

DICEMBRE 2017 **INFORMATORE MUNICIPALE**

Sovico



& BRIANZA

anno XXXVI
numero 4

www.comune.sovico.mb.it



Auguri di Buon Natale e Buon Anno

SOMMARIO

3

Editoriale
Senso Civico

4-5

Reddito di inclusione

11-12

Carta di Milano

14-15

AUGURI

La rivista è stata stampata su carta riciclata

ASSEGNAZIONE BORSE DI STUDIO

Domenica 3 dicembre, in sala civica, nel corso di una bella cerimonia, sono state assegnate sette borse di studio, di € 400,00 ciascuna, ad altrettanti studenti sovicesi. Ecco la foto dei vincitori insieme al sindaco Alfredo Colombo ed al vicario parrocchiale don Eugenio Boriotti.

(foto su gentile concessione de Il Giornale di Carate)



Mercoledì 20 dicembre – ore 15.00 in Oratorio

SCAMBIO AUGURI NATALIZI CON FESTA Gruppo Terza Età

Venerdì 22 Dicembre – Cascina del Sasso - Anni verdi

Scambio auguri di Natale con:

- Esibizione del neo coro “Anni Verdi”
- Festa dei Compleanni
- Mercatino dei lavori fatti in “ Pizzo Cantù” a cura del gruppo di tombolo

Sabato 23 Dicembre - ore 19.30 in Oratorio

FESTA DI NATALE DEL GRUPPO AMICIZIA

Mercoledì 17 Gennaio: Cascina del Sasso - Anni verdi

Grande falò di S. Antonio con frittelle e vin brulè in collaborazione con il “ Gruppo Apini “

Giovedì 25 Gennaio: Cascina del Sasso - Anni verdi

“Incontro con il medico” sarà presente un cardiologo

Mercoledì 7 febbraio 2018 – ore 15.00 in Oratorio

FESTA DI SANT'AGATA CON SANTA MESSA – Gruppo Terza Età



Premio Cazzaniga 2017

Venerdì 22 Dicembre 2017 - ore 21.00
Cinema Nuovo

L'Amministrazione Comunale porge gli auguri alla cittadinanza e a tutte le associazioni con il concerto di Natale eseguito dal Corpo Musicale G. Verdi. Nel corso della serata seguirà anche la premiazione del tradizionale Premio alla memoria di “Luigi Cazzaniga”



Senso Civico

*Alfredo Colombo
Sindaco di Sovico*

Uno dei principi su cui si basa la civile convivenza nella nostra società ed all'interno di ogni comunità, è il rispetto delle regole contenute nelle diverse norme, regolamenti e leggi vigenti sia a livello locale sia a livello nazionale. Ma ciò non basta se in parallelo non vengono posti in atto comportamenti personali alla base dei quali vi è innanzitutto il rispetto verso il prossimo e nei confronti dell'ambiente che ci circonda. Se è dunque responsabilità di chi riveste incarichi pubblici emanare norme e mettere in atto tutte le iniziative atte a farle rispettare, è invece compito di ogni cittadino o organizzazione farsi parte attiva affinché tale compito possa essere agevolato e, si spera, condiviso.

La famiglia, la scuola, il mondo dello sport e dell'aggregazione in generale stanno alla base di questo esercizio virtuoso, all'interno del quale ognuno deve svolgere il proprio ruolo. Soprattutto devono farlo i cittadini quale parte attiva della comunità a cui appartengono.

Il rispetto dell'ambiente che ci circonda, il corretto utilizzo degli spazi e delle strutture pubbliche devono essere parte integrante del nostro modo di vivere quotidiano. Così facendo si otterranno risultati che tutti apprezzeremo: un paese più decoroso, ordinato e vivibile soprattutto da parte di chi è più debole (bambini, anziani), oltre che una minor spesa per le opere di ripristino e pulizia che potrebbero essere utilizzate in altro modo.

Spesso assistiamo a giuste critiche verso qualcosa o nei confronti di situazioni che non ci soddisfano e che vorremmo fossero migliori, ma sovente ciò resta

limitato al mondo dei social network, oggi di larghissima diffusione ed uso. Bene ma perché oltre a questi strumenti piacevoli e veloci non ci si fa parte attiva affinché la nostra denuncia possa arrivare anche a chi si occupa della pubblica amministrazione? Con gli stessi strumenti digitali con i quali si naviga in rete, si possono in modo semplice ed utile inviare segnalazioni per mezzo delle quali è poi possibile affrontare e risolvere i problemi che ci stanno a cuore. L'Ufficio Relazioni con il Pubblico (U.R.P.) si occupa di recepire le segnalazioni dei cittadini e di indirizzarle poi ai competenti settori comunali che si attiveranno per la loro risoluzione. Utilizziamo questo canale di informazione insieme a tutti gli altri che sono a noi offerti, avvantaggiati dal fatto che faremo sicuramente qualcosa di utile per la nostra comunità.

Nell'augurare a tutti ed in particolare a chi vive situazioni di disagio un felice Natale, ricordo che il prossimo 22 dicembre potremo tutti onorare la figura di Luigi Cazzaniga a distanza di 22 anni della sua scomparsa, in occasione della cerimonia che si terrà presso il Cinema Nuovo, nel corso della quale sarà assegnato il premio a lui intitolato dedicato a chi opera nel sociale e nel mondo del volontariato. Sarà l'occasione per testimoniare ancora una volta il ricordo e la stima immensa verso questo nostro grande e sfortunato concittadino.

anno XXXVI - numero 4- DICEMBRE 2017

Sovico
INFORMATORE
MUNICIPALE

Direttore Responsabile
Alfredo Colombo

Redazione
Piazza Arturo Riva (Sovico)
tel. 039 20 750 54

Consulenza editoriale, impaginazione
stampa e distribuzione
Grafiche Lama - Piacenza

Registrazione al tribunale di Monza:
n. 328 dl 22/09/1987

Sito internet: www.comune.sovico.mb.it

Questo numero è stato stampato in 3.900 copie e distribuito gratuitamente a tutte le famiglie, alle aziende e ai commercianti di Sovico



Avvio del Reddito di Inclusione (REI)

Condizioni e modalità per l'erogazione di un beneficio tramite Carta REI prepagata alle famiglie in condizioni economiche disagiate

Il REI – Reddito di Inclusione - è una nuova misura nazionale di contrasto alla povertà a carattere universale, che prevede un beneficio economico alle famiglie economicamente svantaggiate. Il REI si compone di due parti:

- 1. un BENEFICIO ECONOMICO, erogato mensilmente attraverso una carta di pagamento elettronica**
- 2. un PROGETTO PERSONALIZZATO di attivazione e di inclusione sociale e lavorativa volto al superamento delle condizioni di povertà.**

IL BENEFICIO ECONOMICO viene erogato tramite la CARTA REI, una carta di pagamento utilizzabile per:

- gli acquisti in tutti i supermercati, negozi alimentari, farmacie e parafarmacie abilitati al circuito MasterCard
- Il pagamento delle bollette elettriche e del gas presso gli uffici postali
- Prelevare contante entro un limite mensile non superiore alla metà del beneficio massimo attribuibile

Il beneficio economico dura diciotto mesi. L'importo dipende dalla numerosità della famiglia e dal cosiddetto "reddito disponibile" può arrivare fino ad un massimo di circa 485 euro mensili.

IL PROGETTO PERSONALIZZATO: il sussidio è subordinato ad un progetto personalizzato di attivazione sociale e lavorativa predisposto dai servizi sociali del Comune, in rete con i servizi per l'impiego, i servizi sanitari, le scuole, soggetti privati ed enti no profit. Il progetto coinvolge tutti i componenti del nucleo familiare e prevede specifici impegni per adulti e minori sulla base di una valutazione globale delle problematiche e dei bisogni. Dal progetto derivano reciproche responsabilità.

QUALI NUCLEI FAMILIARI POSSONO ACCEDERE AL R.E.I.

Possono accedere al REI i nuclei familiari al cui interno sia presente al momento della presentazione della domanda e per l'intera durata dell'erogazione del beneficio una delle seguenti condizioni:

- Presenza di un componente di età minore di anni 18
- Presenza di una persona con disabilità e di almeno un genitore o di un tutore
- Presenza di una donna in stato di gravidanza accertata
- Presenza di un componente che abbia compiuto 55 anni con specifici requisiti di disoccupazione.
- Requisiti generali:

Il richiedente deve essere in possesso dei seguenti requisiti generali al momento della presentazione della domanda e per tutta la durata della erogazione del beneficio:

- essere cittadino italiano o comunitario ovvero
- familiare di cittadino italiano o comunitario titolare del diritto di soggiorno o del diritto di soggiorno permanente ovvero
- cittadino straniero in possesso del permesso di soggiorno CE per soggiornanti di lungo periodo; ovvero
- titolari di protezione internazionale
- essere residente in Italia da almeno due anni.



CONDIZIONE ECONOMICA:

Il nucleo familiare deve essere in possesso dei seguenti requisiti generali al momento della presentazione della domanda e per tutta la durata della erogazione del beneficio:

- ISEE in corso di validità non superiore pari o non superiore a 6.000 euro;
- ISRE pari o non superiore a 3.000 euro;
- Un valore del patrimonio immobiliare, diverso dalla casa di abitazione, non superiore a 20.000,00 euro;
- Un valore del patrimonio mobiliare non superiore a 10.000 euro (ridotti a 8.000 euro per la coppia e a 6.000 euro per la persona sola)
- nessun componente il nucleo deve risultare titolare di:
- prestazioni di assicurazione sociale per l'impiego (NASPI) o altri ammortizzatori sociali di sostegno al reddito in caso di disoccupazione involontaria;
- Inoltre il nucleo non deve risultare in possesso al momento della presentazione della domanda di:
- autoveicoli e/o motoveicoli immatricolati la prima volta nei ventiquattro mesi dodici mesi antecedenti la richiesta:
- navi o imbarcazioni da diporto.

COME ACCEDERE AL REI E OTTENERE LA CARTA REI

La domanda deve essere presentata al proprio Comune di appartenenza, a partire dalla data del 1[^] DICEMBRE 2017, su un modello predisposto dall'INPS.

Il modulo di istanza sarà reso immediatamente disponibile ad avvenuta approvazione e pubblicazione.

Alla domanda, debitamente compilata, dovrà essere allegata la seguente documentazione:

- Fotocopia del documento di identità in corso di validità
- Attestazione I.S.E.E. in corso di validità completa di DSU
- Certificato di disoccupazione, qualora sussista il caso.

Le domande saranno valutate in ordine cronologico, in base alla data di presentazione del 1[^] dicembre 2017.

Il reddito di inclusione (REI) sarà erogato a partire dal 1[^] gennaio 2018.

INFORMAZIONI

Per ottenere informazioni rivolgersi al Servizio Sociale del Comune – Piazza Frette n. 4 nell'orario di apertura al pubblico MERCOLEDI' dalle ore 10.30 alle 13.00, o tramite il seguente telefono 039.23.23.160.



Grazie Sovico!



L'Associazione per i Diritti dei Bambini di Chernobyl ringrazia i Sovicesi per la generosità e per lo spazio che è stato concesso per la vendita di libri usati nel corso della festa patronale svoltasi il 22 Ottobre scorso, durante la quale sono stati raccolti ben 500 euro. Questi soldi contribuiranno a finanziare le attività che la nostra Onlus (ente a scopo benefico e senza scopo di lucro) svolge in Italia e in Bielorussia per organizzare l'ospitalità temporanea a scopo terapeutico di bambini provenienti appunto dalla Bielorussia, dove ci sono ancora gli effetti della fuga radioattiva del 1986, e per migliorare le condizioni degli istituti bielorussi in cui vivono.

Grazie infatti ai fondi raccolti con le donazioni dell'8X1000, la vendita dei libri, delle torte e dei calendari, con la lotteria che organizziamo tutti gli anni, i mercatini di Natale a Desio (venite a trovarci!) e con tutte le attività svolte dai soci per beneficenza,

la nostra Associazione organizza l'ospitalità di una trentina di bambini bielorussi provenienti da orfanotrofi o famiglie fortemente disagiate, oltre a finanziare progetti direttamente in loco, a supporto delle strutture dove i bambini vivono quando non sono da noi.

Negli anni tra le altre cose abbiamo realizzato serre, rinnovato locali di servizio, come palestre o cucine, acquistato pullmini e carrozzine per disabili, fornito letti e serramenti ma anche semplici stoviglie e posate. I soci raccolgono le richieste degli Istituti e curano la realizzazione dei progetti approvati, nel corso dei viaggi che fanno in Bielorussia per vedere i "loro" bambini, senza oneri per l'Associazione.

Negli Istituti ci sono tanti bambini, per i quali essere ospitati anche per poco tempo farebbe bene alla salute, costituirebbe una importante occasione di arricchimento culturale, sarebbe la realizzazione

di un sogno impossibile: quello di passare il Natale o una vacanza estiva in un contesto di "normalità" a loro sconosciuto. Se qualcuno fosse interessato all'ospitalità temporanea, tutte le informazioni sono sul sito internet della sezione di Desio del nostro forum: www.bambinichernobylbrianza.it.

Per qualsiasi informazione potete telefonare direttamente a:

Presidente: Malberti Renato 328-6750486

Ospitalità estiva/invernale: Citterio Nicoletta 338-4004228

Mercatino dei libri: Seregini Daniela 333-6814483

Referenti per Sovico: Farina Elena e Garavaglia Angelo 348-8563287

oppure scriveteci all'indirizzo e-mail: bambinichernobylbrianza@gmail.com

Lo scorso 3 Dicembre siamo stati presenti a Sovico con la vendita dei libri: **grazie Sovico!**



Uno sportello **ALZHEIMER** a Sovico

Si stima che in Italia quasi un milione di persone soffrano di semenza di Alzheimer.

I sintomi di questa malattia includono, oltre alla perdita della memoria:

Problemi a completare le attività che una volta erano facili.

Difficoltà a risolvere i problemi.

Cambiamenti di umore o della personalità, l'allontanarsi da amici e familiari.

Problemi di comunicazione, sia scritta sia verbale.

Confusione circa luoghi, persone ed eventi.

Cambiamenti visivi, quali, ad esempio, la difficoltà a comprendere immagini.

Sebbene non si comprendano ancora tutte le ragioni per le quali alcune persone sviluppano il morbo di Alzheimer, la ricerca ha dato una migliore comprensione di quali fattori pongano qualcuno in una fascia di rischio più elevata.

• **L'età.** L'età avanzata rappresenta il massimo fattore di rischio per sviluppare il morbo di Alzheimer. La maggior parte delle persone cui è stato diagnosticato il morbo di Alzheimer ha più di 65 anni.

Membri della famiglia con il morbo di Alzheimer. Se il genitore o un fratello sviluppa il morbo di Alzheimer, si hanno maggiori probabilità di sviluppare la malattia rispetto a chi non ha un parente di primo grado con il morbo di Alzheimer.

• **Genetica.** I ricercatori

hanno identificato diverse varianti geniche che aumentano la probabilità di sviluppare il morbo di Alzheimer.

• **Malattie cardiovascolari.** La ricerca suggerisce che la salute del cervello è strettamente correlata alla salute del cuore e dei vasi sanguigni; pertanto i fattori che causano le malattie cardiovascolari tra cui il fumo, l'obesità, il diabete e colesterolo alto e l'ipertensione nella mezza età, possono essere collegati a un rischio maggiore di sviluppare il morbo di Alzheimer.

• **Educazione e morbo di Alzheimer.** Gli studi hanno collegato un minor numero di anni di istruzione formale, con un aumento del rischio di insorgenza del morbo di Alzheimer e delle altre demenze, anche se non è chiaro il motivo di questa associazione.

• **Lesione traumatica del cervello.** Il rischio di morbo di Alzheimer e di altre demenze aumenta dopo una lesione cerebrale traumatica moderata o grave.

A fronte di una patologia così grave e senza cure risolutive, il supporto ed uno spazio di aiuto concreto sono un'opportunità fondamentale per il malato e la sua famiglia. La realizzazione di uno sportello/spazio di mutuo aiuto con supporto psicologico risponde all'esigenza di offrire l'opportunità di ascolto e di accoglienza dei vissuti, delle criticità, dei bisogni e delle esigenze dei familiari con l'obiettivo di ridurre il disagio dei caregiver, di mi-



gliorare la qualità della vita dell'intero nucleo familiare e di favorire la permanenza del malato nel proprio domicilio.

In ragione di ciò l'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'Associazione Alzheimer di Monza e Brianza e l'associazione Anni Verdi istituisce uno sportello Alzheimer a Sovico presso la struttura di via Lambro, gestito da professionisti del settore (geriatri e psicologi) ed aperto a coloro che intendono cogliere questa opportunità. Indicativamente gli incontri avranno cadenza mensile a partire dal prossimo mese di gennaio, in orario pre-serale.

La partecipazione è gratuita.

Per iscriversi ed avere altre informazioni contattare:

- servizi sociali:

039/2323160 - 039/90822248

- assessorato servizi sociali:

039/2075074

- Anni Verdi: 039/2014060

E' indispensabile lasciare un recapito telefonico



Per Sovico

EMERGENZE

Durante il Consiglio Comunale in cui era in discussione il bilancio previsionale per l'esercizio finanziario 2017 (sul quale abbiamo espresso voto contrario) abbiamo presentato un emendamento ad oggetto "Riqualificazione Piazza della Chiesa" per altro non accolto e abbiamo messo in evidenza le tre emergenze che tutti stiamo affrontando: l'emergenza demografica, l'emergenza lavoro e l'emergenza povertà.

La nostra richiesta è di monitorare questi tre gravi problemi all'interno della nostra comunità con l'attivo coinvolgimento delle commissioni competenti nelle quali si dovranno poi discutere i risultati.

Emergenza demografica: notoriamente l'Italia si trova da molti anni in una fase di forte declino demografico. Con il mancato bilanciamento delle nascite e delle morti si stabilisce un irreversibile invecchiamento della popolazione provocato più da fattori prettamente economici che non etici e morali.

Allo scopo di far risalire la natalità si dovrà pensare ad interventi pubblici a favore delle famiglie, interventi che attualmente sono in evidente grave ritardo. L'ente locale può indirizzare la sua politica in questo senso partendo da facilitazioni sull'addizionale Irpef, su imposte e tariffe, tenendo presente i problemi familiari tra cui il numero dei figli applicando il Fattore Famiglia.

Emergenza lavoro: Anche in questo caso sarebbe auspicabile un incarico alla Commissione Attività produttive e Commercio per fotografare la situazione attuale delle unità produttive locali e degli addetti occupati, confrontandole poi con i dati del 2007 onde verificare quante unità hanno cessato l'attività con il conseguente calo dell'occupazione. A questo

proposito vogliamo ricordare e solidarizzare con le lavoratrici della ditta Canali che proprio in questi giorni hanno ricevuto lettere di licenziamento senza aver avuto un confronto tra le parti che noi riteniamo indispensabile per cercare di risolvere positivamente la vertenza.

Emergenza povertà: su nostra richiesta la giunta comunale ha dato incarico alla Commissione Sociale di procedere ad una mappatura della povertà nel nostro paese tenendo presente che a livello nazionale si attesta sul 7,8% (4.742.0000 individui) e che colpisce maggiormente le famiglie con più figli e chi ha perso il posto di lavoro. La realtà è che, a Sovico, la povertà assoluta/relativa è in aumento come si evince dal trend dei dati pubblicati sul settimanale parrocchiale da parte del centro di ascolto Caritas. Secondo tali dati le richieste di aiuto superano le 2200 unità di cui circa 1200 per esigenza del ritiro del pacco viveri, circa 300 segnalano problemi economici di varia natura ed altri richiedono casa e/o lavoro. La povertà è quindi palpabile anche nel nostro paese e ci impegneremo affinché si aumenti l'applicazione di ogni misura di contrasto a questa piaga.

Approfittiamo di questo spazio per augurare Buon Natale e felice Anno Nuovo a tutti i Sovicesi.



Moderati per Sovico

...e PER NATALE ? UNA LETTERINA

Le festività natalizie e di fine anno sono tradizionalmente per tutti il momento più idoneo e l'occasione giusta per un sincero scambio di auguri tra parenti e amici, ma anche tra tutte le persone che si riconoscono parte di una comunità, come può essere il nostro paese.

Ma quale potrebbe essere l'augurio migliore per una comunità, se non che l'Amministrazione Comunale finalmente ponga mano ai tanti e irrisolti problemi che ormai da tempo condizionano la vita del nostro paese: manutenzione di strade e di strutture, sicurezza, nuove povertà, giovani, eccessivo carico di tasse...

Ecco perché, come gruppo politico dei Moderati per Sovico, abbiamo deciso di scrivere la classica letterina a Babbo Natale per chiedergli alcuni regali per il nostro paese; e per prevenire la critica (ma non è forse un alibi?) che qualcuno potrebbe muoverci di chiedere l'impossibile, ovvero di chiedere cose troppo grandi e quindi non facili da realizzare nell'immediato, o, peggio, per non sentirci ripetere ancora dopo otto anni che se ci sono certi problemi, è colpa di chi ha governato prima, abbiamo deciso di limitarci a fare richieste molto semplici, la cui soluzione può essere immediata, in quanto realizzabile con tanto buon senso e con l'arte del saper ascoltare, che sono purtroppo qualità rare.

Ecco che cosa abbiamo chiesto nella nostra lettera di Natale:

□ utilizzare gli spazi dell'ex sede della Polizia Locale non per collocarvi l'ufficio tecnico, in un inutile quanto costoso spostamento di tutta una serie di uffici progettato dall'Amministrazione, ma invece per ampliare la biblioteca, dando maggiori spazi e opportunità ai bambini, ai ragazzi, ai giovani e agli adulti che frequentano sempre più numerosi la

Sovico



Uniti per Sovico

TUTTI NOI DI "UNITI PER SOVICO" AUGURIAMO

Buon Natale



biblioteca, per potere svolgere iniziative culturali e musicali;

□ ridare la priorità che merita al progetto per risolvere i problemi di viabilità di Cascina Greppi, addirittura messo a bilancio lo scorso anno ed ora stranamente sparito;

□ evitare di "sprecare" soldi (67.000 euro) per fare un parcheggio inutile (via Puecher/angolo via Manzoni) e per fare uno studio sulla viabilità di Pedemontana (19.000 euro) che sembra prossima al fallimento, riducendo le tasse col risparmio che ne deriverebbe ...

E ci sarebbe un'altra richiesta: la realizzazione della rotonda di Provinciale/via Stoppani/via Pellico, ritenuta prioritaria e indispensabile fino a poco tempo e di cui ora si mette in dubbio addirittura la necessità, nonostante in quel tratto di strada siano successi diversi incidenti alcuni addirittura mortali!

Sperando tra i pacchetti di Natale di trovare le risposte alle nostre semplici e concrete richieste, vogliamo rivolgere a tutti i sovicesi i nostri migliori auguri di serenità e salute, con l'auspicio che il nuovo Anno porti per il nostro paese la soluzione dei problemi che più stanno a cuore a ciascuno e alla comunità.

Buon Natale, Buon Anno!

A tutti quelli che operano nella società civile e religiosa
A tutti quelli che si impegnano
nelle Associazioni Sportive e Culturali
A tutti i cittadini Sovicesi
A TUTTI QUELLI CHE LAVORANO
PER IL BENE DI SOVICO

“Il sapore del sapere”

Le ricerche più recenti nel campo della nutrizione hanno evidenziato che mangiamo troppo cibo di scarsa qualità e siamo sempre più pigri. Per questo motivo, nell'ottica di sostenere e diffondere la cultura della sana alimentazione come strumento di salute globale si sottolinea come alla base delle più comuni patologie contemporanee ci siano atteggiamenti quali errate abitudini alimentari, poca consapevolezza dei propri bisogni ed eccessiva sedentarietà.

Spesso si consumano cibi ipercalorici ma poveri di nutrienti e lo stato di salute globale viene influenzato da ritmi frenetici, poco spazio di pensiero e quasi totale assenza di attività fisica.

Pertanto, è necessaria una nuova educazione che insegni e ci stimoli ad uno stile di vita più corretto cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno consumiamo. Al fine di rendere questo cambiamento non solo auspicabile ma anche interiorizzato e stabile nel tempo, sarebbe opportuno aumentare iniziative per una corretta educazione finalizzata ad una maggiore consapevolezza sia in campo alimentare che comportamentale.

Difatti, l'obiettivo è di divenire co-costruttori del proprio benessere attraverso una conoscenza dei prodotti di cui ci nutriamo, della loro provenienza, della stagionalità nel pieno rispetto dell'ambiente e della sostenibilità. Ciò si declina nella scelta attenta della qualità delle materie prime delle pietanze, della loro conservazione, del loro corretto metodo di cottura e creazione di combinazioni sempre più gustose e sane che possano garantire all'individuo, sia la copertura del proprio fabbisogno giornaliero, che la possibilità di sentirsi pieno di energie vitali e di buonumore.

L'alimentazione sana ed il corretto stile di vita possono quindi divenire la prevenzione giornaliera del nostro stato di salute psicofisico poichè per “mangiare sano” sono necessarie poche linee guida, tanti colori racchiusi in un piccolo gesto che si tramuta in uno sguardo attento e consapevole che porgiamo alla nostra tavola.

Il progetto nasce proprio per sensibilizzare la nostra attenzione su questa tematica ma, anche per educare alla conoscenza dell'ambiente che ci circonda garantendo la possibilità di una alimentazione sostenibile per il nostro organismo e per il nostro ecosistema. Mangiare sano vuol dire conoscere bene i prodotti di cui ci nutriamo, le loro origini e la loro stagionalità e quindi imparare a fare una spesa consapevole per tutta la famiglia evitando cibi ipercalorici, industriali riducendo al minimo gli sprechi.





Il piatto del “Mangiar Sano” sopra proposto diviene il nuovo strumento di prevenzione, educazione e cura con cui poter leggere la propria alimentazione che, dopo attente ricerche e revisioni scientifiche, sostituisce in modalità più concreta la classica piramide alimentare.

Nello specifico, l'immagine proposta descrive un pasto sano, equilibrato che garantisce il corretto apporto di nutrienti in poche e semplici linee guida:

Gli **ortaggi** rappresentano la parte più ampia del piatto. La verdura apporta vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti e fibra con una bassa densità energetica; per tale motivo si possono inserire nelle forme che più si preferiscono: crude, cotte, saltate, stufate, ... invece la **frutta**, costituisce la parte più piccola del piatto poiché contiene zuccheri e si consiglia di assumerne 2 o 3 porzioni al giorno, preferendo quella locale e di stagione per introdurre più vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti.

L'altra metà del piatto è divisa tra **carboidrati e proteine**: i **carboidrati**, possono essere assunti sotto forma di cereali, pseudocereali e tuberi e da scegliere non è solo quello classico, derivati del frumento (pane e pasta, biscotti, cracker, fette biscottate) e patate, ma anche e preferibilmente quello proveniente dai cereali integrali, meglio se in chicco, che contengono maggiori fibre, sali minerali e vitamine e favoriscono un miglior controllo glicemico e sazietà prolungata. Infine, per le **proteine**, sarà importante alternare le proteine animali (pesce, carne e uova) alle proteine vegetali (legumi).

Tutto questo viene riassunto in poche parole d'ordine: tornare alla semplicità, alla sostenibilità ed alla cura di ogni singolo gesto per noi ed i nostri cari con una attenzione speciale alla attività fisica secondo la propria attitudine e caratteristiche fisiche.

Piccoli amici piumati



Una ventina di bambini tra i 5 e gli 11 anni ha partecipato al laboratorio di costruzione di mangiatoie con materiale di riciclo, promosso dall'Assessorato alla cultura su proposta del CREDA (Centro Ricerca Educazione Documentazione Ambientale) di Monza, e svoltasi nella mattina di sabato 25 novembre presso i locali della Biblioteca Civica "Salvatore Quasimodo" di Sovico.

L'operatrice del CREDA ha introdotto l'attività attraverso la lettura del libro

"Simone e gli animali" che spiega come gli animali, in inverno, siano alla ricerca di cibo perché la neve ricopre il terreno limitando le loro fonti di sostentamento.

Gli uccelli in particolare soffrono della mancanza di semi e scarti di verdura o frutti.

Dopo la fase propedeutica di lettura (verso la fine della quale i bambini presenti manifestavano un po' di impazienza per passare alla manualità) si è passati alla fase successiva impostata sulla costruzione di mangiatoie per uccelli.

Diversi i materiali impie-

gati: contenitori in tetrapack per succhi di frutta, scatole e vaschette varie che erano state portate dai bambini stessi al fine di essere riutilizzate per lo scopo del laboratorio.

In chiusura è stata un'attività che ha proposto una visibilità diversa dei locali della biblioteca che non può e non deve rappresentare solo uno spazio nel quale recarsi per il prestito librario, ma può essere uno spazio di aggregazione culturale più ampio e non solo destinato ai più piccoli.





Augurandovi un sereno Natale e felice anno nuovo la sezione del CAI di Sovico è lieta di informarvi riguardo le prossime attività escursionistiche.

23/12/2017 – Tradizionale camminata al rifugio Consiglieri al monte Cornizzolo (LC), con Trippa e vin brulè aspettando le fiaccolate in arrivo dai paesi limitrofi. Partenza da Eupilio fraz. Campora con dislivello di 600m in ore 2.

14/1/2018 – Escursione al rifugio Buzzoni in Valsassina con partenza dal paese di Barzio (partenza cabinovia) ed arrivo in ore 2.45 con 650 metri di dislivello. Possibilità di salita in cabinovia + 1 ora di cammino.

28/1/2018 – Escursione al lago e alpe Palù in Valmalenco, con pranzo presso l'agriturismo Malga Rundai e anello del lago. Partenza da località S. Giuseppe ed arrivo all'alpe in ore 2. Dislivello di 500m.

18/2/2018 – Gita a Colere 2000. Salita al rifugio "Chalet aquila" presso il monte Ferrantino nel magico ambiente invernale delle valli Bergamasche. 650 metri di dislivello in ore 2.

I nostri più sinceri AUGURI per condividere, uniti, il Santo Natale, nella speranza di un anno nuovo sereno e felice.

A.S.D. GRUPPO ECOLOGICO AMICI DEL LAMBRO SOVICO



CORO LAUDAMUS

Il Coro Laudamus Dominum, nel ringraziare per l'affettuoso sostegno e la calorosa partecipazione agli eventi proposti nel corso dell'anno, porge al Signor Sindaco, all'Amministrazione Comunale e a tutti i Sovicesi, i più cordiali auguri di Buon Natale e di un sereno anno nuovo, ricco dei migliori auspici.



"Il Corpo Musicale "G. Verdi" augura che la notte di Natale brilli per tutti di luce, di grazia e di amore. Buon Natale."

L'ASSOCIAZIONE "ANNI VERDI"
AUGURA BUON NATALE
E
UN SERENO ANNO NUOVO

L'Albero c'è ...e, con i medici, le terapisti ed il gruppo di volontari, augura a tutti un Santo Natale pieno di gioia ed un Sereno Anno



GRUPPO AMICIZIA
1987- 2017 30 ANNI DI
UN'AMICIZIA CHE DURA
ANCORA

Dai volontari e dai ragazzi del Gruppo Amicizia, a tutti, gli auguri di un sereno Natale portatore di pace nel mondo.



COMPAGNIA TEATRALE B.C. FERRINI
 Con l'augurio che non si "reciti" la parte dei "buoni" a Natale ma che la si sappia "interpretare" tutto l'anno.
 Buon Natale
 Comp. Teatrale B. C. Ferrini



GRUPPO TERZA ETA'
 "Dalla capanna di Betlemme anche quest'anno si irradia in tutto il mondo la luce del tuo Natale, che è sempre motivo di speranza e di pace per l'intera umanità"



SPORTINSIEME BRIANZA in questo Natale augura a tutti di poter raggiungere i propri sogni e ricorda la bellissima frase pronunciata dal cestista di serie A1, campione di sport e di vita, Klaudio Ndoja: "Se avete un sogno andate avanti, combattete. Tutto è raggiungibile, io ne sono la prova".
 Buon Natale di cuore a tutti!



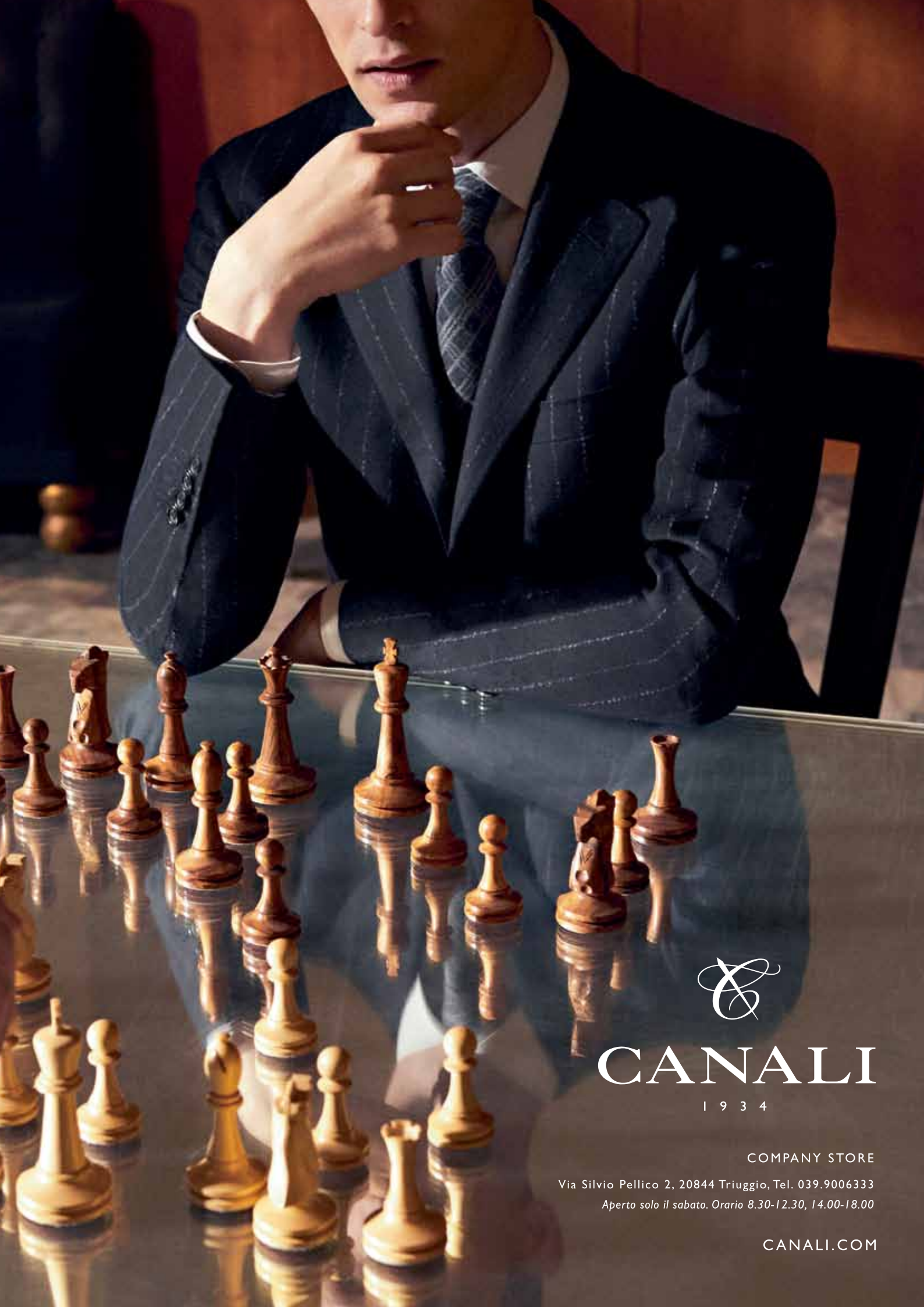
Durante questo Natale
 Preghiamo per la pace
 E impariamo a vivere nel rispetto
 Non solo di chi ci è vicino, ma
 anche di chi è lontano.
 Buon Natale a tutti!
 A.S.D.O. GSO Sovico

GRUPPO ALPINI SOVICO

*A tutti i Sovicesi
 auguriamo di cuore*

**Buon Natale
 e
 Felice Anno Nuovo**





CANALI

1934

COMPANY STORE

Via Silvio Pellico 2, 20844 Triuggio, Tel. 039.9006333

Aperto solo il sabato. Orario 8.30-12.30, 14.00-18.00

CANALI.COM