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

ANNO XXXIV - N.1
GIUGNO 2026
DIREZIONE E REDAZIONE
Via Milano, 3
20093 Cologno Monzese - MI
telefono e fax 02/2538808
C. F. **94508630152**
TIRATURA 5.000 copie
Periodico Semestrale
non in vendita

ACFA NOTIZIARIO
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 Ulteriano - San Giuliano M/SE (MI)

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

RESTARE AL VERDE

QUANDO "RESTARE AL VERDE" CI DA' BENEFICIO.

Forse ai più è sfuggita la notizia, pur ripresa da varie te-state giornalistiche, che nell'O-spedale Policlinico di Milano (propriamente: *Fondazione IRCCS Cà GrandaOspedale Maggiore Policlinico*) è avvenuta l'attivazione del nuovo grande *Padiglione Sforza*, con conseguente complessivo riordino delle sedi e caratteristiche delle varie unità operative.

Richiamiamo sul fatto l'attenzione di chi ci legge, non solo per il vantaggioso notevole sviluppo dell'ospitalità clinica milanese in termini funzionali e qualitativi ma, non di meno, per l'e-semplare realizzazione di ambienti, interni ed esterni, finalizzati alla confortevolezza e salubrità di assistiti, accompagnatori e operatori.

Detta particolare realizzazione ci offre occasione per qualche riflessione e suggerimento salutistico per tutti noi, d'ogni età e condizione, a Co-logno Monzese e circondario. Infatti, sopra il nuovo ospedaliero Padiglione Sforza, è stato realizzato un giardino pensile, di ben 7 mila metri quadrati, finalizzato ad essere una vera *area terapeutica*. Ci saranno: un grande prato verde, un boschetto di cespugli e alberelli, zone per l'ortoterapia dei pazienti lungodegenti e per la *pettherapy* con animali di compagnia, aree dedicate alla coltivazione di piante officinali da utilizzare in ospedale e giardini per la cromoterapia, dall'effetto calmante e antidepressivo.

Oltre agli effetti positivi sul benessere fisico e mentale dei pazienti degenti e del personale in pausa, il giardino terapeutico sommitale contribuirà a consumare meno energia tramite l'ombreggiamento naturale, il tamponamento termico della copertura verde, i presenti pannelli fotovoltaici e geotermici, il recupero dell'acqua piovana e la riduzione del rilascio di CO_2. Insomma: benefici agli utenti diretti e all'ambiente più generale.

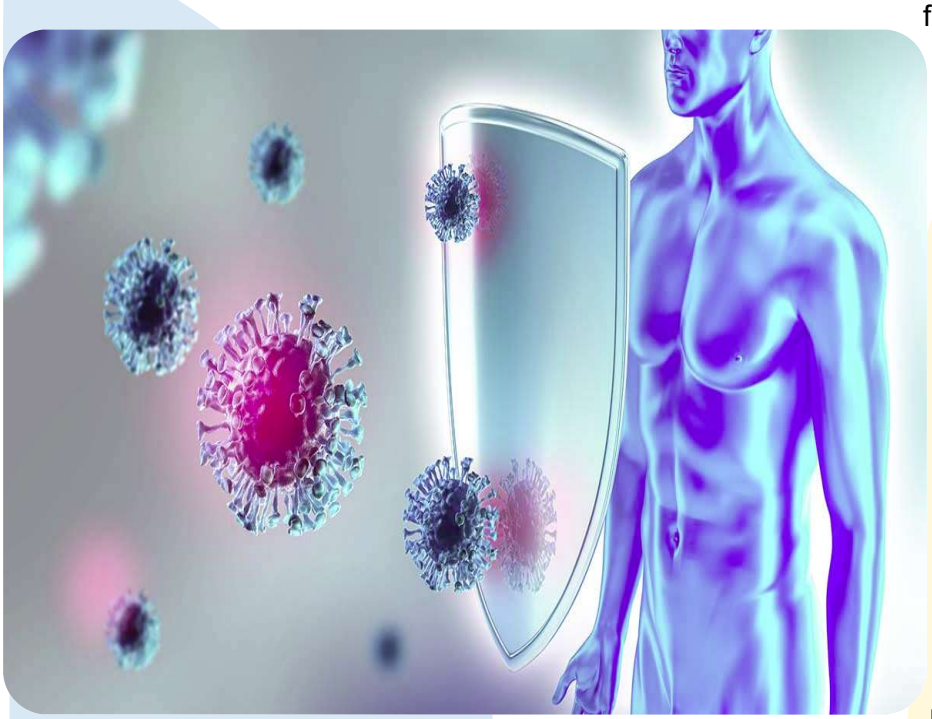
Da quanto sopra, traiamo spunto per riflettere che, come ciascuno di noi ha necessità vitale di aria, acqua e cibo per sopravvivere, così anche la vista e la fruizione dell'ambiente naturale sono necessarie al nostro benessere ed equilibrio fisico e mentale. Sono queste, non solo presunzioni derivate dalla comune esperienza emotiva, ma anche realtà dimostrata da studi scientifici confermati da studiosi di varie nazioni. La vita o la frequentazione assidua di ambienti naturali ha dimostrato di fornire tendenziali benefici effetti sulla funzionalità del sistema immunitario -con riduzione dell'infiammazione cronica -, sui valori della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, della glicemia e dei trigliceridi.

Il complesso di microrganismi del mondo vegetale diminuisce, nei soggetti sani, il rischio di sviluppare malattie allergiche e respiratorie. Ne

segue a pag. 2

Dieta mediterranea Pag. 3
Carta d'identità elettronica Pag.5
Intelligenza insostenibile Pag. 7
Corsi Accademia Pag. 9
Disabilità L. 104 Pag.12

seguito da pag. 1
beneficia anche il benessere mentale ed emozionale,



mediante un rilassamento emotivo e una riduzione dello stress, un incremento del tono dell'umore, conseguente all'increzione della *serotonina*.

Viene segnalato anche un potenziamento della memoria e dell'attività cognitiva, favorito dall'increzione di *dopamina* (ricordiamo che la dopamina è il neurotrasmettitore della sensazione di piacere e gratificazione).

Il contrario ci accade quando viviamo costantemente in ambienti innaturali, come contesti urbani privi di verde, con conseguente tendenziale decremento dello stato di salute, emozionale e cognitivo. L'interferenza sulla nostra salute della privazione continua di scenari naturali è stata rilevata e misurata in vari studi scientifici e, ad esempio, una ricerca della *Humboldt University* di Berlino ha prodotto una mappa geografica di varie malattie che trarrebbero giovamento da "giardini curativi, paesaggi terapeutici e prescrizioni di fruizione di natura". I verificati tendenziali effetti sulla malattia diabetica ha indotto la realizzazione di speciali progetti, come, dall'anno 2014, il *CitiesChangingDiabetes,* che, un anno fa, impegnava 46 città in 24 Paesi, Italia compresa, a migliorare la salubrità delle condizioni ambientali urbane anzitutto facilitando l'accessibilità ai cibi sani e la possibilità di gradevoli attività fisiche conseguente all'adozione di piani urbanistici favorenti il verde pubblico.

Siamo ormai tutti consci della necessità, ad ogni età, di non trascurare il movimento quotidiano commisurato al personale stato di efficienza motoria e cardiorespiratoria.

Per quanto sopra accennato, si tratta ora di aggiungere, alla benefica personale motilità quotidiana, la tendenza alla frequentazione e al godimento di scenari verdi, pubblici o privati. A tal fine, non è necessario né bastevole effettuare qualche breve vacanza in parchi alpini o marini pur di gran pregio. Molto più benefico, facile ed economico risulta l'abituarci ad una passeggiata, tendenzialmente quotidiana, nei parchi cittadini, lungo le vie alberate, in vista di curati giardini privati, come è possibile anche in Cologno Monzese e contigui Comuni, a piedi, in bicicletta, in carrozzina, in compagnia, eventualmente accedendo a esercizi commerciali scelti a opportuna distanza per unire l'utile al dilettevole.

In considerazione poi dell'accentuato rischio di isolamento sociale, depressione umorale, decadimento psicofisico, che grava su non pochi anziani soli della nostra società, risulta essere azione benefica e meritoria il provvedere a mirati accompagnamenti fuori casa, nel verde - se non spontanei, fraternamente "spintanei"- di persone sole che tendano all'in-

giustificato isolamento in casa!

Marco Triulzi

Le virtù della Dieta Mediterranea

l'Istituto Superiore di Sanità ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come uno strumento fondamentale per la prevenzione e giusto apporto nutrizionale. Ma sappiamo davvero di cosa si tratta? Di Dieta Mediterranea ne abbiamo tutti sentito parlare. Sappiamo che si tratta di uno stile di vita virtuoso, che seguirla consente il giusto apporto alimentare nonché la prevenzione contro l'insorgere di numerose patologie. Altrettanto diffusa è l'idea che, essendo italiani, non possiamo che mangiare "mediterraneo" e quindi essere già nel "giusto".

Eppure i dati raccolti l'anno scorso da una importante indagine dell'Istituto Superiore di Sanità dimostrano come in realtà i nostri comportamenti alimentari siano ben distanti dall'essere congrui con le linee guida previste dalla "vera" Dieta Mediterranea. I dati dimostrano infatti che solo il 5% degli italiani la segue davvero, l'84% dimostra una aderenza media e l'11% la ignora quasi del tutto.

Di cosa stiamo parlando? Il modello alimentare prevalente nei Paesi del bacino del Mediterraneo si basa principalmente su alimenti vegetali, include moderate quantità di alimenti di origine animale, con una preferenza per prodotti stagionali e locali. Si tratta di un modello che unisce salute e sostenibilità ambientale.

Inoltre, non è solo un insieme di cibi salutari, ma rappresenta anche un patrimonio culturale che abbraccia scelta, preparazione e consumo del cibo, insomma un vero e proprio stile di vita, che include la convivialità, la stagionalità dei prodotti, il rispetto della biodiversità, l'attività fisica. Per queste ragioni, nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Il termine fu introdotto per la prima volta negli anni '50 in un periodo in cui la globalizzazione non influenzava ancora abitudini alimentari e stili di vita.

Più tardi (attorno agli anni '70) un primo studio scientifico dimostrò che le popolazioni dell'Europa meridionale vantavano una delle longevità più elevate al mondo e una bassa incidenza di malattie coronariche, tumori e altre malattie non trasmissibili. Queste comunità non seguivano un regime alimentare specifico, ma adottavano abitudini tradizionali tramandate nei secoli, che risultavano simili in diverse aree suscitando l'interesse di esperti di vari settori, come storici, medici, gastronomi e agronomi.

Si scoprì che circa il 61% dell'energia alimentare proveniva da cibi vegetali, rispetto al 37% degli Stati Uniti, e che, sebbene il contenuto di grassi fosse simile (*circa 100 g/giorno*), nel bacino mediterraneo la principale fonte era l'olio d'oliva, ricco di acidi grassi insaturi, a differenza dei grassi di origine animale predominanti nella dieta americana (*ricchi di acidi grassi saturi*).

Questa dieta, unita a uno stile di vita rurale attivo, era associata a uno stato di salute eccellente. Oggi queste considerazioni di "buon senso" sono supportate da migliaia di dati e studi scientifici rigorosi che non si limitano a trarre le conclusione da mere osservazioni.

Eppure convincere la gente attraverso messaggi di prevenzione è ancora molto difficile. Le persone sono sommerse da una moltitudine di informazioni contrastanti, provenienti spesso da fonti non affidabili. Inoltre la vita oggi

segue a pag. 4

seguito da pag. 3

impone ritmi che spesso non si combinano con uno stile di vita sano. Insomma finiamo con il preferire soluzioni più "rapide", dare retta alle lusinghe della pubblicità, consumare cibi industriali ricchi di grassi, conservanti e zuccheri magari presentati come "energetici" o "irresistibili".

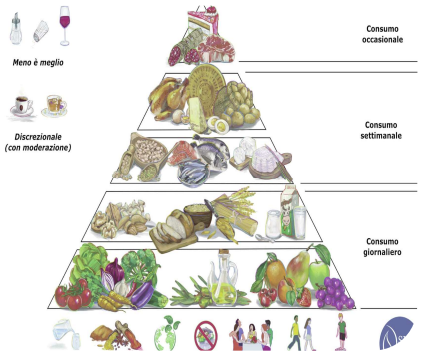
E questo proprio quando diventa scientificamente evidente il valore della tradizione culinaria mediterranea! Le linee guida messe a punto dall'Istituto Superiore di Sanità si fondano infatti su un'analisi approfondita di ben **3.839 studi scientifici**, che hanno coinvolto quasi 2 milioni di partecipanti, in 13 anni.

Uno dei principali messaggi emersi riguarda l'efficacia della Dieta Mediterranea nel ridurre significativamente l'incidenza e la mortalità associata a patologie cardiovascolari, a malattie metaboliche (come il diabete di tipo 2) e a numerosi tipi di tumori e questo solo grazie a un'alimentazione basata su frutta, verdura, cereali integrali, pesce e grassi vegetali.

Un vero toccasana. Non basta, il valore della Dieta Mediterranea non sta solo negli ingredienti ma anche nel modo di cucinarli: una preparazione semplice, ma gustosa, non troppo elaborata e in definitiva anche abbastanza veloce.

Una dieta plurale

E Non c'è una sola Dieta Mediterranea perché gli alimenti che la compongono sono diversi nei diversi Paesi del bacino del Mediterraneo, ci sono però aspetti comuni tra le diete di Spagna, Francia, Italia e Grecia, nord dell'Africa e Medio Oriente. Questi aspetti sono: basso apporto di grassi saturi ovvero poco **burro**, latte intero e carni rosse; elevato consumo di grassi monoinsaturi ovvero principalmente olio d'oliva extravergine; adeguato



apporto di acidi grassi polinsaturi (i cosiddetti **omega-3**) derivati principalmente da **pesce**, molluschi e noci; basso contributo di proteine derivate da animali (*in particolare poche carni rosse*); elevato consumo di **antiossidanti**, presenti in frutta, verdura, vino, olio di oliva EVO, spezie ed erbe aromatiche; elevato consumo di **fibre**, dal cibo di origine vegetale come verdure, frutta, cereali integrali, legumi e noci. Sono semplici scelte alimentari che appartengono alla nostra tradizione, facili da seguire e che ci regalano (*ce lo dice anche la scienza*), maggiore longevità e migliore qualità di vita.

La nuova piramide alimentare

Una nuova versione della classica piramide alimentare relativa alla Dieta Mediterranea è stata di recente pubblicata dal gruppo di lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) con l'obiettivo di includere nelle raccomandazioni le novità scientifiche emerse negli ultimi anni, tenendo conto della crescente preoccupazione relativa all'impatto della produzione alimentare ai cambiamenti climatici e, in generale, all'ambiente. E' stato infatti calcolato che se solo uniformassimo la nostra dieta alle linee guida della corretta Dieta Mediterranea, abbasseremmo la produzione di CO_2 di almeno un terzo (!) Quindi faremmo bene non solo alla nostra salute, ma anche all'ambiente.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti da consumare di più e con una frequenza giornaliera (frutta, verdura e olio extra vergine di oliva), seguiti, salendo, da alimenti da consumare progressivamente in maniera più attenta (cibi calorici, grassi, sale…), fino ad arrivare all'apice con alimenti che è bene consumare solo occasionalmente.

Nicoletta Salvatori

Carta d'Identità elettronica: PIN e Puk

La Cie sta assumendo un ruolo sempre più centrale nell'ambito dell'identificazione digitale in Italia. Molte persone la utilizzano per accedere ai portali pubblici e per usufruire di alcuni servizi online, in alternativa o insieme allo Spid.

Tuttavia, per utilizzare al meglio queste funzionalità, è indispensabile disporre dei codici **PIN e PUK** associati alla **Carta d'Identità elettronica**. Cosa succede se si perdono o si dimenticano? Nulla di grave, si possono recuperare.

PIN e PUK della Cie, che cosa sono e dove trovarli

Il PIN e il PUK della Carta d'identità elettronica ricordano un po' quelli della SIM del cellulare. Sono codici che conoscono solo i titolari e che aumentano la salvaguardia della privacy in caso di smarrimento o furto. Infatti, non tutti possono entrarne in possesso e vengono richiesti, rispettivamente, per l'autenticazione a livelli superiori e per reimpostare il PIN in caso di blocco.

Entrambi i codici sono composti da otto cifre, suddivise in due parti. Al momento del rilascio o rinnovo della Cie, il Comune consegna al cittadino una parte del codice (le prime quattro cifre) su un documento cartaceo. Le ultime, invece, sono incluse in un foglio allegato alla raccomandata con cui la carta viene recapitata a domicilio. Molti cittadini, ignari dell'importanza di questi fogli, li buttano o li smarriscono, perdendo così l'accesso completo ai dati in questione. La parte iniziale del PUK è effettivamente sufficiente per attivare le credenziali CieID, previste dal livello 2 di autenticazione; ma per il recupero del PIN integrale serve il PUK completo.

Come si possono recurerare i codici della Cie

Il PIN e il PUK della Carta d'identità elettronica sono recuperabili. Se non si possiede il **PUK completo**, l'app ufficiale CieID prevede la funzione di Recupero attraverso pochi e semplici passaggi:

-avvicinare la Cie al retro dello smartphone, per la lettura NFC;
-inserire il numero di serie della carta che inizia con CA;
-digitare l'email oppure il numero di telefono associato alla carta, registrato al momento del rilascio.

Se l'email o il numero sono corretti, la richiesta viene presa in carico e dopo 48 ore viene inviato un link via SMS o posta elettronica per completare l'operazione. A quel punto, si inserisce un codice OTP, si effettua nuovamente la lettura NFC della carta e il PUK viene mostrato. È meglio trascriverlo e conservarlo in un luogo sicuro. Il problema sorge se il telefono non ha l'NFC oppure se non si ricorda l'email o il numero registrato. Questa modalità, infatti, non potrà essere utilizzata.

Per **recuperare il PIN**, è necessario disporre del codice PUK completo, basta:
-accedere all'app CieID, andare nella sezione Gestione Carta e in Cambia PIN;
-cliccare su Recuperalo;
-inserire le 8 cifre del PUK;
-impostare un nuovo PIN;
-effettuare la lettura NFC della carta con lo smartphone.

Dopo questi passaggi, si avrà a propria disposizione un nuovo PIN, perfettamente funzionante, da usare con la propria Carta d'identità elettronica.

Alternativa fisica per il recupero dei codici

Per recuperare il PIN e il PUK della Carta d'identità elettronica fisicamente è possibile recarsi all'**ufficio anagrafe**. Gli addetti potranno ristampare i codici e spesso lo fanno in tempo reale. Questo passaggio è utile anche per aggiornare i dati di contatto (email e numero di telefono) per future operazioni digitali.

Non si tratta certo di un processo complesso, ma richiede attenzione e cura dei dati associati alla carta.

Conservare i fogli consegnati al rilascio è fondamentale per evitare difficoltà quando, magari, si ha urgenza di usufruire di un servizio che richiede la Cie.

PROROGA APE SOCIALE

Prorogata l'APE sociale nel 2026: scadenze e domande a beneficio di caregiver e lavoratori invalidi.

L'APE sociale prorogata al 31 dicembre 2026: riaperte le domande. Ecco chi può fare richiesta e come presentarla

La legge di Bilancio 2026 ha prorogato l'APE sociale fino al 31 dicembre 2026 e riaperto i termini per la presentazione delle domande di riconoscimento delle condizioni di accesso al beneficio. La misura, destinata a lavoratori in condizioni di particolare difficoltà, tra cui caregiver e invalidi, viene confermata con un incremento delle risorse stanziate.

Di seguito, tutte le informazioni utili per capire cosa prevede la proroga, chi può accedere all'APE sociale e quali sono le scadenze da rispettare.

La prestazione resta accessibile al compimento di 63 anni e 5 mesi, per i soggetti che rientrano nelle condizioni previste dalla legge. Inoltre, la proroga è accompagnata da un rafforzamento delle risorse: l'autorizzazione di spesa viene incrementata di 170 milioni di euro per il 2026, con stanziamenti aggiuntivi programmati fino al 2031.

Cos'è l'APE sociale

L'Ape Sociale è una forma di che consente ad alcune categorie di lavoratori iscritti all'Assicurazione Generale Obbligatoria dei lavoratori dipendenti alle forme sostitutive ed esclusive della stessa, alle gestioni speciali dei lavoratori autonomi e alla Gestione Separata, in possesso di determinati requisiti.

Chi può presentare la domanda per l'APE sociale

- disoccupati,
- caregiver di un congiunto con handicap grave (articolo 3 comma 3 della Legge 104)
- **invalidi civili con percentuale di invalidità** superiore o uguale **al 74%**
- lavoratori addetti a mansioni gravose;

coloro che hanno maturato i requisiti negli anni precedenti e che, pur continuando a possederli, non hanno mai presentato la relativa domanda.

La proroga consente quindi anche a chi non aveva inoltrato l'istanza in passato di accedere alla procedura.

Riapertura della domanda: quale istanza presentare

Con la proroga della misura, l'INPS ha comunicato la riapertura della domanda di riconoscimento delle condizioni di accesso all'APE sociale. L'istanza da presentare è denominata:
"Verifica delle condizioni di accesso all'APE sociale
Gruppo: Certificazione
Prodotto: Verifica delle condizioni di accesso
Tipo: **APE sociale**
Questa domanda serve a ottenere il riconoscimento formale dei requisiti prima di accedere al beneficio vero e proprio.

Come presentare la domanda di APE Sociale

La domanda può essere presentata attraverso tre canali: **online**, dal sito www.inps.it, accedendo con SPID di livello 2 o superiore, CIE 3.0, CNS o eIDAS, seguendo il percorso: "Pensione e Previdenza" > "Domanda di pensione" > "Aree tematiche" > "Domanda Pensione, Ricostituzione, Ratei, Certificazioni, APE Sociale e Beneficio precoci" > "Accedi all'area tematica" > "Certificati" > "Verifica delle condizioni di accesso all'APE sociale"; tramite gli Istituti di patronato; contattando il Contact Center INPS alnumero verde 803 164 (*gratuito da rete fissa*)
o al numero 06 164164 da rete

segue a pag. 16

Intelligenza insostenibile

Quanto inquina l'intelligenza artificiale. C'era una volta la Silicon Valley della democrazia dal basso, della Rete aperta a tutti, della rivoluzione tecnologica Verde. Allora i principali colossi della tecnologia avevano tutti promesso di essere i paladini della libertà (prima di inchinarsi alle politiche del trumpismo) e di voler essere ecologicamente sostenibili.

La cosa sembrava possibile: le loro attività lavoravano su bit, silicio e informazioni: prodotti che apparivano meno energivori di cemento, carbone o acciaio. Al netto delle molte promesse fatte e non mantenute quella che più stride in questa epoca di inarrestabile corsa dell'Intelligenza Artificiale è proprio quella sulla salvaguardia dell'ambiente.

Google è stato il primo ad ammettere che le sue emissioni, invece di diminuire, sono aumentate del 48% dal 2020 e del 13% solo nell'ultimo anno: difficile dunque pensare a una inversione di tendenza in tempi brevi. Da parte sua anche Microsoft e Amazon denunciano gravi aumenti nelle emissioni di CO2 *(+30% in 5 anni*). Altro che emissione zero entro il 2030 come era stato sbandierato da più parti.

Caccia al colpevole

Sotto accusa c'è proprio lei: l'intelligenza artificiale (AI) che ha bisogno di un enorme potere computazionale (macchine sempre più potenti, sempre più grandi, sempre più affamate di energia). Non è un segreto che per addestrare una intelligenza artificiale servano quantità sterminate di dati, immensi server dove stoccarli e computer super-potenti per processarli, trovare inferenze, collegamenti e associazioni tra essi.

D'altro canto l'utilizzo di ChatGPT, Midjourney, Gemini e di tutti gli altri modelli che da tre d'anni a questa parte, sono entrati nella vita di milioni di persone in tutto il mondo sta di fatto cambiandoci la vita. E indietro certo non si torna! Dietro i chatbot e i software che rispondono alle nostre domande (a volte in modo sinceramente irritante), che creano testi (spesso banali ed erronei), immagini e video (*non di rado usate per la disinformazione e la propaganda*), ci sono *data center* che per funzionare richiedono l'energia necessaria ad alimentare una città.È di oltre 6 anni fa la prima ricerca fatta dall'Università del Massachusetts. I ricercatori hanno valutato che gli allora ancora embrionali sistemi di intelligenza artificiale generativa causavano l'emissione di 280 tonnellate di anidride carbonica, quasi cinque volte l'intero inquinamento prodotto da un'auto dalla sua produzione alla rottamazione. Addestrare GPT-3 (era il 2020) era costato 550 milioni di tonnellate di anidride carbonica (quanto 200 voli da Milano a New York) e 3,5 milioni di litri di acqua.

Un consumo inarrestabile.

Difficile fare un calcolo più aggiornato per i nuovi modelli molto più potenti: oggi i sistemi di AI non solo sono più grandi, ma si sono moltiplicati di numero e ne è esponenzialmente aumentato anche l'utilizzo. Secondo un report Economist, l'AI generativa ha conquistato il 16% degli adulti in età lavorativa di tutto il mondo in soli tre anni. Altri dati parlano di 1,5 miliardi di persone. Ogni domanda posta a ChatGPT (*o ad un analogo modello di intelligenza artificiale generativa) richiede dieci volte l'energia richiesta da una semplice ricerca su un tradizionale motore di ricerca (come Google*).

Le cose peggiorano a dismisura quando vogliamo che la AI crei immagini dai nostri testi e addirittura video. Eppure è indubbio che questi sistemi siano ormai nostri compagni di viaggio, collaboratori nel lavoro, macchine dalle risposte immediate (*anche se non si sa quanto precise*), consulenti e (*purtroppo*) oracoli. Si ritiene che

segue a pag. 10

Via alle ricette mediche annuali per i malati cronici

Via alle ricette mediche annuali per i malati cronici, quali patologie riguardano.

Cambia la ricetta medica, ma solo per alcune malattie croniche: addio rinnovo mensile e benvenuta ricetta annuale. La riforma introdotta dal Ddl semplificazioni e pubblicata in Gazzetta Ufficiale va a rendere più facile la vita a milioni di italiani, pazienti e parenti di malati, ma anche ai medici. Si consideri che in Italia oltre 24 milioni di persone convivono con almeno una patologia cronica di varia gravità e devono assumere farmaci in modo continuativo.

Introdotte inoltre nuove procedure semplificate per l'accesso ai farmaci dopo le dimissioni ospedaliere o le visite in pronto soccorso.

Come funziona la ricetta valida un anno

La norma sancisce che il medico di famiglia, valutata la stabilità clinica del paziente, può prescrivere nella ricetta dematerializzata la quantità complessiva di farmaco necessaria per un periodo massimo di dodici mesi, indicando posologia, dosaggio e numero di confezioni dispensabili.

L'erogazione in farmacia resta mensile, come misura di sicurezza e monitoraggio, ma viene meno l'obbligo per il paziente di recarsi periodicamente dal medico solo per rinnovare un documento ogni volta identico al precedente. In pratica: la ricetta dura un anno, ma non è possibile fare scorta di farmaci.

Si dovrà comunque andare in farmacia per il rifornimento periodico. La ricetta medica annuale ripetibile può essere emessa per patologie croniche stabilizzate. Una volta definito il protocollo terapeutico individuale, il medico indica nella prescrizione la posologia giornaliera e il numero massimo di confezioni erogabili nel corso dei dodici mesi successivi.

Il farmacista, a ogni erogazione, consegna il quantitativo sufficiente per trenta giorni di terapia e ha il compito di verificare eventuali anomalie nell'aderenza terapeutica, segnalando criticità al medico. Il meccanismo non elimina la supervisione clinica: il medico mantiene la facoltà di sospendere o modificare in qualsiasi momento la prescrizione annuale, qualora emergano ragioni di sicurezza o necessità di adeguamento del trattamento. La riforma copre molte delle condizioni croniche più diffuse.

Tra le principali:

- ipertensione arteriosa;
- diabete mellito di tipo 1 e 2;
- Bpco e asma persistente;
- dislipidemie;
- ipotiroidismo e altre patologie tiroidee;
- artrite reumatoide, lupus e malattie reumatologiche croniche;
- epilessia stabilizzata;
- disturbi psichiatrici cronici in trattamento continuativo;
- morbo di Parkinson e demenze nelle fasi iniziali;
- osteoporosi severa;
- insufficienze renali ed epatiche croniche;
- terapie anticoagulanti e antiaggreganti a lungo termine.

Secondo la Federazione dei medici di medicina generale (Fimmg), la ricetta annuale non è solo una semplificazione: è una scelta di politica sanitaria che libera tempo al medico, riduce quelle visite che in realtà non sono reali visite mediche e consente di concentrare risorse su diagnosi, controlli clinici e casi acuti.

La misura, tuttavia, richiede prudenza nell'applicazione: è particolarmente indicata per pazienti con malattia stabilizzata e buona aderenza terapeutica, mentre può essere meno adatta per persone giovani

segue a pag. 16

ACCADEMIA PER TUTTE LE ETA'

ANNO ACCADEMICO 2026 - 2027

per accedere ai corsi non occorrono titoli di studio

CORSI

ABC del CUCITO
Base - Creativo

LINGUA INGLESE
Base - Intermedio - Avanzato

LINGUA TEDESCA
Livello A1 - A2

LINGUA GIAPPONESE
Livello A1 - A2

FUMETTISTICA

RICAMO

GINNASTICA BIOENERGETICA

MAGLIA
Ferri - Uncinetto - Creativo

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE
Disturbi articolari - sonno - menopausa

USO DEL 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

DIFESA PERSONALE

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

I CORSI avranno cadenza settimanale in via D.P. Giudici n.19, presso l'oratorio SS Marco e Gregorio.

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

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**.

seguito da pag. 7

già oggi oltre il 4% delle emissioni globali di anidride carbonica siano a carico della AI e l'Agenzia Internazionale per l'Energia ritiene che la corsa al consumo sia in accelerazione continua. Si calcola che entro il 2040 le emissioni di gas serra derivanti dal mondo delle tecnologie digitali arriveranno al 14% del totale (*poco meno di quanto consumano gli Stati Uniti d'America*).

Una delle possibili soluzioni ventilate dalle gradi multinazionali del settore è quello di guardare al nucleare con la realizzazione a fianco dei loro mastodontici data center di micro-centrali atomiche deputati ad alimentarli (*la cui fattibilità e sostenibilità è ancora tutta da vedere*).

Una tecnologia ambivalente

Non è certo una novità per nessuno che la crisi climatica stia cambiando la nostra vita: si sciolgono i ghiacciai, si alzano i mari, fenomeni atmosferici estremi sono ormai quotidiani, frana il territorio, veniamo arrostiti da estati sempre più torride, la siccità desertifica ampie fette del pianeta… Una situazione che da tempo avrebbe dovuto ricevere più attenzione da tutti i governi del mondo e che invece tendiamo a nascondere sotto il tappeto, preferendo negare persino l'evidenza.

La AI in origine si era candidata come un più che valido aiuto per comprendere e arginare proprio questo fenomeno planetario: potendo processare una incredibile mole di dati ha infatti tutte le capacità per aiutare l'uomo a capire, gestire e contenere la crisi climatica. E invece i dati di oggi dimostrano come proprio questa tecnologia aggravi il problema invece di provare a risolverlo.

Come sempre succede con le tecnologie dirompenti come questa non si tratta di strumenti né buoni né cattivi in sé dipende da come e per cosa li usiamo. In fondo anche il fuoco può scaldare la casa o bruciarla. La soluzione è utilizzare la AI in maniera sostenibile e a beneficio di tutti e non solo in vista di un guadagno personale e immediato come avviene nel sistema capitalistico di stampo statunitense. I sistemi di intelligenza artificiale in effetti possono essere nostri preziosi alleati nel contrasto alla crisi climatica come nella diagnosi medica o nella gestione di problemi molto complessi.Possono aiutarci a non sprecare acqua, a consumare meno, a gestire meglio il traffico, a prevedere eventi meteorologici catastrofici, a monitorare la biodiversità.

Ma non sembra che questa sia la strada intrapresa dai colossi del digitale che invece procedono a marce forzate e a velocità crescente nello sviluppo di una tecnologia che le risorse del pianeta le consuma e non aiuta a ben gestirle.

E se la intelligenza artificiale ci rendesse stupidi?

La domanda se l'è fatta il prestigioso MIT (*Massachusetts Institute of Technology*) di Boston negli USA: hanno preso 54 persone divise in tre gruppi: il primo ha scritto un testo senza nessun ausilio esterno, il secondo si è potuto avvalere dei motori di ricerca e il terzo ha invece sfruttato proprio ChatGPT, il più noto dei modelli della Intelligenza Artificiale cosiddetta "generativa" ossia capace di generare testi (*ma anche immagini e video*) in risposta a domande scritte o orali

Risultato del test? L'elettroencefalogramma ha mostrato schemi di attività cerebrali differenti:il cervello (*che è un organo molto pigro e molto "costoso" a livello energetico*) tende a lavorare sempre meno maggiore è "l'aiuto" che riceve dall'esterno! Come c'era da aspettarsi in chi poteva usufruire della AI l'attività cerebrale era la più debole.

Non solo: i testi così prodotti sono risultati i meno creativi e i più mediocri e chi li ha "fatti scrivere alla AI" non si ricordava neppure cosa il sistema ci aveva messo dentro!

Anche alla Business School di Zurigo hanno cercato di mettere a confronto uso della AI e capacità di ragionamento: hanno valutato 666 persone e hanno messo a confronto la loro capacità di pensiero critico con la frequenza con cui usavano la AI e con quanto si fidassero delle sue risposte. Anche qui il risultato non stupisce: chi faceva un maggiore uso dell'intelligenza artificiale ha ottenuto punteggi più bassi.

Questo non significa certo che dobbiamo rinunciare a usare gli strumenti di Intelligenza Artificiale ormai diffusissimi in tutti gli ambiti (*non sarebbe più neppure pensabile*). Quello che invece sarà fondamentale imparare a fare è usarli non come sostituti del nostro pensiero, ma come collaboratori, aiutanti efficientissimi, velocissimi ma non sempre affidabili. Attenzione a demandare a loro le nostre decisioni e fidarsi ciecamente delle loro risposte. Come per ogni nuova tecnologia dobbiamo imparare a dominarla, gestirla e usarla per quello che davvero ci può dare. Ed è davvero molto.

Nicoletta Salvatori

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.

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

REBUS 3-7

NON

Orizzontali:

1. E' famosa quella di Montecassino
7. Assemblea dei vescovi italiani
8. Il nome di Flemming (007)
9. Con la fauna
11. Argento
12. Arezzo
13. Segni lasciati dai piedi
15. Dispositivo per bancomat
16. Grosso serpente

Verticali:

1. La nostra associazione
2. Ha capitale Bruxelles
3. Solo ingredienti naturali
4. La sorella della mamma
5. Intelligenza Artificiale
6. Nome di Boccelli
10. .... delle Amazzoni
11. Legato alla lenza
14. Iniziali di Bolle

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

IMPORTANTE

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

Per usufruire del servizio e' necessario un appuntamento telefonando dal lunedi' al venerdi' 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.

E' 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.

Disabilità, legge 104 e nuova legge 106

Dal 2026 scattano le agevolazioni previste dalla legge 106, che vanno ad aggiungersi a quanto già previsto dalla legge 104 in materia di tutele lavorative e disabilità.

Dal 1 gennaio 2026 i lavoratori del settore pubblico e privato avranno la possibilità di usufruire di tutele lavorative *aggiuntive* rispetto alla Legge 104: entra infatti in vigore una serie di novità previste dalla **legge 106/2025**, approvata lo scorso luglio.

Le nuove agevolazioni della Legge 106 vanno nella medesima direzione della Legge 104/92, ovvero garantire maggiore supporto a lavoratori con disabilità (*con almeno il 74% di invalidità*) o con **malattie oncologiche** o a genitori di minori con disabilità o malattie oncologiche.

Legge 104 e nuove tutele

Come abbiamo avuto modo di illustrare nell'articolo dedicato, le tutele introdotte consistono, in maniera generale, in:

1. **Prolungamento del periodo di congedo** dal lavoro
2. **Priorità di accesso allo smartworking**
3. **10 ore aggiuntive di** permessi retribuiti

Per ciascuna delle disposizioni sono previsti requisiti di accesso e regole: in questo articolo vediamo come funzionano i permessi aggiuntivi a quelli della legge 104.

I nuovi permessi da Legge 106

L'articolo 2 della legge 106/2025 è dedicato ai nuovi Permessi di lavoro per visite, esami strumentali e cure mediche, che entrano in vigore a partire **dal 1 gennaio 2026**. Si tratta della possibilità di fruire di 10 ore aggiuntive di permessi retribuiti per cure. Vediamo cosa è previsto nello specifico.

I beneficiari

I beneficiari individuati sono dipendenti di datori di lavoro pubblici o privati, con:

a) malattie oncologiche in fase attiva o in follow-up precoce,

b) malattie invalidanti o croniche, anche rare, che comportino una percentuale di invalidità pari o superiore al 74%

c) figlio minorenne con malattie oncologiche, in fase attiva o in follow-up precoce, o malattie invalidanti o croniche, anche rare, che comportino un grado di invalidità pari o superiore al 74%.

Per quali esami

A questi soggetti è riconosciuta la possibilità di ottenere, in aggiunta alle tutele previste dalla normativa vigente e dai contratti collettivi nazionali relativi ai singoli rapporti di lavoro, **ulteriori dieci ore annue di permesso,** per:

- visite,
- esami strumentali,
- analisi chimico-cliniche e microbiologiche
- cure mediche frequenti

E' però necessario essere in possesso di **prescrizione** del medico di medicina generale o di un medico specialista operante in una struttura sanitaria pubblica o privata accreditata.

Indennità e tutele previste

Le 10 ore aggiuntive di permesso prevedono il riconoscimento della copertura figurativa.

Inoltre, vengono considerate e gestite come assenze per gravi patologie richiedenti terapie salvavita: pertanto, ai lavoratori viene corrisposta l'indennità economica vigente in materia di **malattia**.

Nel settore privato l'indennità sarà corrisposta direttamente dal datore di lavoro, che poi **recupererà l'importo** scalando la cifra dai contributi che deve versare all'INPS.

Nel settore pubblico, le amministrazioni competenti provvedono alla sostituzione del personale docente, educativo, amministrativo, tecnico e ausiliario delle istituzioni scolastiche e del personale per il quale è prevista la sostituzione obbligatoria nel rispetto della contrattazione collettiva nazionale.

Pasta, fagioli e cozze

La pasta fagioli e cozze è un comfort food caldo e avvolgente, perfetto per la stagione invernale, conquisterà tutti con la sua cremosità e il suo gusto unico.

L'accostamento di legumi e crostacei, tipico della cucina campana, si ritrova nei tradizionali cicatielli con cozze e fagioli, realizzati con la pasta fresca. Vi presentiamo un primo piatto semplice ma gustoso che si prepara facilmente con un solo tegame! Questa minestra di **pasta** mista ricca e saporita, sarà una calda coccola per tutta la famiglia!

INGREDIENTI

Pasta Mista 320 g
Fagioli cannellini precotti 350 g
Cozze 1 kg
Pomodori pelati 120 g
Aglio 2 spicchi
Peperoncino fresco 1
Prezzemolo 3 rametti
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale fino q.b.
Acqua calda q.b.

COME PREPARARE LA PASTA FAGIOLI E COZZE

Per preparare la pasta fagioli e cozze iniziate dalla **pulizia delle cozze**, eliminando le impurità esterne con una paglietta e poi sciacquandole con cura sotto l'acqua. In una casseruola capiente e riscaldata versate le cozze pulite, chiudete col coperchio e lasciate dischiudere, agitate di tanto in tanto: orientativamente ci vorranno 3-5 minuti.

Una volta aperte scolate e raccogliete l'acqua di cottura;sgusciate una parte delle cozze e conservate mezzo guscio delle restanti. Nelle stesso tegame usato per le cozze fate un fondo d'olio e aromatizzate con aglio, peperoncino inciso e i gambi di prezzemolo (conservate le foglie che andranno tritate alla fine). Versate i cannellini precotti e fate insaporire a fuoco dolce per qualche minuto mescolando delicatamente per non spappolarli. Togliete gli aromi. Sfilacciate i pomodori a mano nel tegame. Filtrate l'acqua di cottura delle cozze con un colino a maglie strettissime per raccogliere le impurità e versatela nel tegame, se serve aggiungete un pochino d'acqua, e portate a bollore.

Cuocete la pasta per il tempo riportato sulla confezione. A fine cottura spegnete e aggiungete cozze sgusciate e quelle con guscio. Insaporite con prezzemolo tritato e un po' d'olio. Dopo qualche minuto di riposo la consistenza sarà sufficientemente cremosa, ma non troppo, se serve potete regolare la consistenza con un po' d'acqua calda. regolate di sale se necessario. Impiattate e servite subito la pasta fagioli e cozze.

CONSERVAZIONE

La pasta fagioli e cozze si conserva in frigo per un giorno. Sconsigliamo la congelazione.

CONSIGLIO

Il liquido di cottura delle cozze è già molto saporito, fate attenzione a non aggiungere troppo sale, o mettetene pochissimo, alla fine della preparazione. Se volete utilizzare i cannellini secchi tenete conto che dovrete dimezzare il dosaggio indicato. In questo caso dovrete anche tenere in ammollo i fagioli per 12 ore e poi lessarli per un'ora circa.

Quando sono di stagione potete usare i pomodori freschi da sugo oppure, per una consistenza più liscia, andranno bene la passata o il concentrato di pomodoro.

Un Mondo Migliore

Su questa pagina, credetemi, avrei voluto scrivere solo cose belle, tante buone notizie, quelle che "rallegrano" il cuore tanto per intenderci … quelle che ti fanno ricordare che nell'uomo prevalgono ancora quei sentimenti positivi che lo contraddistinguono … solidarietà, rispetto, tolleranza, affetto, amore … ecc. ma credetemi faccio veramente fatica.

Trovo che questo periodo sia veramente tra i più brutti, basta pensare che si è tornati a parlare di guerra e non di "guerra lontana" ma di un evento molto vicino a tutti noi perché le sue conseguenze ci coinvolgono in un modo o nell'altro. Le immagini che ci giungono sono terribili, la sete di potere, la voglia di comandare, di arricchirsi non si ferma davanti a nulla e quindi distruzione e morte di tanti innocenti, non si ferma neanche davanti ai bambini.

Ma davvero … cosa siamo diventati?? Smetto di pensare un attimo alla "vergognosa guerra" ma anche qui mi imbatto in problematiche altrettanto gravissime. Non passa giorno o quasi senza sentire notizie di aggressioni principalmente di uomini nei confronti di donne, compagne ex compagne che "osano" dichiarare di non voler continuare o non a far nascere certe relazioni. Come? La libertà di poter scegliere e decidere la propria vita? Ma non scherziamo, il "delirio di onnipotenza" vince su tutto; non posso subire dinieghi, rifiuti, negazioni altrimenti è la fine. Così afferma il "maschio malato". Ma voglio mettere alle spalle anche questa dolorosissima constatazione per soffermarmi però su un'altra triste realtà che si fa strada alla grande nelle ultime cronache "nere" e che coinvolge soprattutto le giovani generazioni.

Lo studente di 13 anni che accoltella la sua professoressa di francese è solo la punta dell'iceberg.

Motivazione:<<non posso più vivere una vita piena di ingiustizie e mancanza di rispetto, sono stanco di tutto e ucciderò la mia insegnante>> questa è la decisione presa! Il fatto assume contorni ancora più gravi perché il crimine è ideato nel dettaglio grazie ad un fenomeno sempre più diffuso, una sorte di "regia" criminale.

Chi sono? Gruppi o singoli che promuovono violenza online e offline usando i minori. I più vulnerabili vengono attratti per mezzo di piattaforme di gioco e applicazione di messaggistica spingendo ad osare su tutto "l'illecito", violenza, torture, suicidio o omicidio. Abbiamo dato ai giovani uno strumento che andava usato, ma succede che parecchie volte è invece lo strumento che usa gli utenti. Bisogna, secondo me, ribellarsi a questo abuso sui minori perché siamo in qualche modo diventati complici di questi strumenti.

Tornando al discorso del tredicenne ,per esempio, la sua rabbia doveva essere accolta dalle figure adulte vicine e no dagli adulti "attori" delle piattaforme come quelle su citate. Ecco, sintetizzando, è forse giunta l'ora di ribadire l'importanza di una "educazione e protezione digitale", per i nostri giovani, non demandiamo agli "strumenti tecnologici" ciò che ancora compete a noi adulti nell'indirizzare le nuove generazioni, non permettiamo a menti "bacate" di intrufolarsi in quegli spazi che ancora competono a famiglie, parenti e amici "vari". È molto triste il "quadro" che ho tracciato ma è purtroppo veritero, però questo non significa che le cose non possono cambiare e che dobbiamo rassegnarci.

No! Proprio No! Anzi … Ma sapete che cosa strana mi è successa … mentre sto concludendo questa pagina? Come abitudine ho acceso in sottofondo la radio e il brano trasmesso"un mondo migliore" di Vasco Rossi sembra fatto di proposito. E allora per chiudere il nostro argomento faccio mio l'inciso del brano che recita così: si, tutto è possibile perfino credere che possa esistere un mondo migliore. Quale migliore augurio per un mondo più giusto ed equo dove tutti possano vivere in pace e armonia.

Giuseppe di *Lieto*

L'ACFA fornisce gratuitamente CONSULENZE e PRESTAZIONI sui seguenti servizi

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 "Io 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 agravamento;
- Permessi Legge 104/92;
- Domanda Legge 68 collocamento mirato;
- Domanda assegno di vedovanza;
- Domanda di reversibilità;
- Indennità di frequenza.

SPORTELLO ASSISTENZA PRATICHE INPS-PATRONATO

Il servizio offre consulenza e assistenza per:
Verifica dei requisiti per godimento della pensione
Valutazione e presentazione domanda di ricongiunzione contributiva;
Presentazione e invio telematico comunicazione Dimissione Volontaria;
Presentazione domanda di pensione settore privato;
Presentazione domanda di pensione settore pubblico;
Presentazione domanda liquidazione Assegno Sociale;
Verifica regolarità trattamenti di fine rapporto di lavoro Settore Pubblico;
Verifica regolarità trattamenti di fine rapporto di lavoro Settore Privato;
Permessi Legge 104/92;
Domanda Legge 68 collocamento mirato;
Domanda di assegno di vedovanza;
Domanda riconoscimento pensione di reversibilità
Compilazione Dichiarazione ai fini ISEE;
Lo Sportello offre inoltre assistenza e consulenza per pratiche di successione eredi, in particolare:
Elaborazione della dichiarazione di successione
Calcolo delle quote ereditarie;
Calcolo delle imposte di successione, ipotecarie e catastali;
volture e aggiornamenti catastali.

Lo Sportello riceve SOLO su appuntamento chiamando il n. 02 2538808

seguito da pag. 6
mobile.

Scadenze APE sociale 2026

I termini per la presentazione della domanda di riconoscimento delle condizioni di accesso all'APE sociale sono fissati a:

31 marzo 2026**;** 15 luglio 2026; e, in ogni caso, non oltre il 30 novembre 2026.

Attenzione a non perdere i ratei

L'INPS ricorda infine che i soggetti che, al momento della domanda di verifica, sono già in possesso di tutti i requisiti e delle condizioni previste devono presentare contestualmente anche la domanda di APE sociale

La mancata presentazione simultanea può comportare la perdita dei ratei di trattamento maturati.

seguito da pag. 8
vani o pazienti poco presenti al follow-up, dove il rischio di mancata assunzione dei farmaci sarebbe più elevato.

Dimissioni ospedaliere e pronto soccorso

La semplificazione non riguarda solo i malati cronici

Il Ddl Semplificazioni riconosce valore prescrittivo alla documentazione rilasciata dagli ospedali al momento delle dimissioni o dai pronto soccorso, nonché dai servizi di continuità assistenziale nei due giorni precedenti. In pratica, se uno specialista indica la terapia da seguire, il paziente può ritirare subito i farmaci in farmacia senza dover tornare dal medico di base per la trascrizione formale.

È un intervento che elimina una duplicazione burocratica e accelera l'avvio delle terapie post-ospedaliere.

Orario di apertura

Tutti i giorni feriali dal Lunedi al Venerdi,
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 Lunedi al Venerdi
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: ***Associazione Colognese Famiglie Anziani 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

Finito di stampare il 30/05/2026