da società diverse, siano molto simili, le classifiche che ne escono finiscano

con l'essere assolutamente inconfondibili.
Evidentemente ci sono serie discrepanze nelle modalità di selezione delle persone

che vengono intervistate o nella percezione delle persone di continenti diversi su come sia definibile la felicità.

Il più lungo studio scientifico sulla felicità

All'Harvard Study of Adult Development è stato condotto il più lungo studio scientifico sulla felicità mai fatto. Durato 85 anni questo studio ha seguito un certo numero di famiglie per decenni proprio alla ricerca degli elementi che, in momenti diversi e in situazioni diverse, potevano essere considerati fondamentali per la personale soddisfazione di ciascuno.

La conclusione? A fare la felicità sono **le buone relazioni**. Le buone connessioni sociali sono infatti risultate i fattori più importanti nel definire "buona" la propria vita: avere qualcuno su cui poter fare affidamento quando si ha bisogno di aiuto fa tutta la differenza.

Le buone relazioni mantengono le persone più sane, le fanno vivere più a lungo e più felici. Le persone vogliono essere capite, ascoltate e sostenute e considerano felici quei luoghi in cui hanno la sensazione che qualcuno le conosca e che abbia un posto nella loro vita.

Eurostat: i primi 10 Paesi più felici dell'UE nel 2023:

- Austria
- Polonia
- Romania
- Finlandia
- Belgio
- Paesi Bassi
- Danimarca
- Slovenia
- Repubblica Ceca
- Irlanda

Nicoletta Salvatori

I prossimi servizi di Poste italiane

Poste Italiane si sta trasformando in uno sportello unico della pubblica amministrazione dove i cittadini possono ottenere documenti e certificati fino ad oggi rilasciati unicamente da anagrafe comunale, tribunale, Inps, questura e motorizzazione civile.

La sperimentazione è partita coinvolgendo un solo ufficio postale per regione. L'elenco verrà progressivamente aggiornato.

Per trovare un ufficio postale abilitato occorre visitare la pagina relativa ai *certificati anagrafici* sul sito Poste.it. Poi occorre cliccare "Servizi allo sportello". C'è un link da clicca-

re alla voce "Cerca l'ufficio postale Polis". Si aprirà l'elenco



degli uffici abilitati. È necessario portare con sé: codice fiscale; documento di identità in corso di validità.

La ratio alla base del progetto è quella di sfruttare la

diffusione capillare di Poste Italiane sul territorio italiano per ottenere il doppio vantaggio di decongestionare gli uffici pubblici e di venire incontro alle necessità dei cittadini, talvolta poco avvezzi nel richiedere certificazioni online direttamente dal computer di casa.

In prospettiva, Poste permetterà di ottenere documenti agli sportelli

degli uffici postali quali il certificato di residenza, lo stato di famiglia, la convivenza di fatto, lo stato libero, la cittadinanza, esistenza in vita, iscrizione AIRE e vedovanza.

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

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.

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 lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 11:30 (tel. 02 25410219).

Perché usare la PEC per disdire una visita medica: se e quando si può fare

La PEC è un valido strumento per evitare la sanzione per mancata disdetta di una visita medica: ecco i vantaggi e come usarla nel modo giusto. L'obbligo di disdetta di una visita medica prenotata nel settore pubblico è attivo dal 2014.

Nonostante ciò, ancora tante persone non conoscono questa regola o la ignorano, venendo incontro al rischio di ricevere una sanzione. Per evitare queste problematiche è cruciale avvisare per tempo e soprattutto utilizzare gli strumenti giusti.

La PEC rappresenta un canale pratico e valido per disdire una visita medica senza recarsi personalmente negli uffici pubblici, come quelli di una ASL (*Azienda Sanitaria Locale*) e quindi risparmiando

tanto tempo. Inoltre, in caso di disdetta tardiva la posta certificata può essere un valido strumento per evitare la sanzione prevista dalle ASL.

Ma per far funzionare davvero una PEC, occorre scriverla nel modo giusto, indicando i dati anagrafici del paziente e altre informazioni essenziali. Vediamo cosa succede se non si disdice una visita medica, perché la PEC ha enormi vantaggi in questi casi e come scriverla. Cosa succede se non disdici una visita medica alla

ASL.

Se non si disdice una visita medica programmata presso la ASL (*Azienda Sanitaria Locale*) e non ci si presenta senza un valido motivo, potrebbero essere applicate delle sanzioni per mancata disdetta visita medica che posso-no variare a seconda delle regole specifiche locali.

Per chi infrange la regola è previsto il pagamento di una multa che corrisponde solitamente al ticket massimo della prestazione richiesta. In alter-

visita e può essere effettuata tramite PEC o telefonata.

Se il cittadino non segue queste regole e non comunica entro i tempi richiesti la disdetta, riceve una lettera dalla ASL con la notifica della sanzione anche se è esente per patologia, età o altro.

L'utilizzo della PEC per comunicare l'impossibilità di partecipare all'appuntamento medico può essere una buona soluzione: vediamo perché. I vantaggi di utilizzare la PEC per la disdetta alla ASL

La Posta Elettronica Certificata (**PEC**) offre diversi vantaggi quando si tratta di disdire un appuntamento medico presso la ASL.

Innanzitutto, la PEC ha lo stesso valore legale di una raccomandata con ricevuta di ritorno ma, al contrario della comunicazione

cartacea, può essere inviata in modo immediato senza attendere i tempi – spesso lunghi – dei servizi postali e senza attenersi agli orari di apertura e chiusura degli uffici pubblici. Inoltre, questo tipo di messaggio è tracciabile, quindi fornisce una prova dell'invio della comunicazione e può essere impugnata nel caso in cui la ASL invii la lettera.

Con una PEC si ha poi la certezza di ricezione ed è una soluzione totalmente conforme

segue a pag 12



nativa o in aggiunta la ASL può prevedere anche la riduzione della priorità nell'accesso a visite ed esami successivi.

Per evitare queste sanzioni, è fondamentale comunicare tempestivamente e in modo adeguato l'impossibilità di partecipare alla visita medica. Spesso, le ASL richiedono una disdetta entro un certo periodo di tempo dall'appuntamento.

Solitamente la comunicazione deve essere inviata almeno due giorni prima della

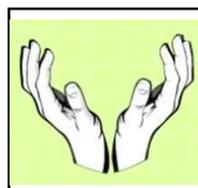
GIOCHI A PARTE

SUDOKU

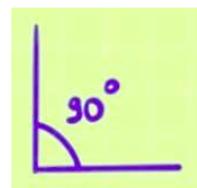
Rispettando le cifre inserite, completare il riquadro così che in ogni riga, colonna o riquadro risultino le cifre da 1 a 9.

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

REBUS 11 - 9



CA



IN



TO

Risolvete e Rilassatevi

Orizzontali:

1. Fiume del Piemonte
6. Eros Ramazzotti
7. Capitale della Lettonia
9. Vende senza vocali
11. Vecchio in Inglese
12. Agenzia spaziale Italiana
13. Identità Digitale
14. Pianta della famiglia Poacee
15. Il in tedesco
17. Elettrodo Positivo

Verticali:

2. Attraversa Firenze
3. Andata e Ritorno
4. ... De Janeiro
5. Affluente del Po
8. Fiume della Lombardia
10. Decreto Legislativo
14. In Favore
15. Dottore in breve
16. Enna

1	2		3	4	5	
6			7			8
9		10		11		
12					13	
				14		
		15	16			
		17				

seguito da pag. 10

alle normative locali. Ormai la posta certificata è una comunicazione ammessa da tutti gli uffici pubblici, e anzi viene preferito ad altri mezzi.

Ecco perché è così importante avere una casella PEC funzionale, sicura e facile da usare anche se si è un cittadino privato. Infine, la PEC si può conservare e archiviare con facilità per essere subito reperita all'occorrenza, anche dopo mesi o anni.

Non rischia di perdersi tra i tanti documenti cartacei e non si danneggia così facilmente.

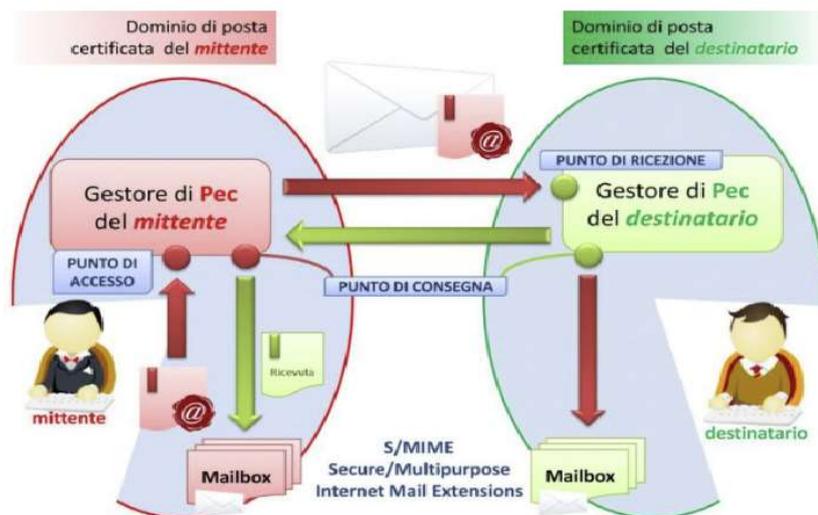
Come scrivere un messaggio PEC per evitare la sanzione dalla Asl

Per realizzare un'email PEC davvero efficace e utile per disdire una visita medica bisogna sapere come e cosa scrivere. Prima di iniziare a scrivere l'email è bene avere sia l'impegnativa della prenota-

zione, che servirà per scrivere il numero e i riferimenti, sia il Codice Fiscale del paziente.

Vediamo quali sono gli elementi da inserire nella PEC di disdetta:

- Oggetto chiaro e sintetico che dia subito l'indicazione del motivo dell'email. L'oggetto dovrebbe contenere l'indicazione "Disdetta visita medica" + tipo-



logia di visita + nome e cognome paziente + data. Per esempio: *Disdetta visita medica ginecologica – Maria Rossi – 11/07/2024*

- Saluti formali all'ufficio o alla ASL
- Messaggio: veniamo nel vivo della comunicazione. Qui occorre inserire una presentazio-

ne e fornire i propri dati personali (*nome, cognome e codice fiscale*) per chiarire subito il motivo della visita e indicare anche il tipo di visita, la data e il numero dell'impegnativa del medico che si è indicato al momento della prenotazione.

Si può spiegare il motivo della disdetta, indicando per esempio un problema di salute o uno di famiglia. Nel corpo del messaggio si può esprimere la volontà a riprogrammare la visita.

Saluti e firma con contatti: si chiude l'email con un saluto formale, seguito dalla firma e dai contatti, in particolare l'email e il numero di telefo-

no. Questo è solo un esempio di situazione in cui la PEC si rivela determinante per gestire correttamente un evento della quotidianità.

Ed è per questo motivo che anche i privati dovrebbero avere una casella di posta certificata.

seguito da pag. 4

moto comportamenti che alla fine portano all'avverarsi della predizione stessa.

Pensate a un bambino nato in un quartiere disagiato da una famiglia povera: l'algoritmo basandosi "su molti dati del passato" (*che qualcuno avrà inserito e collegato con tanti "se...allora"*) stabilirà che per lui sarà meglio cercarsi un lavoro che andare all'università.

Forti di questa "matematica e oggettiva predizione" i genitori lo avvieranno verso scuole

tecniche nonostante il piccolo sia un giovane Einstein, la scuola agirà di conseguenza e si metteranno in moto eventi che alla fine produrranno il risultato previsto rubando a un bambino il suo futuro e alla società una mente eccelsa.

Un enorme problema etico

In conclusione l'uso acritico dell'AI, la mancanza di regole rischia di negarci la libertà di azione e la possibilità di cambiare il nostro destino perché risulta "già scritto" dal calcolo delle pro-

babilità.

Non dobbiamo dare agli algoritmi una fiducia cieca permettendo loro di incanalare il nostro comportamento determinando la nostra vita e intrappolandoci nello status quo.

Il vero pericolo della AI non è l'avvento di una macchina super-intelligente che dirigerà la nostra vita e la nostra irrazionale attitudine di lasciare già ora che macchine assolutamente stupide la controllino e la determinino.

Nicoletta Salvatori

Domanda di invalidità civile online senza visita: nuove istruzioni INPS

Il servizio di invio di documentazione medica per le domande di invalidità, legge 104, cecità e sordità viene allargato anche alle commissioni ASL per l'invalidità, oltre che a quelle INPS, per semplificare le richieste dei cittadini.

La possibilità di presentare **domanda di invalidità civile inviando online documentazione medica senza bisogno di effettuare visita in commissione** è stata estesa anche alle **ASL**, oltre che alle Commissioni Mediche di Verifica dell'INPS, per le quali la procedura era già attiva. A comunicarlo è la stessa INPS con il messaggio n.77 dell'8 gennaio 2024, relativo all'estensione del servizio di **"Allegazione documentaria Sanitaria"** i-

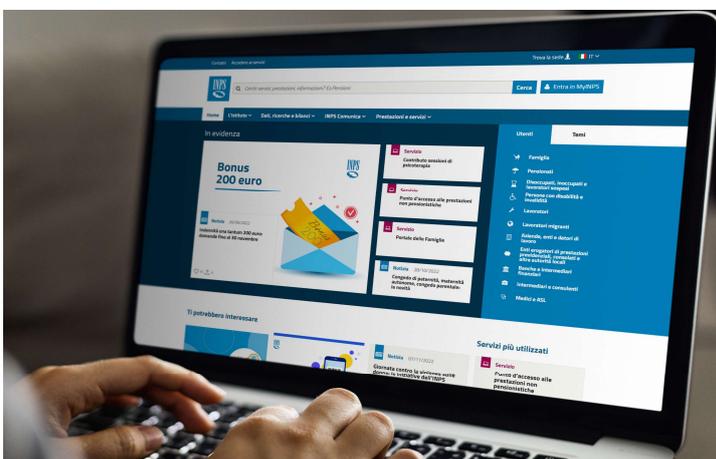
nerente le domande di invalidità civile, dove viene inoltre segnalato che in questa prima fase sperimentale la procedura non è automaticamente attiva, ma è **necessario che l'ASL esprima la propria volontà di adesione al servizio**, chiedendo quindi la relativa abilitazione dello stesso.

A seguito della conclusione della fase sperimentale, il servizio verrà attivato presso tutte le ASL e ne sarà data comunicazione con apposito messaggio.

LA VALUTAZIONE SU DOCUMENTAZIONE

Ricordiamo che possibilità di **essere valutati dall'INPS per l'invalidità civile**,

handicap, cecità, sordità o disabilità **anche solo sulla documentazione medica** inviata online, senza doversi presentare a visita, è una modalità che era stata introdotta durante l'emergenza COVID, e che poi è rimasta. A prevederlo è l'articolo 29-ter del decreto-legge 16 luglio 2020, n. 76, "Semplificazione dei procedimenti di accertamento degli stati invalidanti e dell'handicap", inserito, in sede di conversione, dalla legge 11



settembre 2020, n. 120 che prevede, appunto, nella possibilità di essere valutati agli atti, inviando online all'INPS documentazione sanitaria, attraverso il servizio di "Allegazione documentaria sanitaria invalidità civile" dell'INPS.

Con questa modalità, le commissioni mediche INPS preposte all'accertamento delle minorazioni civili e dell'handicap (*legge 104*), sono autorizzate a redigere **verbali di invalidità, sia di prima istanza-aggravamento (là dove operano e sono attive le convenzioni con le regioni)** che di **revisione**, anche solo sugli atti, in tutti i casi in cui sia presente una documentazione sanitaria che

consenta una valutazione obiettiva: in caso contrario, ovvero qualora la documentazione sanitaria inviata dal cittadino non venisse ritenuta sufficiente per una valutazione obiettiva, il cittadino stesso verrà **convocato a visita diretta**.

La valutazione agli atti è applicabile per:

A. tutte le domande di primo accertamento e di aggravamento dove l'INPS procede direttamente alla valutazione degli stati invalidanti in convenzione con le **regioni (C / C)** ;
B. le revisioni sanitarie ai sensi del decreto-legge 24 giugno 2014, n. 90, convertito, con modificazioni, dalla legge 11 agosto 2014, n. 114.

LA NOVITÀ

Con il suo messaggio, l'INPS annuncia che questa procedura di **valutazione agli atti**, già operativa per le Commissioni Mediche di Verifica dell'INPS, viene allargata in via sperimentale anche alle **Commissioni Mediche Integrate (CMI) delle ASL**, relative alla prima richiesta e agli aggravamenti in tutti quei territori dove la prima visita è di competenza delle Aziende Sanitarie Locali. Le ASL hanno la facoltà di aderirvi o meno.

Pertanto i cittadini possono inoltrare online la documentazione sanitaria (*in formato pdf e di peso massimo di 2 M per ciascun documento*) ai fini dell'accertamento medico legale, in modo da ottenere

segue a pag. 14

seguito da pag. 13

una valutazione agli atti della propria domanda.

PROCEDURA PER LE COMMISSIONI ASL

I documenti allegati sono resi disponibili alla Commissione Medica Integrata ASL che potrà pronunciarsi con la **redazione di un verbale agli atti**, che viene successivamente trasmesso ai sistemi dell'INPS per la validazione.

Nel caso in cui, invece, la documentazione pervenuta non venga considerata sufficiente o non permetta una completa ed esauriente valutazione obiettiva, la Commissione può procedere con la convocazione a visita diretta dell'interessato.

Il servizio "Allegazione documentazione Sanitaria" determina una variazione del flusso operativo della procedura, di seguito illustrato: innanzitutto, le nuove domande acquisite non sono immediatamente rese disponibili alla funzione di calendarizzazione della ASL, ma rimangono in attesa che decorrano i tempi utili per il cittadino di allegare la documentazione sanitaria.

Questo intervallo di tempo è configurabile da ogni singola ASL e va formulato separatamente: il termine previsto di *default* dalla procedura per le domande **oncologiche** è di **5 giorni**, per le domande **non oncologiche** è di **15 giorni**.

Tramite la funzione "Gestione documentazione sanitaria" è possibile la consultazione

della documentazione sanitaria allegata dal cittadino.

La **CMI ASL può comunque allegare ulteriore documentazione a completamento dell'iter accertativo**; infine, la nuova funzione "Valutazione documentazione sanitaria" consente la valutazione



preliminare della documentazione sanitaria trasmessa dal cittadino.

Il medico che procede

alla validazione della documentazione può operare in uno dei seguenti modi:

- validare la documentazione come idonea, per poi redigere il verbale agli atti;

- non validare la documentazione perché incompleta o non idonea. In tale caso la domanda viene immediatamente resa disponibile per la calendarizzazione e la conseguente convocazione a visita;

4. modifica della funzionalità "Acquisizione Verbale Telematico Asl": nella fase di redazione del verbale è possibile associare i documenti sanitari allegati che sono stati considerati utili per la formulazione del giudizio.

Questo consente alla CMI ASL di

registrare come collegati al verbale i documenti sulla base dei quali è stata espressa la valutazione.

IMPORTANTE

Vi informiamo che presso la sede dell'ACFA, in via Milano 3, è attivo un servizio di consulenza notarile GRATUITA.

**Per ulteriori informazioni vi invitiamo a contattarci al n° 02 2538808 o consultare il sito dell'associazione:
[www:acfacologno.it](http://www.acfacologno.it)**

ACFA aiuta

Aiutiamo le persone che hanno difficoltà ad effettuare la prenotazione on-line, per il rinnovo 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.

BUTTIAMO LE MASCHERE

Spulciavo tra i miei vecchi libri e appunti, come faccio parecchie volte, ma non cercavo nulla di particolare. Però ... ad un certo punto mi è capitata tra le mani una poesia di Eugenio Montale dal titolo "Chissà se un giorno butteremo le maschere". In tutta onestà non la ricordavo, ma quel titolo mi ha incuriosito tanto e mi sono detto: "Vuoi vedere che ne può nascere una riflessione utile per tutti noi?" Inizia così

"Chissà se un giorno butteremo le maschere che portiamo sul volto senza saperlo.

Per questo è tanto difficile identificare gli uomini che incontriamo". La poesia poi continua ma per me è sufficiente ... mi fa già pensare al contrasto tra apparenza e realtà.

Tante volte "indossiamo la maschera" e non diciamo il nostro vero pensiero ... non dimostriamo il nostro vero volto non facciamo arrivare agli altri le nostre emozioni.

Frafi fatte, sorrisini di circostanza oppure espressioni "imperturbabili". Vogliamo parlare poi della maschera indossata da parecchi personaggi pubblici che ascoltiamo che per "gioco di squadra" e ci fanno arrivare messaggi e sensazioni

non veritiere ma che le circostanze o l'appartenenza ad una certa idea impongono. Ahi! Ahi!

se stessi, di esprimersi per quello che si è, senza "baratti" né compromessi.



Quanto è bella la spontaneità, come sarebbe bello mostrare sempre chi realmente siamo sul "palcoscenico della vita" senza simulazioni, finzioni e ... maschere ... come dice il poeta. Non so perché, non so come e non so nemmeno se collegabile alla poesia di Eugenio Montale sono andato a cercare tra gli appunti una frase che non mi era piaciuta e che ritenevo importante.

È una frase di Martin Luther King: "Non ho paura degli urli dei violenti ma del silenzio degli onesti" Secondo me, anche se a prima vista sembra trattare un argomento diverso, in realtà la matrice rimane la stessa: "essere sempre se stessi ed avere la forza ed il coraggio di essere sempre

Mettendo assieme le riflessioni nate tra la poesia di Montale e la frase di Martin Luther King ... quante volte succede di indossare una "maschera silenziosa" e non esprimere il proprio vero "pensiero".

Quante volte avremmo voglia di dire: "a me non piace", ... "Non sono d'accordo" ... "Sono contrario a quello che dite" ... "Sono con te" ... "Sono con voi" ma non lo facciamo perché indossiamo la "maschera" che ci nasconde. Questo viaggio tra gli appunti, a me è

servito ... chissà possa diventare motivo di riflessione anche per chi legge l'articolo. Pensiamoci.

Giuseppe di Lieto

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'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 la Carta Identità

Richiesta prenotazione on-line del 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 9:15 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 **CNS** o **SPID**.

L'ACFA offre assistenza tecnica per l'attivazione della C.I.E. come **SPID**. Gli interessati debbono presentarsi, previo appuntamento, telefonando al numero **022538808** con la carta d'identità elettronica, codice PIN e PUK associati e telefono cellulare abilitato alla visualizzazione della propria Mail.

Orario di apertura

Tutti i giorni feriali dal Lunedì al Venerdì,
dalle ore 9:15 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

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 - **IT67Y0845332972000000190258**



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