



## NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO ACLI SANITA' APS

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

Anno XXVI – luglio 2025

Supplemento de "Il Giornale dei Lavoratori" ACLI Milano aps



Sedi:

**Nucleo Acli Sanità aps**  
**Numero Repertorio RUNTS 39097**  
**c/o Presidio Ospedaliero Paolo Pini**  
**Via Ippocrate 45**  
**20161 MILANO**

telefono: 02.6622.0729 (interno 8)  
lunedì – mercoledì – venerdì  
dalle ore 9,00 alle ore 11,30

**c/o Ospedale Niguarda**  
**Piazza Ospedale Maggiore 3**  
**20162 MILANO**

telefono: 02.643.8870  
martedì dalle ore 10 alle ore 11,30  
mercoledì dalle ore 10 alle ore 11,30  
venerdì dalle ore 14 alle ore 16

## AI SOCI E SIMPATIZZANTI

Carissimi,

secondo me, se va avanti così, va a finire che a votare non ci va più nessuno.

No, dico, è una cosa grave. Grave per chi? Per la gente, no. Per i Partiti, nemmeno, tanto rimane tutto uguale. Lo Stato è lì, bello solido. E allora perché è grave?

Ma se in America, che sono sempre più avanti di noi, non va a votare quasi nessuno.

Che democrazia, eh! Stiamo diventando americani anche in questo.

Il fatto è che la gente non pensa, o forse non sa, che appena gli arriva il certificato elettorale... DLIN!... scatta il suo contributo di euro che verrà diviso proporzionalmente tra i Partiti. Ma se uno non va a votare, lo stesso? Certo.

Certo che, se il contributo invece di farcelo pagare ce lo dessero, avrebbero risolto il problema dell'affluenza alle urne. D'altronde il voto è un diritto-dovere.

Anche questa è bella. Che sia un diritto lo abbiamo capito tutti. Che sia un dovere, ultimamente non l'ha capito nessuno.

**E allora come si fa a tacciare di sterile menefreghismo uno che non vota? Potrebbe essere un rifiuto forte e cosciente di "questa" politica.**

No, perché non è mica facile non andare a votare. Soprattutto non è bello farlo così, a cuor leggero, o addirittura farsene un vanto. C'è dentro il disagio di non appartenere più a niente, di essere diventati totalmente impotenti. C'è dentro il dolore di essere diventati così poveri di ideali, senza più uno slancio, un sogno, una proposta, una fede. È come una specie di resa.

Ma al di là di chi vota e di chi non vota, al di là dell'intervento, al di là del fare o non fare politica, l'importante sarebbe continuare a "essere" politici. Perché in ogni parola, in ogni gesto, in qualsiasi azione normale, in qualsiasi momento della nostra vita, ognuno di noi ha la possibilità di esprimere il suo pensiero di uomo e soprattutto di uomo che vuol vivere con gli uomini.

E questo non è un diritto. È un dovere.

Il Presidente del Nucleo  
alessandro zardoni



## SONO NELLA PACE

Il Nucleo Acli Sanità aps porge le più fraterne e sincere condoglianze ai familiari di:

- **TRIBOCCO Dante Antonio**

Recisi in terra  
torneranno a fiorire  
nel giardino di Dio”

## Attività della Presidenza

Per opportuna conoscenza ai Soci informiamo che nella riunione della Presidenza che si è tenuta il giorno 18 giugno 2025 sono stati trattati e discussi i seguenti argomenti:

1. Comunicazioni del Presidente;
2. Domande di ammissione nuovi Soci;
3. Ratifica domande di rinnovo dei Soci;
4. Immobile sede Via Ippocrate 45;
5. Varie ed eventuali.

## CONSIGLI DEI NONNI

Mia nonna diceva:

Non comprare quella borsa da 300 euro per non avere dentro nulla.

Compra questa borsa da 50 euro per avere dentro 250 euro.

Non rimanere senza soldi cercando di sembrare ricco.



Teniamoci  
in  
contatto  
sul web!

Il nostro sito:

[www.nucleoaclisanita.it](http://www.nucleoaclisanita.it)



**Il Centro di Via Ippocrate 45 e l'ufficio dell'Ospedale di Niguarda rimarranno chiusi, anche per i servizi di CAF e Patronato, dal 1° al 31 agosto 2025.**

**Riapriremo, anche per i servizi su prenotazione, lunedì 1° settembre 2025.**



- 01** **Evitiamo di uscire nelle ore più calde:** proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.
- 02** **Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro:** la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che bloccano il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5°C rispetto all'esterno). È importante garantire la pulizia periodica dei filtri.
- 03** **Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno:** bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.
- 04** **Seguiamo sempre un'alimentazione corretta:** ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.
- 05** **Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti:** il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.
- 06** **Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscono la traspirazione.** All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare. Stesse precauzioni vanno seguite da coloro che lavorano in luoghi all'aperto.
- 07** **Proteggiamoci dal caldo in viaggio:** se siamo in auto ricordiamoci di arieggiare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.
- 08** **Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata.** In ogni caso, se si fa attività fisica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.
- 09** **Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio** (come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà etc.) e segnaliamo ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- 10** **Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici:** diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate. Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

# INDIFFERENZA

*«Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico, e s'imbatté nei briganti che lo spogliarono, lo ferirono e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso un sacerdote scendeva per quella stessa strada; lo vide, ma passò oltre dal lato opposto»*  
(Luca 10, 30-31).

«RESPINGIMENTO», un termine che suona come «protezione» per chi lo pronuncia, ma che va letto come «annientamento» per chi lo subisce. La barca della speranza è un gommone che normalmente porta una decina di persone, ma ve ne sono assiegate settanta, ottanta donne, uomini, bambini, incastrati come sardine. Il viaggio verso la speranza diventa il viaggio verso l'inferno.

Anche se in modo frammentario, si è provato a sensibilizzare, a far aprire gli occhi su questo dramma della nostra epoca che si consuma nel Mediterraneo. I più interessati, con aria saccente, spiegano che in fondo il respingimento è l'unico strumento per non subire un'invasione che non riusciremmo a gestire.

Ad altri il problema non interessa.

Come nella parabola, che si potrebbe anche definire del «sacerdote indifferente», si preferisce non sporcarsi, non le mani, ma neppure la coscienza.

L'INDIFFERENZA è la ferita più profonda che un essere umano possa subire.

Chi è vittima dell'indifferenza soffre il doppio: a una condizione oggettivamente disumana, si aggiunge il macigno del respingimento. Quando ci si confronta con l'indifferenza è come sbattere contro un muro: ci si sente traditi, offesi nel profondo, soprattutto se a manifestarla sono coloro da cui ci si aspetta una mano tesa.

L'indifferenza è un trauma che paralizza il flusso della vita, rende freddi, insensibili, incapaci di cogliere il palpitare della vita.

L'indifferenza uccide, separa, scava un fossato che impedisce la comunicazione, l'accoglienza, la solidarietà.

Elie Wiesel, scrittore rumeno ebreo sopravvissuto all'olocausto, ci parla dell'indifferen-

za come del male peggiore che l'essere umano possa incontrare nel corso della sua esistenza: «Sono molte le atrocità nel mondo e moltissimi i pericoli. Ma di una cosa si è certi: il male peggiore è l'indifferenza.

Il contrario dell'amore non è l'odio, ma l'indifferenza; il contrario della vita non è la morte, ma l'indifferenza; il contrario dell'intelligenza non è la stupidità, ma l'indifferenza. È contro di essa che bisogna combattere con tutte le proprie forze. E per farlo un'arma esiste: l'educazione. Bisogna praticarla, diffonderla, dividerla, esercitarla sempre e dovunque. Non arrendersi mai».

GESU ha fatto tutto il possibile per farci comprendere che non è nell'indifferenza, ma nella solidarietà che si incontra e si realizza la vera vita. Che cos'è la croce, se non l'emblema della solidarietà e la negazione dell'indifferenza?

Non permettiamo che il virus dell'indifferenza colpisca il nostro essere! Diciamo a noi stessi, ai nostri figli, alla nostra generazione: mai indifferenti verso coloro che, senza voce, senza pane e senza acqua, sono abbandonati a loro stessi.



## Perché devi combattere l'indifferenza

Tu puoi fare la differenza, sempre, in ogni ambito. A casa tua, sul posto di lavoro, sui social e anche nel mondo. Per farlo, devi crederci. Rassegnarti non serve a nulla. Se qualcosa non ti piace, c'è un solo modo perché migliori, ed è che tu ti dia da fare. Ma l'indifferenza, purtroppo, è contagiosa.

Guardi un altro che non fa nulla, ti domandi: “perché devo fare qualcosa io?”. Oppure, è una forma di difesa? Funziona? No. Nessuno è davvero indifferente, nemmeno il falco alto levato. Forse, la statua. Eppure, se non fai qualcosa, con il tempo lo diventi, e se lo diventi, allora sì, che sarà difficile che tu possa davvero essere felice.



# LA PAGINA DEL CUORE

in ricordo di Ivo Bertani

## “SEI UN PELLEGRINO IN VIAGGIO, MA PROVA A GODERTI IL VIAGGIO”

Una mia ex-studentessa, una ragazza tranquilla e riservata, venne a trovarmi. Chiacchierammo per un po', quindi le domandai se stesse utilizzando il suo diploma di infermiera. «No», rispose. «Vede, sto morendo. Ho la leucemia e sono in fase terminale». Naturalmente, rimasi senza fiato. Quando mi ripresi dall'emozione, chiesi a Betty che cosa provasse: «Che cosa si prova a ventiquattro anni, quando pensi che hai davanti tutta la vita e all'improvviso ti metti a contare i giorni che ti restano?». Col suo solito atteggiamento riservato e sereno, mi rispose: «Forse non riuscirò a spiegarmi, ma questi sono i giorni più felici della mia vita. Quando pensi di avere tanti anni davanti è facile rimandare le cose. Uno dice a sé stesso: «Mi fermerò e annuserò il profumo dei fiori la prossima primavera». Ma quando sai che i giorni della tua vita sono limitati, ti fermi ad annusare il profumo dei fiori e a sentire il calore dei raggi solari proprio oggi. A causa della malattia di cui soffro, ho subito numerosi prelievi del midollo spinale. È un procedimento doloroso, ma il mio ragazzo mi stava vicino e mi teneva la mano. Credo che fossi più consapevole del conforto della sua mano nella mia che dell'ago inserito nel mio midollo spinale».



Parlammo a lungo della morte e delle prospettive che essa apre. Avevo sempre sentito dire che non si potrebbe vivere in pienezza se non si sapesse che la vita un giorno o l'altro finirà. Betty mi aiutò a capire questa verità. Adesso è morta, la leucemia se l'è presa. Grazie a lei ho capito che è indispensabile godere di tutte le cose buone di questa vita. Era come se Dio mi stesse dicendo attraverso di lei: «Sei un pellegrino in viaggio, ma prova a goderti il viaggio».

(Bruno Ferrero)