



NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO ACLI SANITA' APS

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

Anno XX – giugno 2019

Supplemento de "Il Giornale dei Lavoratori" ACLI Milano



Sedi:

Nucleo Acli Sanità aps

**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 martedì
dalle ore 14 alle ore 16

AI SOCI E SIMPATIZZANTI

Carissimi,

con l'assemblea ordinaria dei soci che abbiamo effettuato domenica 9 giugno, abbiamo approvato le modifiche allo statuto per adeguarlo alle disposizioni del "Codice del Terzo Settore", Decreto Legislativo 3 luglio 2017 n.117 e di conseguenza è stata approvata anche la variazione della nostra denominazione sociale che da ora in poi sarà:

Nucleo Acli Sanità aps

A seguito di questa variazione abbiamo anche cambiato il nostro logo sia su tutta la modulistica che sul nostro sito e da ora in poi il nostro logo sarà:



Saremo un Ente del Terzo Settore e obbligati, per definirci tali, all'iscrizione al **Registro unico nazionale del Terzo settore** (già denominato Runtts), che farà quindi pulizia dei vari elenchi oggi esistenti.

Con l'iscrizione al registro, saremo tenuti al **rispetto di vari obblighi** riguardanti la democrazia interna, la trasparenza nei bilanci, i rapporti di lavoro e i relativi stipendi, l'assicurazione dei volontari, la destinazione degli eventuali utili.

Ma potremo accedere anche a una serie di **esenzioni e vantaggi economici** previsti dalla riforma: circa 200 milioni nei prossimi tre anni sotto forma, ad esempio, di incentivi fiscali maggiorati, di risorse del nuovo Fondo progetti innovativi, di lancio dei "Social bonus" e dei "Titoli di solidarietà".

Ad maiora!

alessandro zardoni
(Presidente del Nucleo)



SONO NELLA PACE

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

- **LATTUADA Bassano**
- **VOLPIN Giovanni**
- **GARIBOLDI Giuseppe**

“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 28 maggio 2019 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. Riforma del Terzo Settore – Adeguamento dello Statuto;
5. Varie ed eventuali.

BASTA CARTA!

Come sempre sono qui a ricordarvi che possiamo risparmiare sulla carta e sulla spedizione delle nostre comunicazioni.

Invito pertanto tutti coloro che sono in possesso di un indirizzo di posta elettronica, all'infuori di coloro che già ce lo hanno comunicato, a segnalarcelo inviando una semplice e-mail al nostro indirizzo.

Ciò ci permetterà di stare in contatto con voi in maniera ecologica ed economica.

L'ambiente senz'altro ci ringrazierà.

Teniamoci in contatto sul web!



Il nostro sito:

www.nucleoaclisanita.it

I nostri indirizzi mail:

Per informazioni generali

info@nucleoaclisanita.it

Per informazioni di Patronato

patronato@nucleoaclisanita.it

Per informazioni della Saf-Acli

saf@nucleoaclisanita.it

Per la nostra posta certificata:

nucleoaclisanita@pec.it



BUONE VACANZE!

Staccate la spina: godetevi la famiglia, gli amici, il tempo libero!

A tutti voi, per chi parte e per chi resta, per chi andrà al mare, al lago o in montagna, in Italia o in giro per il mondo, il **Nucleo Acli Sanità aps** vi augura buone vacanze!

Cogliamo l'occasione per informare che il Centro osserverà la chiusura estiva per tutto il mese di agosto.

Tutti i consigli per un'alimentazione sana, anche in vacanza



Per mantenere l'organismo efficiente e in salute, bisogna sforzarsi di seguire un'alimentazione sana e corretta anche in vacanza. In ferie, infatti, è molto più difficile mangiare in modo sano ed equilibrato, indipendentemente dalla propria destinazione: mare, montagna, lungo viaggio o città da sogno. Mangiare fuori casa e in compagnia porta spesso a fare strappi alle regole, rispettate con diligenza durante l'anno. In realtà, in termini di scelta di alimenti, non bisogna prevedere grandi cambiamenti e soprattutto, non bisogna stravolgere le proprie abitudini, continuando a

dare all'organismo il giusto apporto di sostanze nutritive ed energie.

Mangiare in modo adeguato è importante

Nel periodo estivo seguire un'alimentazione rigorosa è più difficile, proprio perché le abitudini alimentari variano, aumentano i pasti consumati fuori casa e vi è una scarsa attenzione agli apporti nutrizionali. Per questo motivo è necessario fare attenzione, per ridurre al minimo i disagi al nostro organismo e favorire una corretta digestione. Bisogna rispettare gli orari e il numero dei pasti, soprattutto la prima colazione che è l'appuntamento nutrizionale più importante della giornata. In estate è importante moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi, poiché con il caldo l'organismo consuma meno energia. È opportuno dunque evitare dei condimenti molto grassi e ridurre l'apporto di calorie, cercando di smaltire un eventuale eccesso con un po' di attività fisica. Via libera a frutta e verdura di stagione, privilegiando così alimenti freschi, ricchi di vitamine, sali minerali e acqua. Per aiutare la digestione è preferibile mangiare il pesce anziché la carne, soprattutto quando la nostra meta è il mare. È consigliabile consumare tanta acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, mentre bisogna evitare il consumo eccessivo di alcolici e di superalcolici, che hanno molte calorie e aumentano la sudorazione e il senso di calore.

Vacanza in montagna? Ecco cosa mangiare!

Per una bella vacanza in montagna conviene sapere qual è l'alimentazione più corretta da seguire, soprattutto se l'obiettivo è fare trekking, arrampicata e tutte le attività sportive tipiche delle alte quote. Per chi decide di dedicare qualche giorno all'alpinismo o alle escursioni in montagna, il consiglio è quello di aumentare l'apporto proteico, in modo da sostenere i muscoli. Frutta e verdura sono necessari per le vitamine e i minerali, oltre che per l'idratazione. Sono importanti anche i cereali integrali, che forniscono fibre ed energia. Inoltre, bisogna ricordarsi di portare con sé le giuste scorte energetiche: alimenti facilmente digeribili, che allevino il senso di fame. È importante anche inserire nell'alimentazione cibi che contengano le vitamine C, A ed E.

L'alimentazione ideale per una vacanza al mare

Se invece si va in vacanza al mare, bisogna evitare di mangiare poco e male durante la giornata. L'estate infatti non è il periodo adatto per fare una dieta ipocalorica. Il segreto per star bene con sé stessi è seguire le solite regole generali: mangiare di tutto nelle giuste quantità, fare i tre pasti principali e due spuntini. I cardini dell'alimentazione per le vacanze sono: colazione abbondante, pranzo leggero, cena senza privazioni e, soprattutto, frutta e verdura in abbondanza. Sul piano nutrizionale, le indicazioni sono semplici: cibi leggeri, freschi, poveri di grassi e facili da digerire. Gli alimenti consigliati sono: latte, yogurt, fette biscottate e cereali. Ideale è anche il tè, che contiene molti antiossidanti e che, con l'aggiunta di limone, aiuta la digestione. È fondamentale anche un po' di sano movimento. Una camminata veloce sulla spiaggia o nell'acqua è l'ideale per consumare calorie e stare bene con sé stessi. E se a merenda volete mangiare un gelato? Concedetelo tranquillamente! L'importante è sempre non eccedere, bilanciate il gelato del pomeriggio con un pasto leggero. Da evitare assolutamente alcolici, bibite zuccherate e gassate, dolci e fritti.



LA PAGINA DEL CUORE

a cura di Ivo Bertani
Presidente Onorario "Nucleo Acli Sanità aps"

LA PORTA APERTA

Una ragazza che viveva in una tranquilla cittadina, si stancò delle costrizioni che vivere con i genitori comporta, come spesso succede ai giovani di oggi.

Quella figlia rifiutava anche le regole religiose della sua famiglia e un giorno disse: «Non voglio il vostro Dio. Non ce la faccio più. Me ne vado!».

Così lasciò quella casa decisa a diventare una donna di mondo. Ma dopo poco tempo si ritrovò abbattuta e scoraggiata perché non riusciva a trovare un lavoro. Allora cominciò a vagare per le strade della città vivendo di espedienti e lavoretti malpagati. Dopo qualche anno, suo padre morì, sua madre rimase da sola, ma quella figlia era sempre più trincerata nel suo stile di vita.

Non ci fu nessun contatto tra madre e figlia durante quegli anni. La madre, avendo saputo dove poteva trovarsi sua figlia, andò a cercarla nei bassifondi della città. Entrò in tutti i centri di soccorso che trovava chiedendo semplicemente: «Posso appendere questa foto?». Si trattava di una sua foto in cui quella donna dai capelli grigi sorrideva. Sotto la foto c'era un messaggio scritto a mano che diceva: «Ti voglio ancora bene... torna a casa!».

Passò qualche altro mese e non successe niente. Poi un giorno la figlia entrò in un centro di soccorso per chiedere qualcosa da mangiare. Mentre stava lì seduta e ascoltava distrattamente la Messa, il suo sguardo cominciò a vagare sulla bacheca degli annunci senza un motivo preciso. Allora vide la foto e pensò: «Ma quella è mia madre!».

Non aspettò la fine della Messa. Si alzò e andò a guardare la foto da vicino. Era proprio sua madre e vide anche quello che aveva scritto: «Ti voglio ancora bene. Torna a casa!».

Mentre era lì in piedi, davanti alla bacheca, cominciò a piangere. Era troppo bello per essere vero.

Era già tardi e si era fatto scuro, ma quel messaggio l'aveva commossa così tanto che si mise a camminare per andare a casa. Quando arrivò era mattina presto. Aveva paura e si avvicinò timidamente alla casa non sapendo bene che cosa fare.

Appena bussò, la porta si aprì.

Pensò che forse erano entrati dei ladri in casa. Preoccupata per sua madre, la giovane donna corse in camera da letto e la trovò ancora addormentata. Allora la svegliò e disse: «Sono io! Sono io! Sono tornata!».

La madre non riusciva a credere ai propri occhi. Le asciugò le lacrime e l'abbracciò. La figlia disse: «Ero così preoccupata! La porta era aperta e ho pensato che fossero entrati dei ladri!».

Ma la madre le disse dolcemente: «No, cara. Da quando sei andata via non ho mai chiuso quella porta».



(da "La Buonanotte")