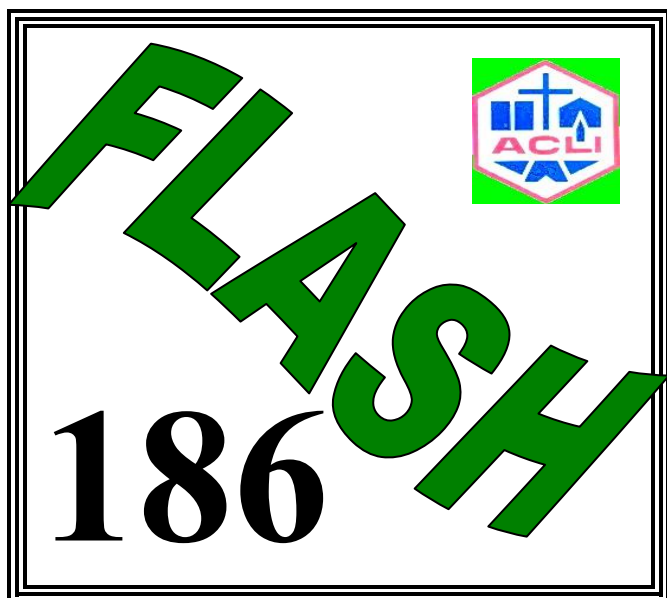




NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO ACLI SANITA' APS

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

Anno XXVI – settembre 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,

settembre è il mese della ripartenza dopo la pausa estiva e, come gennaio dopo le vacanze natalizie, ha solitamente un impatto significativo dal punto di vista psicologico, oltre che pratico.

C'è chi (pochi di solito) durante le ferie, si è concesso del tempo per riflettere ed ha deciso di introdurre delle novità nella sua vita, oppure chi è partito, già soddisfatto di ciò che fa: al rientro nella vita quotidiana non vedono l'ora di tuffarsi nel mare delle attività...!

Chi invece (la maggior parte) sotto la canicola estiva ha staccato completamente la spina, evitando pensieri e preoccupazioni, fino a lasciarsi andare alla pigrizia: al rientro può sentirsi come un pesce fuor d'acqua.

Per superare questo momento la prima cosa da fare, per quanto possa sembrare paradossale, è cercare di conservare il più possibile le buone abitudini estive come ad esempio:

- prendersi cura di sé (cura del corpo, attività fisica, alimentazione);
- ascoltare sé stessi, i propri desideri e le proprie esigenze, e soprattutto vivere nel presente.

Riappropriarci di tutto questo è fondamentale per pianificare qualunque tipo di cambiamento e per trovare l'energia per rimetterci in moto.

Infatti, è inutile oltre che dannoso recriminare su ciò che avremmo dovuto fare e non abbiamo fatto.

Concentriamo i nostri pensieri su ciò che di buono abbiamo vissuto nel passato e stiamo vivendo nel presente.

Questo ci aiuterà ad affrontare con serenità la stagione invernale, che dopo la pausa estiva, potrebbe apparirci pesante e noiosa.

alessandro zardoni
(Presidente del Nucleo)



Invecchiamento attivo, via maestra per la felicità

Il segreto per mantenere la giovinezza risiede nella felicità. Lo conferma la scienza: c'è un legame sorprendente tra benessere psicofisico e salute cerebrale negli anziani. Con l'aspettativa di vita in netto aumento a livello globale, il Ministero della Salute sostiene sempre di più **l'invecchiamento attivo come modello ideale**.

Coltivare il benessere diviene quindi un alleato prezioso per migliorare la qualità della vita dopo i 60 anni. Aumentano le attività di gruppo per gli anziani: partecipare a queste iniziative permette di investire nelle relazioni sociali, contrastando l'isolamento, la depressione e altri problemi di salute. **L'impegno sociale stimola mente e corpo, migliorando l'autostima e favorendo il senso di appartenenza** e rendendo, così, la terza età ricca di significato e soddisfazione.

[VITA BUONA](#)

FRASI CELEBRI



“Essere umili verso i superiori è un dovere, verso gli eguali è cortesia, verso gli inferiori è nobiltà, verso tutti è la salvezza.”

Bruce Lee

LA CALDA ESTATE

Sì, è vero, abbiamo avuto un'estate con temperature molto alte. In diverse località italiane, le temperature hanno superato i 40°C, e in generale, l'estate è stata caratterizzata da ondate di calore persistenti e intense.

Le alte temperature sono state dovute principalmente a una combinazione di fattori, tra cui un'alta pressione persistente sull'Europa occidentale, che ha creato una "cupola di calore", e una prolungata assenza di nuvole, che ha permesso ai raggi solari di riscaldare intensamente la superficie terrestre.

Queste ondate di calore hanno avuto un impatto significativo sulla salute, con un aumento dei casi di malori legati al caldo e, in alcuni casi, con conseguenze più gravi. È stato quindi fondamentale adottare misure per proteggersi dal caldo, come bere molta acqua, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde e cercare luoghi freschi e ombreggiati.

Inoltre, è importante sottolineare che il cambiamento climatico sta contribuendo ad aumentare la frequenza e l'intensità di questi eventi estremi, rendendo sempre più importante la consapevolezza e l'azione per mitigare gli effetti del riscaldamento globale.

AGGIORNAMENTO PROGRAMMA TURISTICO



Mercatini di Natale a **Stoccarda** e nel sud della Germania.

Dal 6 all' 8 dicembre 2025

Quota in camera doppia:

€. 480,00 a persona

Leggere e/o scaricare la circolare dal sito: www.nucleoacclisanita.it

CARTA EUROPEA DISABILITA'



La Carta Europea della Disabilità è il documento in formato tessera che permette alle persone con disabilità di accedere a beni e servizi, pubblici o privati, gratuitamente o a tariffe agevolate.

La Carta Europea della Disabilità rientra all'interno del progetto europeo "[EU Disability Card](#)" che ha come obiettivo il mutuo riconoscimento della condizione di disabilità fra i paesi aderenti.

Sostituisce a tutti gli effetti i certificati cartacei e i verbali attestanti la condizione di disabilità.

Quindi per certificare la propria condizione di disabilità, a seguito dell'avvenuto riconoscimento ed accertamento da parte delle commissioni competenti, basterà esibire la Carta Europea della Disabilità e permettere la lettura del relativo QR Code all'operatore incaricato attraverso uno smartphone dotato di fotocamera e collegamento ad internet.

La Disability Card può essere richiesta gratuitamente sul sito dell'INPS, tramite una **procedura online**, da parte del cittadino che ne ha diritto e successivamente verrà spedita a casa.

La possono richiedere:

- Invalidi civili maggiorenni con invalidità certificata maggiore del 67%
- Invalidi civili minorenni
- Cittadini con indennità di accompagnamento
- Cittadini con certificazione ai sensi della Legge 104/1992, Art 3 comma 3
- Ciechi civili
- Sordi civili
- Invalidi e inabili ai sensi della Legge 222/1984
- Invalidi sul lavoro con invalidità certificata maggiore del 35%
- Invalidi sul lavoro o con diritto all'assegno per l'assistenza personale e continuativa o con menomazioni dell'integrità psicofisica
- Inabili alle mansioni (ai sensi della Legge 379/1955, del DPR 73/92 e del DPR 171/2011) e inabili (ai sensi della Legge 274/1991, art. 13 e Legge 335/1995, art. 2)
- Cittadini titolari di Trattamenti di privilegio ordinari e di guerra

La Carta Europea della Disabilità che potrà essere utilizzata solo dal titolare e non potrà essere ceduta a terzi, permetterà di certificare la propria condizione di disabilità presso tutti gli uffici pubblici, sostituendo a tutti gli effetti i certificati cartacei e i verbali.

La Carta Europea della Disabilità dà inoltre accesso gratuitamente o a tariffe agevolate quando già presenti ai seguenti luoghi:

- Musei statali su tutto il territorio nazionale
- Luoghi di cultura e non solo nei paesi UE aderenti al progetto (consultare i siti istituzionali nazionali)



LA PAGINA DEL CUORE

in ricordo di Ivo Bertani

DIMITRI E GESU'

C'era una volta un santo buono buono, che si chiamava Dimitri.

Un giorno, mentre pregava, Gesù gli disse: "Mio caro Dimitri, oggi voglio incontrarmi con te.

Troviamoci al piccolo santuario della Santissima Trinità, sulla via per Kiev, a mezzogiorno."

Figuratevi la gioia del buon Dimitri! Non si prese neanche il mantello e partì di corsa.

Camminava in fretta, con il cuore che batteva forte, perché aveva un appuntamento con Dio.

La strada che portava al santuario era sconnessa e tormentata e non gli era mai sembrata così lunga.

Improvvisamente, dove c'era un po' di discesa, si imbatté in un povero carrettiere che si affannava inutilmente a riportare sulla strada il suo carro che si era semi rovesciato nel torrentello che fiancheggiava la strada.

Da solo, il pover'uomo non ci sarebbe certamente riuscito.

Dimitri non sapeva proprio che cosa fare: "Devo fermarmi ad aiutare questo pover'uomo in difficoltà o far finta di niente e proseguire velocemente per arrivare al mio unico e imperdibile appuntamento?"

Dopotutto carrettiere in difficoltà ne incontrerò ancora.

Ma mancare all'appuntamento con Dio sarebbe gravissimo.

Non mi capiterà mai più nella vita!" Era veramente dibattuto fra una cosa e l'altra. Fu il suo cuore a decidere.

Dimitri si fermò e si affiancò al carrettiere, appoggiò anche lui le spalle al carro, che era finito di traverso nel fosso, e unì i suoi sforzi a quelli dell'uomo che lo ringraziò con gli occhi.

Sbuffando e sudando, i due riuscirono a riportare sulla strada le ruote del carro.

Dimitri non sentì neppure i ringraziamenti del carrettiere.

Appena il carro fu sulla strada ripartì di corsa verso il suo appuntamento, verso il suo incontro con Dio.

Ma quando, stanco e ansimante, arrivò nel posto convenuto per l'incontro, Dio non c'era.

Forse stanco di aspettare se n'era andato.

Con il cuore spezzato per la delusione, Dimitri si accasciò piangendo sul ciglio della strada.

Dopo un po' passò di là il carrettiere che, vedendolo così abbattuto, si fermò, si sedette sull'erba accanto a lui, lo guardò con occhi pieni di dolce comprensione, trasse dalla bisaccia una pagnotta, la divise in due e gliene porse metà, mormorando: "Dimitri..."

Con l'animo in subbuglio, davanti a quel pane spezzato. Dimitri capì. Abbracciò quell'uomo piangendo di felicità: "Gesù mio, eri tu! Eri tu, il carrettiere! Mi eri venuto incontro..."



(Bruno Ferrero)