



NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO A.C.L.I. SANITA'

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

Anno XVIII – ottobre 2017

Supplemento de "Il Giornale dei Lavoratori" ACLI Milano



Sedi:

**A.C.L.I. Sanità
Nucleo Interaziendale**

**c/o ex osp. Paolo Pini
Via Ippocrate 45
20161 MILANO**

telefono/fax: 02.6622.0729
da lunedì a venerdì
dalle ore 9,30 alle ore 11,30

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

telefono: 02.643.8870
il giovedì
dalle ore 14,30 alle ore 16

AI SOCI E SIMPATIZZANTI

Carissimi,

è arrivato l'autunno, riprendiamo i ritmi di tutti i giorni.

Non facciamoci vincere dalla pigrizia, in autunno bisogna ritornare alle normali attività svolte durante l'anno, oppure provare a cominciarne di nuove, come ad esempio un po' di attività fisica...

Il movimento, con i giusti riguardi, è una delle poche attività che portano benessere anche psichico, senza controindicazioni!

Un esercizio fisico moderato eseguito in maniera regolare (almeno 2-3 volte la settimana) permette di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, regolarizzando i livelli di glicemia, pressione arteriosa e lipidi.

Durante l'esercizio fisico vengono rilasciate da parte del cervello le endorfine, sostanze che danno una sensazione di benessere.

Diversi studi hanno infatti dimostrato che l'attività fisica si associa anche a un miglioramento dell'umore e della qualità del sonno.

Qualsiasi attività va bene, se praticata con la giusta intensità e regolarità.

Un consiglio è quello di scegliere attività che piacciono, che siano compatibili con i nostri orari e magari fatte in compagnia di amici o conoscenti.

In autunno non fa ancora molto freddo, quindi si possono ancora fare attività all'aria aperta, come correre, camminare o andare in bicicletta.

Sono necessarie prudenza e gradualità nell'intensità dell'esercizio fisico per evitare infortuni.

Attenti anche all'alimentazione, una corretta alimentazione può aiutarci, dandoci più energia e facendoci stare bene fisicamente e psicologicamente.

alessandro zardoni
(Presidente del Nucleo)



SONO NELLA PACE

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

**GUMINA Giuseppa
ZIBRA Luigi**

Referendum consultivo per l'autonomia della Regione Lombardia

Il 22 ottobre i residenti lombardi saranno chiamati a votare per la consultazione su maggiore autonomia fiscale della regione. Chiamarlo referendum non è appropriato visto che si tratta appunto di una mera consultazione ed anche una vittoria del 100% dei favorevoli non porterebbe a nessuna modifica immediata ma servirebbe alla giunta lombarda per poter trattare maggiore autonomia con Roma, partendo da un forte consenso popolare.

Il quesito riporta quanto segue:

“Volete voi che la Regione Lombardia, in considerazione della sua specialità, nel quadro dell’unità nazionale, intraprenda le iniziative istituzionali necessarie per richiedere allo Stato l’attribuzione di ulteriori forme e condizioni particolari di autonomia, con le relative risorse, ai sensi e per gli effetti di cui all’articolo 116, terzo comma, della Costituzione e con riferimento a ogni materia legislativa per cui tale procedimento sia ammesso in base all’articolo richiamato?”

Se vinceranno i Sì, non saranno attribuite di diritto maggiori forme di autonomia.

La trattativa che dovrà seguire il referendum (se ci sarà) sarebbe già possibile ora, proprio sulla base dell’articolo 116 della Costituzione: è quello che inizial-

mente il centrosinistra aveva ricordato a Maroni, il quali però ha sostenuto di non essere mai stato ascoltato dai Governi in carica.

L’articolo 116 è, dunque, una guida essenziale. La norma stabilisce che la singola Regione interessata, sentiti gli enti locali, può chiedere di avere maggiori materie di competenza fra quelle elencate nel successivo articolo 117 in materia di organizzazione della giustizia di pace, ambiente, istruzione, oltre che fra quelle attualmente concorrenti con lo Stato, come per esempio il coordinamento della finanza pubblica e del sistema tributario. Una volta firmata, l’intesa fra Stato e Regione deve essere ratificata con una legge, che per essere approvata deve ottenere il voto della maggioranza assoluta dei componenti (non bastano i presenti) delle due Camere. Un iter non scontato e lungo.

PREPARIAMOCI A FESTEGGIARE I 70 ANNI DI FONDAZIONE DEL NUCLEO

L’anno prossimo ricorre l’anniversario dei 70 anni della fondazione del nostro Nucleo.

Un lungo cammino fatto insieme ai nostri Soci che la Presidenza ha ritenuto di coinvolgere e di renderli realmente protagonisti anche in questa ricorrenza.

Invitiamo dunque tutti i soci a segnalare e consegnare in sede

- fotografie,
- oggetti,
- documenti,
- testimonianze scritte

e quant’altro contribuisca a raccontarne una storia.

L’intenzione è quella di esporre il materiale raccolto – che verrà ovviamente restituito al termine delle celebrazioni – in una vera e propria mostra, che forse meglio di ogni parola potrà esprimere e restituire il senso di quanto accaduto in questi ... primi settant’anni!

Attendiamo il Vostro materiale!



Orari di apertura dei servizi

SEDE DI VIA IPPOCRATE 45 (ex Paolo Pini)

Pratiche varie: informazioni – prenotazioni – vacanze estive – vacanze alberghi e case per ferie Acli – gite – corsi – convegni
da LUNEDI' a VENERDI' dalle ore 9,30 alle ore 11,30

Pratiche fiscali: dichiarazioni redditi (modello 730, modello Unico) – dichiarazioni integrative – dichiarazioni IMU – bollettini IMU – ISEE – ISEU – bonus famiglia – bonus energia elettrica – bonus gas – modelli detrazioni – modelli RED – residenza pubblica
MARTEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' dalle ore 9,00 alle ore 17,30
(solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)

Pratiche di successione: dichiarazione di successione – domande di voltura – calcolo imposte
MARTEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' dalle ore 9,00 alle ore 17,30
(solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)

Pratiche previdenziali e assistenziali: pensioni di vecchiaia – pensioni di anzianità – pensioni ai superstiti – pensioni di inabilità – assegno di invalidità – richieste di autorizzazione ai versamenti volontari – controllo posizioni assicurative – ricongiunzione contributi – invalidità civili – assegni di accompagnamento
LUNEDI' e GIOVEDI' ore 13,00–15,00

Pratiche Colf & Badanti: apertura e chiusura rapporti di lavoro – predisposizione buste paga – bollettino contributi INPS – elaborazione TFR (liquidazione) – conteggi tredicesima e ferie
LUNEDI' e GIOVEDI' ore 13,00–15,00

SPORTELLO OSPEDALE NIGUARDA

Pratiche varie: informazioni – prenotazioni – vacanze estive – vacanze alberghi e case per ferie Acli – gite – corsi – convegni
LUNEDI' e GIOVEDI' dalle ore 14,30 alle ore 16,00 (solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)

Pratiche fiscali: dichiarazioni redditi (modello 730, modello Unico) – dichiarazioni integrative – dichiarazioni IMU – bollettini IMU – ISEE – ISEU – bonus famiglia – bonus energia elettrica – bonus gas – modelli detrazioni – modelli RED
MARTEDI' dalle ore 15,00 alle ore 17,00 (solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)

Pratiche di successione: dichiarazione di successione – domande di voltura – calcolo imposte
MARTEDI' dalle ore 15,00 alle ore 17,00 (solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)

Pratiche previdenziali e assistenziali: pensioni di vecchiaia – pensioni di anzianità – pensioni ai superstiti – pensioni di inabilità – assegno di invalidità – richieste di autorizzazione ai versamenti volontari – controllo posizioni assicurative – ricongiunzione contributi – invalidità civili – assegni di accompagnamento
MERCOLEDI' dalle ore 15,00 alle ore 17,00 (solo su appuntamento telefonico al n.02.6622.0729)



LA PAGINA DEL CUORE

a cura di Ivo Bertani
Presidente Onorario Nucleo ACLI-Sanità

LA STORIA DEL MONDO

C'era una volta una topolina che voleva diventare regina degli animali. Si fece costruire un trono di mollica di pane e una corona con la carta dei cioccolatini poi dichiarò: "Sono la regina degli animali e sono tutti invitati a rendermi ubbidienza, onore, omaggi e a farmi un regalo per il mio compleanno!". La notizia si diffuse in fretta, perché gli animali sono dei grandi pettegoli. Le prime ad arrivare furono le api che, in fretta e furia, omaggiarono alla regina un po' di miele ronzando e borbottando: "Con tutto quello che abbiamo da fare! Ci mancava anche questo! Comunque noi abbiamo dato e chi s'è visto s'è visto...".

Pian piano arrivarono altri animali, che non avendo niente di meglio da fare, prestarono omaggio alla regina.

Giunse anche una bella volpe rossa, che invece di fare la riverenza alla regina, sogghignando se la pappò. E già che c'era si mangiò anche il trono. Poi si fece fare un bel trono di legno scolpito dai castori e dichiarò: "Adesso la regina sono io!".

Dopo qualche giorno arrivò una grossa tigre dall'aria sorniona che con andatura felpata si avvicinò a Regina Volpe, sorrise melliflua e la sbranò. Poi si voltò e con gli occhi che mandavano lampi d'oro proclamò: "Il re sono io! Cominciate pure a portare i regali!".

Dopo un po' di tempo, con un fracasso formidabile, arrivò alla reggia un mastodontico elefante che giunto davanti alla tigre la schiacciò. E appiattì anche il trono. Poi barrò minaccioso: "Il re sono io! Tutti i miei sudditi facciano tre urrà per l'Elefante!". E si fece costruire un trono di pietra adeguato al suo enorme posteriore.

Gli uomini della savana, quando seppero che l'elefante si era proclamato re, lo attaccarono con lance e spade, lo fecero a pezzi e lo mangiarono con le patate dolci. Poi misero sul trono il loro capo.

Gli uomini del mare ne sentirono parlare e arrivarono in forze, gridando: "Noi siamo i più forti! Dobbiamo regnare noi!". Gli uomini della savana si schierarono a difesa del loro re e ne venne fuori una battaglia con morti e feriti. Vinsero gli uomini del mare e il loro capo divenne re.

Gli uomini del deserto, selvatici e crudeli, arrivarono quasi subito con i loro cammelli e le lunghe scimitarre e fecero strage degli uomini del mare.

Il loro capo si sedette sul trono e fu acclamato re. Il suo regno durò poco. Gli uomini delle città si coalizzarono e mossero contro il regno

degli uomini del deserto. Questa volta la battaglia fu terribile. Rimasero soli pochi sparuti abitanti che misero un bambino sul trono e dissero: "Il re sei tu!". Ma in quel momento davanti al trono passò una topolina, il Re Bambino si spaventò e scappò via piangendo.

La topolina salì sul trono vuoto, si sedette e disse: "Sono la regina degli animali!".

Dopo tanto sangue e tanti morti tutto tornò come all'inizio.



Così va il mondo, signora mia...



Ne valeva la pena?

da "Piccole storie per l'anima"