

ANZIANI, COME DIFENDERSI DAL CALDO

Attenti al caldo! Nelle giornate estive particolarmente torride, questo avvertimento può sembrare scontato, ma fornisce l'occasione per approfondire alcuni argomenti legati alle complicanze delle temperature elevate. Ecco, di seguito, poche regole per affrontare la calura estiva con intelligenza e senza danni.

- Evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata.
- Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando la sensazione di beneficio, anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto.
- Al sole ripararsi la testa con un cappellino.
- In caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea.
- Bere molti liquidi non alcolici o gasati.
- Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico di fiducia.
- Fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone anziane, ai disabili costretti a lungo seduti o a letto, ai cardiopatici e ai diabetici che, per la loro condizione fisica, possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature elevate. Info: www.ministerosalute.it

PER I PENSIONATI ARRIVA LA QUATTORDICESIMA

È prevista, infatti, per luglio l'integrazione alle pensioni basse – la **quattordicesima**. A beneficiare della **14ma** saranno però soli i soggetti con almeno **64 anni di età** e un reddito personale annuo **non superiore agli 8.900 euro**. L'importo del contributo va da un minimo di **336 euro** a un massimo di **504 euro**, in base ai contributi versati. Ricordo che chi compie **64 anni** e ha i requisiti di cui sopra, può chiedere la quattordicesima all'Ente di appartenenza (INPS, INPDAP ecc.).

I FALSI INVALIDI, LA RAGIONEVOLEZZA E ALTRE STORIE

Si promette maggiore attenzione ai veri invalidi grazie ai risparmi dovuti alla lotta sui falsi invalidi: ma crederci è ragionevolezza o ingenuità? Potrei utilizzare le parole scritte con un'educata rabbia da **Franco Bompreszi** sul suo blog di "VITA".....Mi fermo qui perché la mia indignazione è a livelli altissimi, e il mio scoraggiamento si muove in proporzione. Sacrosanta la caccia al **falso invalido**. Ma non si può comunque permettere che dietro questo **sacrosanto obiettivo**, si nasconda un intervento di vera e propria "**macelleria sociale ed umana**" nei confronti di quella fascia di cittadini **davvero invalidi** che si trova tra il **74 e l'85% di tasso di invalidità**. Per tanto, per le domande di invalidità presentate dal **1 giugno 2010**, la percentuale minima che darà diritto al riconoscimento dell'assegno mensile di assistenza, passa all'**85%**. Per farsi un'idea, basta dare un'occhiata alle **tabelle (vetuste) che contengono le percentuali di invalidità**, a seconda delle "**minorazioni e malattie invalidanti**", in base alle quali i medici delle Commissioni decidono la percentuale di invalidità di ogni singolo richiedente. Da qui la mia indignazione. In base a dette tabelle, con la nuova norma, nessun **nuovo assegno di assistenza**, fra gli altri, per le persone con sindrome di **Down**, per quelle con **disturbi del comportamento e limitate capacità intellettuali, per gli amputati di braccio e spalla ecc.** Di fronte a tutto questo i disabili alzano la voce per dire no a questa norma iniqua e ingiusta che penalizza i veri invalidi. Un'altra conseguenza gravissima di questo "coro greco" è che passa un messaggio che contribuisce, giorno dopo giorno, a mettere in cattiva luce le persone disabili **vere**. E troppi giornalisti, a mio giudizio, preferiscono il titolo facile su "**cieco che guida**" o sul "**sordo al centralino**", piuttosto che impegnarsi davvero, in un'inchiesta seria e documentata sul percorso che si deve fare per ottenere la **Certificazione di Invalidità** (rilasciata da una **Commissione Medica e non autocertificata**) e la relativa pensione (da fame). Mi auguro pertanto che queste norme possano essere eliminate nel testo definitivo che uscirà dal Parlamento.

Post Scriptum. La pensione a un invalido totale **100%** è pari a **256,67 euro al mese**. L'**indennità di accompagnamento a un disabile che non è in grado di badare a se stesso e di svolgere gli atti quotidiani della vita è di 480,47 euro al mese**. Quanto costerebbe alla collettività se ricoverato?

BATTEZZATI IN CRISTO, SONO FIGLI DI DIO

POMPONIO SARA

di Oscar e Berrutti Marisa - nata il 19/06/2009

RAKAJ SAMUEL

di Cesk e Qefalia Leze - nato il 26/10/2009

LOCATI EMMA

di Fabio e Durante Monica - nata il 28/03/2010

MARMO FILIPPO

di Alberto e Cattaneo Gabriella - nato il 21/12/2009

**Domenica
13 Giugno 2010**

SPOSATI IN CRISTO, SONO FAMIGLIE DI DIO

Tonellotto Gianluca - Nocco Raffaella

Mercoledì 02 Giugno 2010

Mancuso Salvatore - Musumeci Veronica

Sabato 05 Giugno 2010

Manfrellotti Carmine - Russo Nicoletta

Sabato 19 Giugno 2010

MORTI, IN CRISTO, SONO RISORTI NELLA GLORIA DEL PADRE



SCARIOT IRENE

† 01/06/2010

Nata a Walmeringen (Germania)
il 18/04/1913.

Vedova di Paiusco Luigi.

Residente in Via Moro, 16.

VISIELLO PASQUALE

† 04/06/2010

Nato a Torre Annunziata (NA) il 08/10/1939.

Coniugato con Guida Assunta.

Residente in Via M. Polo, 18/1.

BERTONI IRMA

† 02/06/2010

Nata a Ferno il 03/04/1923.

Vedova di Diani Mario.

Residente in P.zza S. Martino, 6.



PIGA ENERINA

† 10/06/2010

Nata ad Arbus il 14/10/1925.

Nubile.

Residente in Via C. Battisti, 17.



BERTONI CARLO

† 02/06/2010

Nato a Ferno il 12/12/1939.

Coniugato con Zonca Maria.

Residente in Via Marconi, 39.



RONCOLATO DELIA

† 19/06/2010

Nata a Roncà (VR)

il 31/08/1914.

Vedova di De Cristan Angelo.

Residente in Via S. Maria, 30.

**Giovedì 1 Luglio - Giovedì 5 Agosto
ore 20,30 Santa Messa
PER TUTTI I DEFUNTI**

**Giovedì 15 Luglio - Giovedì 19 Agosto
ore 20,30 Santa Messa
PER IL DONO DELLA VITA**