



ANNO XXXIII - N.1
GIUGNO 2025
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



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 AGF S.r.l.Unipersonale 20098 Sesto Uterliano - San Giuliano M/SE (MI)	Stampa AGF S.r.l.Unipersonale 20098 Sesto Uterliano - San Giuliano M/SE (MI)
---	--	--	--

Palazzina di via Milano, 3
sede dell'ACFA

LE CADUTE DEGLI ANZIANI SONO PIU' FREQUENTI DI QUANTO AVVERTANO E RIFERISCONO

Perciò sono opportune la consapevolezza e la vigilanza dei famigliari

Il sistema di sorveglianza *Passi d'argento* dell'Istituto Superiore di Sanità ha rilevato che in Italia, nel biennio 2022-23, il 21% delle persone d'età maggiore di anni 65 è caduto a terra almeno una volta.

Le cadute risultano più frequenti con l'avanzare dell'età (è caduto un *ultra 85enne su 3*), tra le donne e tra chi è in condizioni economicamente carenti e avvengono perlopiù in casa. Solo in meno della metà dei casi la causa della caduta è accidentale e non dipende dalle condizioni di salute ed efficienza dell'anziano.

Tuttavia se, per la mancanza di testimoni e per la tendenza della persona anziana a minimizzare o tacere l'evento, i famigliari indagano sull'accaduto, l'infortunato tende ad attribuire la caduta ad un ostacolo imprevisto, a un oggetto mal collocato, a un pavimento scivoloso... quasi a negare, anche a se stesso, il declino della personale abilità e salute.

Al proposito, dalla presidenza della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria viene

l'invito a non sottovalutare questi eventi perché chi cade una volta rischia di cadere ancora se non si acclara la causa dell'accaduto e non si provvede conseguentemente. La vera causa della caduta potrebbe correlarsi a un calo della pressione arteriosa, a un'insufficiente



za visiva o neurologica, per malattie d'organo-apparato o l'accentuarsi della fragilità senile. Tra le cause effettive delle cadute non da fortuito inciampo si riconoscono: brusco calo della pressione arteriosa (*sincope da ipotensione o da malattia cardiaca*), demenza, epilessia, deficit visivo, confusione mentale, ictus, disordine del cammino (*da indebolimento muscolare senile o da irrigidimento da M. di Parkinson o*

parkinsonismo).

Tra le cause possono esserci gli effetti di alcuni farmaci che possono compromettere l'andatura o la vigilanza, come: gli anti ipertensivi, gli agenti sul sistema nervoso centrale (*come benzodiazepine, antidepressivi, antipsicotici, per gli effetti di sonnolenza o diminuzione della prontezza mentale, alterazione della coscienza, rigidità motoria ed effetti sulla deambulazione*) gli agenti sulla prostata, l'insulina (*che, in caso d'indotta ipoglicemia, produce offuscamento visivo, vertigini, spossatezza*).

Vien chiarito che la fragilità ossea conseguente all'invecchiamento aumenta il rischio di frattura conseguente a traumi ma non produce fratture spontanee causanti caduta a terra dell'anziano. Al contrario, è la caduta a terra o il trauma che comportano lividi, lesioni o fratture.

Tra le fratture ossee, quella di femore è la più frequente: circa 100mila ricoveri ospedalieri all'anno, seguita da quelle di radio, di omero, di vertebra. Più della metà degli

Segue pag. 2

La fine del mondo
Pag. 3

Colf, badanti e baby sitter
Pag.5

Ricette elettroniche
Pag. 7

Corsi Accademia
Pag. 9

La verità.....
Pag.12

Seguito pag. 1

anziani che subiscono un rilevante trauma da caduta non recupera il livello funzionale precedente e quasi triplica il rischio di dover ricorrere al ricovero in struttura residenziale. Tra l'altro, dopo una seria caduta, l'anziano può deprimersi emotivamente.

Per tutto quanto premesso, quando avvertissimo gli effetti, o anche solo il sospetto, della caduta di un nostro anziano (*non raramente reticente, minimizzante o inconsapevole*) dovremmo accertare le cause dell'evento anche ricorrendo alla valutazione del medico di famiglia o dello specialista geriatra o d'organo o apparato pertinente.

Per di più, è stato calcolato che gli anziani italiani sono i più soli d'Europa: in proporzione alla popolazione, in Italia, gli anziani che vivono soli sono il doppio rispetto alla media nei Paesi europei.

La solitudine in età avanzata comporta disagio esistenziale e influenza negativamente la salute mentale e fisica; favorisce l'aumento del rischio di depressione, di disturbi del



sonno, di demenza, di malattie cardiovascolari e di suicidi.

Secondo i dati Eurostat, il 14% degli anziani, in Italia, ha nessuno cui chiedere aiuto, mentre il 12% non ha persone con cui condividere questioni personali, a fronte di una media europea del 6,1%.

In considerazione della preoccupante realtà di fatto e del suo tendenziale aggravamento, appaiono appropriate e

meritorie le iniziative di cordiale sorveglianza e protezione occasionale, anche in strada e negli esercizi commerciali, che cominciano a fiorire anche non lontano da noi.

Al proposito, anche sul Notiziario ACFA, tempo fa, abbiamo riportato la notizia del progetto in atto nel vicino quartiere milanese di Lambrate. Perciò anche la nostra Chiesa diocesana (*stimolata già da Sant'Ambrogio all'arte della consolazione*) insieme alle altre della Lombardia, è orientata a sperimentare, per gli indigenti soli, forme di attività di *badante* di condominio e di comunità. Così orientando la prossimità caritatevole e sperando nel supporto della pubblica amministrazione al di là del "Bonus anziani non autosufficienti" (*da 850 euro al mese finalizzato a cura e assistenza di ultra80enni titolari di indennità di accompagnamento ma limitato a Isee non superiore a 6mila euro*).

Marco Triulzi

XXXIX° ASSEMBLEA DEI SOCI DELL'ACFA

Lo scorso 10 maggio si è svolta l'annuale assemblea dei soci dell'ACFA che ha visto la partecipazione di un nutrito numero di soci. Seguendo l'ordine del giorno il Presidente prima ha relazionato sull'attività svolta dalla nostra associazione nel corso del 2024 e dopo ha



evidenziato i progetti da attuare

la collaborazione del collegio dei

revisori dei conti, ha illustrato il bilancio consuntivo dell'anno 2024 che i soci hanno approvato all'unanimità.

L'assemblea si è poi conclusa con i ringraziamenti a tutti i volontari per il loro proficuo

impegno ed il tempo che dedica-

no alla nostra associazione.

no alla nostra associazione.

La fine del mondo

L'apocalisse prossima ventura è una delle credenze più fondamentali dell'umanità, adottata da tutte e tre le tre maggiori religioni. Ci aspettiamo la catastrofe, ma quando? e per chi? E quanti si accorgono di esserci già dentro?

Viviamo in un mondo al rovescio in cui la verità non ha più valore del falso, in cui il bullo è molto più apprezzato della persona ragionevole, la correttezza è un disvalore.

È la catastrofe della democrazia, e si combina con un mix letale con altre catastrofi in atto: il cambiamento climatico, l'inquinamento, la perdita di biodiversità.... Viviamo in un mondo in cui il

disastro ambientale è arrivato a punti di non ritorno, in cui il pianeta soffre un cambiamento climatico drastico e potenzialmente pericoloso per la sopravvivenza anche della nostra specie, eppure preferiamo negare l'evidenza piuttosto che "costruirci un'arca", lavorare insieme a un grande progetto di salvezza. Anzi i nuovi venti del ca-pitalismo neoanarchico d'oltreoceano ci portano a negare l'evidenza e ad applaudire chi per vendere più auto, più petrolio o più carbone ci porta sempre più dentro il baratro (*ormai l'orlo l'abbiamo oltrepassato*).

Ci consoliamo pensando che da che mondo è mondo di "catastrofi" ce ne sono state

tante. La storia della "fine del mondo" ce l'hanno raccontata così tante volte che non ci fa più paura o comunque ne siamo tanto assuefatti da attendere inermi con fatalismo dei perdenti.

La trama della storia, ripetuta in tantissimi libri e film è sempre la stessa: l'apocalisse arriva, i profeti o gli scienziati non vengono ascoltati ma, anche se moltitudini di innocen-

molto più grande di noi.

Tendiamo a dimenticare soprattutto che siamo su un pianeta che per 3,8 miliardi di anni ha fatto a meno di noi e potrà sopravvivere a lungo quando saremo scomparsi (*sia per colpa di una catastrofe naturale che di una guerra di sterminio tutta umana, o della combinazione di entrambe*).

I dinosauri non ci hanno insegnato niente

Il più grande spettacolo dopo il Big Bang fu probabilmente la caduta del grande asteroide che colpì il golfo del Messico (*si chiama ancora così nonostante Trump*) 65 milioni di anni fa. Pochi riuscirono a sopravvivere: i dominatori del momento, i dinosauri, vennero spazzati via, ma si aprì lo spiraglio perché ad evolversi,

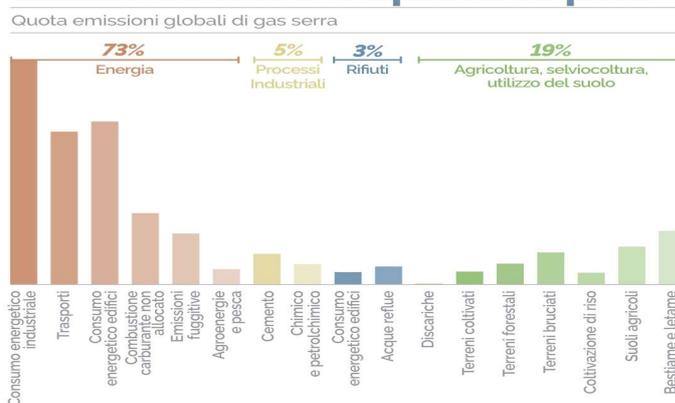
diffondersi e specializzarsi fossero piccoli animali casualmente sopravvissuti: i mammiferi (*nostri antenati*).

La catastrofe naturale, locale o planetaria, non è una punizione celeste diretta a noi (*i soliti arroganti*): è una caratteristica insita nella storia dell'universo, non risparmia nessuno anche se a volte apre opportunità, di certo non guarda noi Homo sapiens con particolare benevolenza, anche se ci siamo autoproclamati dominatori momentanei del pianeta.

"E' ironico pensare", - scrive Telmo Pievani, filosofia della scienza, nel suo libro *La fine del mondo* (il Mulino 2012)

segue a pag. 4

Quale settore inquina di più?



Fonte: Climate Watch e WRI

ISPI

ti o peccatori verranno sacrificati alcuni "eletti" (*tutti in fin dei conti ci crediamo tali*) si salveranno.

Ecco come abbiamo "addomesticato" la fine del mondo trasformandola nel culmine di un disegno, "inevitabile" come il destino e "giusta" perché occasione di rinascita dei "migliori" in un mondo rinnovato e "migliore".

Eppure terremoti, tsunami, tempeste e uragani ma anche guerre, rivoluzioni e dittature avrebbero dovuto ormai insegnarci qualcosa sulla stupidità e arroganza umana, sulla capacità di noi, Homo sapiens, di auto-distruggerci e sulla imprevedibilità di una natura

seguito da pag. 3

- “che il beneficiario di una fine del mondo (*quella che ha visto la fine dei dinosauri*) sia oggi l’artefice di una prossima fine del mondo (il proprio) grazie ai suoi comportamenti insostenibili”.

Paura dell’incertezza

Già Sant’Agostino (III secolo d.C.) sentiva il cruccio di non saper giustificare il Male gratuito e inutile che domina il mondo e non si accorda con la tesi di una divinità infinitamente buona e costantemente previdente nei confronti delle sue “creature preferite”.

Leopardi nelle Operette Morali si struggeva per la evidente “indifferenza” della Natura nei nostri confronti. Lottiamo da sempre per dare un senso alla vita e alla morte costringendo la Natura dentro la camicia di forza della nostra legge morale.

Il modo in cui il nostro cervello si è evoluto ci porta a rintracciare segnali, corrispondenze, cause, intenzioni anche là dove non ce ne sono (*così nascono le superstizioni*). Le grandi narrazioni apocalittiche ci hanno aiutato a dare un senso a eventi che non hanno “senso” inserendo catastrofi naturali casuali in un “disegno comprensibile” (*un Dio che*

spazza via i peccatori e riprova a partire da zero. La ciclicità della storia. La guerra come igiene del mondo). Ormai però dovremmo uscire da questa prospettiva così limitatamente “umana” e auto-justificatoria e vederci iscritti nel grande libro dell’universo “con leggi e ritmi” - scrive ancora Pievani - “del tutto indifferenti alle sorti di un

Inquinamento globale: aumento esponenziale

Concentrazione media annua di CO₂ (ppm) nell’atmosfera



primate di grossa taglia che abita in un piccolo pianeta in un Sistema Solare periferico di una piccola galassia”.

Nel “Dialogo tra la Natura e un islandese” Leopardi (Operette Morali) immagina la Natura Matrigna chiedere all’Uomo :“Immaginavi tu forse che il mondo fosse fatto a causa vostra? Se anche mi avvenisse di estinguere tutta la vostra specie io non me ne avvedrei neppure!...”

Il disastro siamo noi

Dare “colpe” alla Natura

Matrigna non ha alcun senso, meglio sarebbe in molti casi domandarsi quali siano le “nostre” responsabilità, quanto le catastrofi non siano frutto delle “nostre” inefficienze, corruzioni, errori, imperizie, smanie di potere e di conquista, sterminata avidità di ricchezze.

Eppure sarebbe moralmente giusto e segno di civiltà e saggezza assumersi responsabilità anche e soprattutto verso le generazioni a venire da cui, è bene ricordarsi, abbiamo avuto la Terra in prestito e a cui dobbiamo un futuro.

Le nostre più grandi “follie”: dal riscaldamento del pianeta alla guerra nucleare prossima ventura, non sono che “sollettico” per il pianeta ma sono un disastro per NOI.

L’apocalisse siamo noi e ci giochiamo a dadi il rischio della nostra estinzione come specie non dandoci limiti, e inseguendo stili di vita insostenibili. “Ci consolerà sapere” - conclude sempre Telmo Pievani “che stiamo facendo più danni dell’asteroide che estinse i dinosauri e con essi quasi il 90% della vita sulla Terra”.

E’ l’Uomo stesso a dover essere messo davanti al tribunale che decide i crimini contro l’Umanità.

Un primate che si crede dio

Se noi sapiens siamo così “sapienti” perché siamo così autodistruttivi? Siamo inclini alla fantasia e all’illusione ma abbiamo anche capacità di raziocinio, abbiamo sviluppato il metodo scientifico, costruito cattedrali, raccolto biblioteche, inventato computer e intelligenze artificiali, ciononostante non comprendiamo meglio noi stessi e il nostro ruolo sulla Terra rispetto a quello che facevano i nostri antenati all’età della pietra

Come scrive Yuval Noah Harari storico e filosofo nel suo libro Nexus: “Siamo bravi nell’accumulare informazioni, ma abbiamo molto meno successo nel fare tesoro degli errori compiuti e nel diventare più saggi”.

Nicoletta Salvatori

Colf, badanti e baby sitter *RITENIAMO UTILE RICORDARVI ...*

Quando si versano o si verseranno nel 2025 alla badante: contributi, TFR e tredicesima?

Con l'avvio del nuovo anno può essere utile per le famiglie che abbiano alle dipendenze colf, badanti e baby sitter fare il punto sulle incombenze e relative scadenze fiscali che sono chiamate a rispettare in quanto datrici di lavoro.

Vi aiutiamo ad averne un quadro complessivo che riporta le scadenze 2025 per quanto

riguarda, tra gli altri, i contributi previdenziali badanti, la certificazione della retribuzione, la predisposizione dei cedolini paga della tredicesima e l'eventuale liquidazione del Tfr.

Contributi trimestrali badanti

La prima data da cercare in rosso sul calendario è quella del 10 gennaio: ultimo giorno utile per il versamento dei contributi Inps relativi all'attività svolta dai domestici nel trimestre ottobre/dicembre 2024.

Si ricorda che gli importi cui fare riferimento per il calcolo dovranno essere quelli relativi all'anno appena concluso, mentre dal prossimo trimestre in poi bisognava utilizzare le nuove tabelle, pubblicate dall'Inps e che sono valide per tutto il 2025.

Poichè i contributi per il lavoro domestico si versano

ogni trimestre entro il 10° giorno del mese successivo, per il 2025 le scadenze sono e saranno quindi:

- 10 gennaio per il versamento relativo al quarto trimestre dell'anno precedente;
- 10 aprile per il primo trimestre (gennaio/marzo);



- 10 luglio per il secondo (aprile/giugno);

- 10 ottobre per il terzo (luglio/settembre).

IMPORTANTE

E' necessario conservare le ricevute dei versamenti effettuati presso l'Inps per poterli portare in deduzione nella dichiarazione dei redditi, per un limite di 1.549,37 euro l'anno nella quota a proprio carico.

Certificazione della re-

tribuzione entro il 17 marzo 2025 il datore di lavoro aveva l'obbligo di consegnare alla colf, badante o baby sitter la certificazione della retribuzione, un documento che attesti l'ammontare complessivo delle somme erogate nel corso del 2024

Tredicesima

La Tredicesima deve es-

sere corrisposta prima di Natale 2025. Si ricorda poi che dicembre è anche il mese in cui, per consuetudine, i datori di lavoro anticipano ai propri dipendenti quote di Tfr.

“Pur non esistendo alcun obbligo formale, consigliamo alle famiglie di liquidare ogni anno il 70% di quello che si è maturato nel corso dell'anno per non dover sostenere poi ingenti spese in un'unica soluzione al momento della risoluzione del rapporto di lavoro”, precisano dall'associazione.

Busta paga mensile

Quanto all'ordinario: alla fine di ogni mese il datore di lavoro dovrà consegnare al proprio dipendente la busta paga, che dovrà essere sempre predisposta in duplice copia (*una rimane al datore e l'altra va al domestico*).

Imperativo farla firmare al lavoratore, così facendo si confermano le informazioni che vi sono riportate, in primis le giornate o le ore di lavoro svolte durante il mese.

Fondamentale infatti, riportare nel cedolino non solo il dato relativo alle ore o alle giornate di lavoro effettivamente svolte, ma anche eventuali periodi di ferie godute, festività, lavoro straordinario o potenziali permessi e periodi di malattia.

Assegno unico figli disabili:

maggiorazioni, importi 2025, ISEE e istruzioni INPS

L'INPS ha aggiornato gli importi: maggiorazioni, limiti ISEE dell'assegno unico universale per figli a carico per il 2025. L'Inps ha aggiornato gli importi dell'assegno unico universale e le maggiorazioni previste, tra gli altri, per chi ha figli con disabilità. In linea di massima, senza maggiorazioni, per il 2025 l'assegno va da un minimo di 57 Euro al mese a un massimo di 200 per ogni figlio minorenni minimo di 28 Euro al mese a un massimo di € 97. L'Assegno unico di febbraio 2025 è stato calcolato con i nuovi importi, mentre gli arretrati per gennaio 2025 sono stati erogati a partire da marzo 2025.

Aumenti importi assegno unico

Gli importi per il 2025 sono stati rivalutati, sulla base della variazione dell'indice del costo della vita calcolata dall'ISTAT, che quest'anno è stata pari a +0,8%.

Con la rivalutazione sono stati quindi aggiornati:

- Importi base
- Importi delle maggiorazioni
- Soglie ISEE

Calcolo degli importi

Il calcolo dell'importo mensile dell'AUU, in relazione alle soglie ISEE, si effettua neutralizzando l'indicatore dell'ISEE dall'eventuale importo dell'AUU percepito da tutti i componenti del nucleo, rappor-

tato al parametro della scala di equivalenza.

Chi ha diritto alle maggiorazioni

Sono previste maggiorazioni all'importo base dell'assegno unico per:

- figli con disabilità,
- figli ulteriori al secondo,
- figli per madre di età inferiore a 21 anni,
- bonus secondo percettore di

per ciascun figlio nella fascia di età da uno a tre anni, l'importo dell'AUU calcolato sulla base delle soglie ISEE 2025 è incrementato del 50%;
d) nuclei familiari con almeno 4 figli a carico: maggiorazione forfettaria pari a 150 euro.

Maggiorazioni figli con disabilità

Per il 2025, l'Assegno Unico prevede maggiorazioni per le famiglie con figli disabili. In particolare, le famiglie con un figlio con disabilità grave possono ricevere un incremento dell'importo mensile, che può arrivare fino a 109,07 € in



reddito.

Inoltre, in presenza di determinati requisiti, sono previste:

a) maggiorazione transitoria (per i mesi di gennaio 2025 e febbraio 2025):

per chi ha un ISEE fino a 25.000 euro e ha ricevuto l'Assegno per il Nucleo Familiare (ANF) nel 2021

b) nuclei con figli di età inferiore a 1 anno:

per ciascun figlio di età inferiore a un anno l'importo dell'AUU calcolato sulla base delle soglie ISEE 2025 è incrementato del 50% fino al compimento del primo anno di vita del bambino;

c) nuclei familiari con almeno 3 figli e ISEE fino a 45.939,56 euro per l'anno 2025:

più rispetto all'importo base. Per i figli con disabilità di grado medio, l'incremento è di 97,68 €.

Inoltre, per i figli non autosufficienti fino ai 21 anni, è prevista una maggiorazione di 120,56.

Importi assegno unico 2025 e maggiorazioni.

Domanda assegno unico universale e rinnovo 2025

L'INPS ricorda che, per chi ha già beneficiato della misura, per il 2025 non è necessario presentare nuova domanda di assegno unico universale, che continuerà ad essere erogato d'ufficio. Questo, naturalmente, a patto che la domanda negli archivi risulti "accolta" e non decaduta,

segue a pag. 16

Ricette elettroniche in farmacia, cosa cambia dal 15 febbraio

Vi ricordiamo che a partire dal 15 febbraio, i cittadini avrebbero dovuto esprimere il proprio consenso esplicito se volevano ricevere le notifiche del Fascicolo Sanitario Elettronico, compreso il numero di ricetta.

Dal **15 febbraio 2025** la modalità di ricezione del **Numero di Ricetta Elettronica (NRE)** ha subito delle modifiche in Lombardia. Per continuare a ricevere il codice della ricetta via **SMS** o **email**, era necessario attivare esplicitamente il servizio tramite il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE) o altri canali.

Questo cambiamento è dovuto a disposizioni regionali che mirano a ottimizzare la gestione delle comunicazioni relative alle ricette mediche e, di conseguenza, interessa solo i residenti in Lombardia.

Ricette online, cosa cambia

La principale novità in Lombardia riguarda la modalità di **invio del codice NRE**.

Fino al 15 febbraio 2025, l'invio del codice tramite **SMS** o **email** avveniva in modo automatico per tutti i cittadini. Da tale data in poi, invece, questo servizio è disponibile solo per coloro che avranno espresso esplicitamente il proprio consenso tramite l'attivazione del servizio.

Questa modifica riguarda le ricette elettroniche per farmaci, visite specialistiche e altre prestazioni sanitarie. Non

saranno interessate le ricette rosse SSN scritte a mano e le ricette bianche scritte a mano, che non sono disponibili sul FSE. Per coloro che non attiveranno il servizio, l'alternativa sarà quella di ritirare la ricetta cartacea o il codice NRE direttamente dal medico, oppure visualizzare il codice nel proprio Fascicolo Sanitario Elettronico.

Come attivare le notifiche

L'attivazione del servizio di notifica può essere effettuata in diversi modi, sia online che presso sportelli fisici.

Online, tramite il Fasci-

di Libera Scelta. Un altro modo per attivare le notifiche di invio del NRE è recarsi in farmacia e chiederlo al farmacista.

Una volta attivato il servizio, si riceveranno notifiche per le ricette elettroniche e, se lo si sceglie, anche per nuovi documenti caricati sul fascicolo (*referti, verbali di pronto soccorso, ecc*), modifiche alle deleghe per l'accesso al FSE e aggiornamenti sull'assistenza sanitaria (*come revoca o cessazione dell'attività del medico, inviti per screening oncologici, eventi vaccinali*).

A cosa serve il Fascicolo Sanitario Elettronico

Il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE) è accessibile tramite SPID, CIE o CNS-tessera sanitaria ed è uno strumento digitale che permette di raccogliere e gestire in modo sicuro la propria storia sanitaria.

Al suo interno ci sono tutti i documenti su eventuali ricoveri, prescrizioni mediche, dati identificativi e amministrativi dell'assistito (*esenzioni per reddito e patologia, contatti, delegati*), referti, verbali pronto soccorso, lettere di dimissione; profilo sanitario sintetico, prescrizioni specialistiche e farmaceutiche, cartelle cliniche, erogazione farmaci a carico SSN e non a carico SSN, vaccinazioni, erogazione di prestazioni di assistenza specialistica, taccuino personale dell'assistito, dati delle tessere per i portatori di impianto, lettera di invito per screening.



colo Sanitario Elettronico (FSE), accedendo al proprio FSE con SPID, CIE o CNS-tessera sanitaria, selezionando *Profilo e Impostazioni > Notifiche > Ricette* e scegliendo di attivare il servizio tramite SMS o email. È possibile anche modificare le preferenze per le singole tipologie di notifica (*SMS, email o nessuna notifica*).

In alternativa è possibile attivare le notifiche recandosi presso gli sportelli abilitati delle ASST (*Azienda Socio-Sanitaria Territoriale*) di competenza e tramite il proprio Medico di Medicina Generale o Pediatra

Passaporto in Poste, richiesta attiva a Milano e Provincia

Fare il passaporto da oggi è ancora più facile. Poste Italiane ha annunciato l'allargamento del servizio di rilascio e



rinnovo del documento di riconoscimento valido anche oltre i confini UE ad altri 250 Comuni tra Lombardia, Toscana e Campania.

L'ampliamento di questa nuova funzione degli uffici postali rientra nel progetto Polis, la rete di sportelli che permette ai cittadini di 6.933 Comuni al di sotto di 15mila abitanti di accedere ai servizi digitali della pubblica amministrazione. In quali città si può fare il passaporto alle Poste

A partire da oggi il servizio è attivo in 12 uffici di Milano, ma anche fuori dalle grandi città: 88 le sedi postali nei Comuni della provincia milanese. Nei 388 uffici postali dei grandi centri urbani in tutta Italia sono state circa 14mila le pratiche per il rinnovo o il rilascio del passaporto, più le circa 25mila richieste presentate in 2.052 uffici postali dei Comuni inclusi nel progetto Polis.

Come presentare la richiesta

Grazie all'accordo sottoscritto tra Poste italiane, ministero dell'Interno e ministero delle Imprese e del Made in Italy, la richiesta di rilascio e rinnovo del passaporto è del tutto simile alla procedura effettuate

Questure e nei commissariati di tutta Italia. Nelle grandi città il richiedente dovrà prima prenotare un appuntamento registrandosi sul sito di Poste italiane.

Per ottenere il documento di riconoscimento necessario per i viaggi oltre i confini Ue, i cittadini dovranno presentare:

- un documento di identità valido,
- il codice fiscale,
- due fotografie,



- una marca da bollo da 73,50 euro.

Il bollettino per il passaporto ordinario della somma di 42,50 euro, essenziale per il rilascio e il rinnovo, potrà essere pagato direttamente nell'ufficio postale in cui si fa richiesta.

Per il rinnovo bisognerà consegnare anche il passaporto scaduto o, in caso di smarrimento o furto del vecchio documento, la copia della denuncia. L'operatore di Poste italiane raccoglierà le informazioni e le impronte digitali inviando poi la documentazione all'ufficio di Polizia di riferimento.

Una volta emesso il nuovo passaporto potrà essere ritirato o anche ricevuto a domicilio. Oltre alle pratiche per il passaporto, il progetto Polis permette di usufruire di un ventaglio serie sempre più ampio di servizi, tra cui certificati anagrafici e di stato civile, previdenziali e per le pratiche di volontaria giurisdizione.

Il nuovo modello di dialogo tra gli uffici postali e le pubbliche amministrazioni ha consentito di emettere circa 55mila documenti. Inoltre, ogni cittadino potrà inviare in autonomia le

richieste grazie alle sale dedicate e ai totem digitali in modalità self.

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2025 - 2026

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO

Base - Creativo

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Disturbi articolari - sonno - menopausa

LINGUA INGLESE

Base - Intermedio - Avanzato

USO DEL COMPUTER

LINGUA TEDESCA

Livello A1 - A2

FILOSOFIA

La filosofia al servizio della qualità

LINGUA GIAPPONESE

Livello A1 - A2

DECOUPAGE

Tutto Creativo - Pittura su seta

FUMETTISTICA

RICAMO

CORSO DI PITTURA

(Olio o tempera)

Paesaggio - Figura Umana - Natura Morta

GINNASTICA BIOENERGETICA

MAGLIA

Ferri - Uncinetto - Creativo

DIFESA PERSONALE

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**).

Gianfranco e Gabriele

Gianfranco e Gabriele questa sera hanno qualcosa di importante da raccontare a tutto il paese ... adulti e giovani



... tutti invitati. Questa era la scritta che compariva sul manifesto affisso davanti all'ingresso della scuola media del paese dove mi trovavo a soggiornare.

Ovviamente, incuriosito, quella sera sono andato ad ascoltare. Sul palco, una ventina di ragazzi appartenenti alla stessa classe, ma a parlare come già detto erano solo due, Gianfranco e Gabriele.

Comincia il loro racconto che cercherò di sintetizzare raccogliendo i punti più importanti. Gianfranco è un ragazzo di 13 anni, uno come tanti, molti sogni, tante passioni e tanti amici.

Come i compagni di classe ha creato un gruppo whatsapp, uno dei soliti fatto di comunicazioni, foto, frasi per rimanere informati e per sentirsi sempre gruppo "unito". Per tanto tempo, tutto ha proprio funzionato così, informazioni più o meno importanti, comunicazioni, stati d'animo, qualche battuta e qualche foto.

Ma Gianfranco non aveva fatto i conti con la "cattiveria" di alcuni componenti, due in particolare si erano accaniti contro di lui, il motivo non si

conosce. Ogni giorno trovavano modo di scrivere cose sgradevoli sul suo conto ... "Gianfranco oggi sembra uno spaventapasseri, forse ha indossato vestiti di suo padre per provare a nascondere la "ciccia" che ricopre il suo corpo. "Si vede che Gianfranco capisce poco, oggi pessima figura nell'interrogazione di storia" il tutto accompagnato da immagini e disegni di asini.

"Gianfranco viene a scuola a piedi, non prende più il bus, di sicuro non avrà i soldi per i biglietti". E così via, quasi tutti i giorni cattiverie gratuite; è vero che erano solo in due a scrivere "brutture" ma parte degli altri nessun intervento a condannare e tanta indifferenza.

Insomma nessuno che facesse tacere qui due, nessuno che prendesse le distanze. Volete sapere come è andata a finire? Gianfranco non ha voluto più andare a scuola non ha più parlato con nessuno, neanche in casa. Insomma il ragazzo si è chiuso "in se stesso" a sopportare il dispiacere in completa solitudine.

Ecco cosa può succedere utilizzando male uno strumento che avrebbe dovuto invece essere supporto di conoscenza e aggregazione. Però un giorno cosa succede, un ragazzo del gruppo, Gabriele, capisce che la cosa è degenerata ed invita tutti a riflettere.

Ma come fare a portare alla riflessione un gruppetto che si sta divertendo sui disagi procurati ad un compagno.

Semplice, Gabriele utilizza poche parole: "proviamo,

ognuno di noi, ad essere Gianfranco per qualche ora ... proviamo a capire come ci si possa sentire ad essere denigrati e derisi. Proviamo a pensare cosa significhi distruggere la propria autostima, sentirsi soli e incapaci di fare qualsiasi cosa.

Grande silenzio, ma le parole di Gabriele avevano lasciato il segno: "prova a metterti nei panni dell'altro" questo era il forte messaggio emesso dalla riflessione. a Gabriele, in breve, si aggregano 4 ragazzi e il giorno successivo si recano a casa di Gianfranco. bussano alla sua porta ed ecco ciò che dicono:" siamo qui a nome di tutti, ti abbiamo fatto del male ... siamo ancora in tempo a rimediare?? parole che sono servite a togliere dalla disperazione un ragazzo che rischiava di sprofondare nella più cupa disperazione.

Da quell'incontro sono cominciate giornate diverse per tutti. Ognuno ha avuto modo di riflettere sul proprio comportamento e sulle proprie azioni, le semplici parole di Gabriele "Prova a metterti nei panni del-



l'altro" sono servite a scuotere la coscienza di parecchi compagni forse proprio perché dette da Gabriele ... "uno di loro".

Giuseppe di Lieto

Risolvete e Rilassatevi

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

Orizzontali:

1. Cane di grossa taglia
6. Como
7. Si usano in cucina
9. Nome di Califano
10. Celentano
13. Si in tedesco
14. Istituto Demografico
15. Lei in inglese
17. ... e gli altri
18. Cloruro di sodio
19. Percentuale

Verticali:

1. La nostra associazione
2. Marito della Lady
3. Cantilena
4. Mammifero marino
5. Le ultime di febbre
8. La Emma politica
10. La sirenetta
12. Contrario di amore
15. Sassari
16. Così finisce Sasha

REBUS 5 - 2 - 8



FRA

ZIA

Fra _ _ _ _ _ zia

1		2	3	4		5
6			7		8	
9		10				
11						12
		13			14	
15	16			17		
18					19	

IMPORTANTE

Abbiamo attivato un nuovo servizio di assistenza e consulenza per pratiche di pensione dei dipendenti pubblici.

Per usufruire del servizio è necessario un appuntamento telefonando dal lunedì al venerdì dalle ore 9:15 alle ore 11:00 al numero 02 2538808 o inviando una mail: acfacologno@alice.it

Si ricorda che, a partire dal 3 agosto 2026, la carta d'identità cartacea cesserà di essere valida in conformità al Regolamento Europeo 1157/2019.

È necessario sostituire il documento cartaceo con la Carta d'Identità Elettronica (CIE) entro tale data. Si precisa che, indipendentemente dalla validità riportata sul documento cartaceo, esso non sarà più utilizzabile dopo il 3 agosto 2026.

La verità va messa in tavola

Falsi miti e alimentazione: sfatiamo credenze diffuse e illusioni dietetiche ben radicate, ma false, cercando di vedere al di là dei consigli solo apparentemente scientifici di tanti guru della Rete e della TV

Siamo costantemente bombardati da informazioni legate al cibo, all'alimentazione e alla salute. Nel grande controverso universo della Rete e dei Social Network la possibilità di incappare in quelle che ormai tutti chiamano Fake News o Bufale è diventata altissima e le false notizie che riguardano l'alimentazione sono diffusissime e in alcuni casi anche pericolose perché possono portare a variare la propria dieta in funzione di consigli sbagliati o non di rado dannosi.

Contrastarle è difficile perché le stesse piattaforme social guadagnano dalla loro presenza: raggiungono in un attimo milioni di persone e si arricchiscono in base al numero delle reazioni che provocano (*buone o cattive che siano*). Smascherarle pubblicamente non fa quindi che portare traffico e notorietà (e quindi in ultima analisi soldi) a chi le diffonde e conta di renderle virali.

Quello che dovremmo invece fare è conoscere le nostre intolleranze alimentari e avere cura della nostra alimentazione senza inseguire mode e false credenze, consigli degli amici e post su Facebook.

Una colazione perfetta?

Partiamo dal mattino: il latte è una delle principali fonti

di calcio insieme ai formaggi. Il latte magro ne contiene quanto quello intero e quello a lunga conservazione è altrettanto nutriente di quello fresco. Non c'è neppure niente di vero nella notizia che circola insistentemente che gli adulti non dovrebbero berne perché con l'età adulta si perde la capacità di "digerirlo".

Certo ci sono persone intolleranti al lattosio, ma c'è il latte senza lattosio ed è altrettanto nutritivo di quello intero. E il caffè? La notizia che il decaffeinato sia dannoso aveva,



almeno in passato, qualche ragion d'essere. Per eliminare la caffeina infatti venivano usati solventi chimici che potevano essere presenti nel prodotto finale.

Ora questo metodo non viene quasi più praticato e il decaffeinato è sicuro e consigliabile quando il caffè serale è troppo eccitante o si è sensibili alla caffeina o si hanno problemi cardiaci. Se bevuto con moderazione (*diciamo 3 al giorno, secondo le indicazioni della Società italiana di scienze dell'alimentazione*), il caffè fa bene, stimola il cervello e evita cali di pressione dopo pranzo. Visto che parliamo di caffè par-

liamo anche di zucchero!

Quanti di voi pensano che lo zucchero di canna sia più salutare di quello bianco? Ebbene, l'unica cosa che li differenzia sembra essere solo il colore. Il colore scuro è conferito dalla melassa, che viene invece scartata dal processo di raffinazione. A livello fisiologico i due zuccheri si comportano in maniera identica.

Uova, colesterolo e pastasciutta a cena

Siete tra coloro che ritengono che la pasta vada mangiata solo a pranzo? Non è vero che a cena farebbe male o farebbe ingrassare di più anche se è vero che alla sera è meglio rimanere leggeri. Il nostro metabolismo è più rallentato e bruciamo meno grassi. Tradotto questo significa che se invece della carne mangiamo una pasta leggera digeriremo più facilmente, accumuleremo meno grasso e dormiremo meglio.

In altre parole: non conta in che momento della giornata si mangino carboidrati come pasta, pane, riso (*che, tra parentesi, ha le stesse calorie della pasta*), ma piuttosto quanti se ne introducono e di quante calorie totali si compone la nostra dieta. Per un'alimentazione equilibrata è importante consumare porzioni adeguate al fabbisogno, all'età e all'attività fisica. Inoltre è bene evitare condimenti troppo ricchi di grassi.

Le uova sono un altro cibo costantemente sotto accusa per il pericolo colesterolo e le potenziali ricadute negative

segue a pag. 13

seguito da pag. 12

sul sistema cardiocircolatorio. Tuttavia due o tre uova la settimana non solo rientrano all'interno di una dieta sana (contengono 6 grammi di proteine ciascuna), ma hanno addirittura un effetto positivo sul sistema cardiovascolare. Sono ricche di zinco, rame, ferro e vitamine del gruppo B, sono versatili e convenienti.

Per combattere il colesterolo evitate se mai i pasti serali troppo abbondanti e l'eccesso di zuccheri. Ricordiamoci inoltre che il colesterolo circolante è per lo più prodotto dal fegato durante la notte e solo il 20% deriva da ciò che mangiamo.

A pranzo più pesce meno carne

Ridurre la carne in genere è una buona cosa: in Italia ne mangiamo ancora troppa e fa male sia a noi che all'ambiente. In realtà sono in particolare le carni salate e lavorate, conservate e insaccate quelle da mettere sul banco degli imputati come potenziale causa di tumori. Quindi riduciamo i salumi. La carne rossa di per sé non fa male ma la dose settimanale non dovrebbe superare i 400 grammi.

Per il pesce le cose sono diverse: dovremmo infatti mangiarne di più. Si tratta infatti di un alimento ben digeribile e contiene Omega3 acidi grassi che combattono efficacemente i trigliceridi. Tre porzioni di pesce la settimana e possiamo evitare di comprare costosissime capsule di olio di pesce per avere l'apporto consigliato di Omega3. Si tratta invece di un mito la diceria che il pesce contenga tanto fosforo da ren-

derci tutti dei geni. Se è per questo che lo mangiate lasciate pure stare. Riabilitiamo invece i legumi (*piselli, ceci e fagioli*), che vengono di norma consumati come contorno, ma in realtà sono ricchi di proteine e di carboidrati oltre che di vitamine, minerali e fibra alimentare, mentre non contengono né grassi né colesterolo. Nelle Linee Guida per una sana alimentazione sono indicati come un perfetto piatto unico.

E siamo alla frutta

Non è vero che va mangiata lontano dai pasti. Per la frutta qualsiasi momento va bene (*tre porzioni al giorno è l'ideale*) anche se mangiata a fine pranzo o cena è funzionale



perché fornisce vitamina C utile per assorbire meglio il ferro e gli antiossidanti buoni per la digestione. Certo è zuccherina per questo andrebbe usata al posto del dessert non prima o dopo la fetta di torta o il tiramisù! L'ananas (*ottimo alimento ricco di vitamine C e B*) è associato spesso a una miracolosa azione brucia grassi. Non c'è nulla di scientifico in questo.

Facilita però la digestione di alcuni nutrienti, tra cui le proteine, e ha un effetto drenante. Attenzione infine ai frullati e agli estratti di frutta che vengono a volte consigliati

come "snellenti", ma che in realtà sono delle concentrazioni pure di zuccheri (*possono arrivare a 50 grammi, cioè l'equivalente di 13-15 cucchiaini*)

I miracoli della merenda

Una diceria diffusa da molti autoproclamati dietologi su internet assicura che fare più spuntini al giorno aiuta a dimagrire, perché porta a un aumento del metabolismo. In realtà fare tre pasti al giorno è più che sufficiente e anche conveniente (*per la dieta e per il portafoglio*). Il nostro corpo tende ad accumulare energia sotto forma di grasso, da usare in caso di eventuale necessità.

Se si inserisce sistematicamente uno spuntino tra i pasti il corpo si abituerà ad usare l'energia così introdotta invece di smontare le riserve di tessuto adiposo già presenti, peggiorando la sua capacità di bruciare i grassi. Continuando a fare spuntini inoltre il corpo manterrà sempre attivi i processi digestivi e di assorbimento a livello intestinale. È proprio il digiuno tra i pasti che consente al corpo di gestire al meglio il metabolismo.

E la gomma per pulire i denti?

Lo xilitolo è un dolcificante ed essendo i batteri della carie amanti degli zuccheri lo disdegnano. Diciamo che da questo a "prevenire la carie" ce ne passa. Diciamo che se proprio vogliamo masticare qualcosa di dolce meglio questo che la caramella classica. Rispetto allo zucchero classico fornisce un quantitativo calorico irrisorio tuttavia attenzione a non abusare per il rischio di una alterazione della flora batterica intestinale con effetti lassativi.

Nicoletta Salvatori

QUALCHE CONSIGLIO CONTRO LE TRUFFE

Sempre più spesso sentiamo di criminali che approfittando della buona fede dei cittadini, soprattutto anziani, li truffano. Le strategie che adottano i malviventi per carpire la fiducia delle loro vittime sono varie. Si presentano come persone distinte, particolarmente gentili, dicendo di essere: funzionari delle Poste, di un ente di beneficenza, dell'INPS, avvocati, appartenenti alle forze dell'ordine, addetti delle società di servizi come luce, acqua, gas, etc.: ultimamente, hanno simulato fughe di gas, perdite o contaminazioni di acqua per acce-

l'Ordine non chiedono mai denaro per assistere i cittadini;



- Contatta la compagnia di fornitura ai numeri di telefono presenti sulle bollette (*non chiamare utenze telefoniche fornite dallo sconosciuto alla porta*);

- Non firmare nulla e chiedi sempre consiglio a persone di fiducia più esperte;

- Limitate la confidenza al telefono: in caso di persone che si presentano come parenti e vi chiedono denaro,

raccomandata A/R o pec;

- Non condividere telefonicamente i dati personali né quelli di accesso al conto corrente;

- Installa un programma antivirus sul tuo p.c. e tienilo aggiornato;

- Presta attenzione all'indirizzo e-mail

completo del mittente e alla presenza di errori ortografici nel testo;

- Non aprire mai le E-mail ricevute da mittenti sconosciuti;

- Non cliccare mai sul link presente nelle E-mail sospette e, se per errore dovesse accadere, non autenticarsi sul sito falso, ma chiudere immediatamente il web browser;

- Non rispondere mai a E-mail in cui ti viene chiesto di dare i tuoi dati personali, con utenza, password, codici di sicurezza e dati relativi alle carte di pagamento;



dere alle abitazioni e farsi consegnare (o rubare) denaro o gioielli. Di seguito vi proponiamo dei consigli utili per difendervi:

- Diffida delle apparenze;
- Diffida delle offerte molto vantaggiose;
- Non aprire mai la porta agli sconosciuti;
- Se hai fatto entrare sconosciuti in casa, non farti distrarre e, senza perdere la calma, invitali con decisione ad uscire;
- Non fidarti del solo tesserino di riconoscimento: non basta!
Ricorda che le Forze del-

prendete tempo e chiamate il numero unico di emergenza 112 o un parente;

- Se non si comprende l'identità della persona chiamante, dovete fare domande ed evitare di rispondere fornendo i propri dati personali;

- In caso di contratto di attivazione non richiesti, inviare un reclamo scritto al fornitore con



- Modifica immediatamente le tue password e attiva l'autenticazione a due fattori, se hai condiviso i tuoi dati.

SERVIZIO DI SUPPORTO E FACILITAZIONE DIGITALE

I volontari dell'ACFA offrono supporto e aiuto per accedere ai servizi digitali offerti dalla Pubblica Amministrazione per le seguenti pratiche:

- richiesta di appuntamento per il rilascio/rinnovo della Carta di Identità Elettronica;
- attivazione digitale della Carta di Identità Elettronica;
- guida per l'utilizzo dello SPID;
- richiesta di appuntamento per il rinnovo del Passaporto;
- accesso e la consultazione del Fascicolo Sanitario Elettronico della Regione Lombardia;
- attivazione pagamenti digitali "PAGOPA";
- attivazione "App IO";
- Guida per la concessione per "lo viaggio ovunque in Lombardia - agevolata".

Si consiglia un contatto telefonico per indicare la documentazione necessaria

SPORTELLO DI PROSSIMITA'

per la volontaria giurisdizione
del tribunale di Monza

Il servizio offre informazioni, orientamento e consulenza in materia di protezione giuridica per le persone fragili;

- Supporto per la predisposizione e presentazione istanza per la nomina ad Amministratore di Sostegno;
- Servizio di assistenza e supporto agli amministratori di sostegno della gestione del loro incarico;
- Supporto per la predisposizione di istanze al Giudice Tutelare relativamente ai minori.

Per informazioni telefonare al n. 02 2538808

CONSULENZA NOTARILI

Servizio di consulenza notarile **GRATUITA** in materia di:

- diritto di successione;
- testamenti;
- compravendite;
- procure notarili ect. ect..

Il servizio prevede la valutazione della singola posizione, parere giuridico e possibili soluzioni.

SERVIZIO SOLO AL GIOVEDI' MATTINA
PREVIO APPUNTAMENTO
al n. 02 2538808

PRATICHE PER INVALIDITA'

- Domanda di invalidità civile;
- Domanda di aggravamento;
- Permessi Legge 104/92;
- Domanda Legge 68 collocamento mirato;
- Domanda assegno di vedovanza;
- Domanda di reversibilità;
- Indennità di frequenza.

CONSULENZA FISCALE

- Elaborazione MOD. 730;
- Compilazione F24 per versamento IMU;
- Predisposizione dichiarazione IMU.

**RECAPITO MEDICINALI o BENI
di PRIMA NECESSITA' a DOMICILIO**

TUTTI I SERVIZI SONO TOTALMENTE GRATUITI

seguito da pag. 6

revocata, rinunciata o respinta.

Le domande già presentate valgono anche per gli anni successivi a quelle della presentazione, ma rimane l'obbligo di comunicare le eventuali variazioni da inserire nel modello di domanda, come l'inserimento di una nuova scheda nel caso di nascita di un nuovo figlio o l'aggiornamento della scheda dei figli al raggiungimento della maggiore età per continuare a percepire l'AUU per i figli maggiorenni.

Aggiornare l'ISEE

Allo scopo di vedersi accreditare dall'INPS gli importi corretti (i quali vengono calcola-

ti sulla base delle soglie ISEE), è necessario che le famiglie

minimi.

E' importante presentare

la nuova DSU entro il 30 giugno 2025: in quel caso, vengono corrisposti anche gli arretrati dal mese di marzo 2025. Si ricorda che è possibile ottenere l'ISEE in



presentino una nuova Dichiarazione Sostitutiva Unica (DSU) per l'anno 2025, correttamente attestata. Se non viene presentato l'ISEE aggiornato, l'importo dell'assegno viene calcolato, a partire dal mese di marzo 2025, con riferimento agli importi

tempi celeri con la presentazione in modalità precompilata della DSU. Inoltre, è possibile presentare la DSU Mini precompilata direttamente tramite l'APP "INPS Mobile" e dalla home page del sito INPS.

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.- O.D.V. via Milano 3
20093 Cologno Monzese (MI)
IBAN - IT67Y0845332972000000190258



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

Codice Fiscale 94508630152