

Speciale Cna Pensionati

Nutrire il mondo, preservare il pianeta

Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2014



Attenzione a cosa mangi

Acquisti, conservazione,
etichette degli alimenti
I consigli degli esperti



giovedì
16 ottobre 2014 ore 15

Salone del Circolo
La Fattoria
via Pirandello 6 Bologna

**Rivolto a: pensionati, famiglie
del territorio, ragazzi e operatori della
Scuola Media Saffi**

Tema scelto dall'ONU per porre l'attenzione del mondo sul ruolo determinante dell'agricoltura familiare e dei piccoli agricoltori nel debellare fame e povertà, offrire sicurezza alimentare e nutrizione, migliorare i mezzi di sussistenza, gestire le risorse naturali, proteggere l'ambiente e realizzare uno sviluppo sostenibile, in particolare nelle aree rurali. Un segnale forte, con cui la comunità internazionale riconosce l'importante contributo degli agricoltori familiari alla sicurezza alimentare mondiale.



In occasione di questo importante evento

Cna Pensionati e l'Unione Nazionale Consumatori organizzano presso il circolo "La Fattoria" del quartiere Pilastro di Bologna una conferenza pubblica con l'obiettivo di accrescere il livello di informazione e di consapevolezza di tutti noi come mangiar bene, come evitare gli sprechi, come riconoscere un buon rapporto qualità/costi, come si conservano i cibi, come fare attenzione alle contraffazioni, come leggere le etichette alimentari, composizioni e provenienza.

Consegna dei modelli RED, ICRIC, ICLAV e ACCAS entro il 31 ottobre

In agosto è arrivata dall'Inps la lettera di sollecito a migliaia di Pensionati. Le sedi del Caf-Cna e di Epasa sono a disposizione per la compilazione e l'invio telematico.

Cos'è il Red? È un documento che serve per "fotografare" la situazione economica di ogni pensionato e stabilire se ha diritto ad alcuni trattamenti pensionistici e previdenziali, il cui ammontare dipende dai redditi complessivi. Il Red riguarda chi percepisce principalmente le seguenti prestazioni previdenziali: le pensioni integrate al minimo; le maggiorazioni sugli assegni sociali; i trattamenti di famiglia (erogati ad alcune categorie di pensionati); le pensioni ai superstiti (reversibilità) che in parte non sono cumulabili con gli altri redditi del pensionato; pensioni di invalidità.

È esonerato dall'obbligo (anche se ha ricevuto la lettera) chi ha già dichiarato tutti i redditi percepiti presentando il modello 730 o Unico per l'anno 2013, **eccetto** chi possiede altri redditi esenti da dichiarazione e/o titolari di interessi bancari, postali e titoli di stato, ecc.

Cosa sono e perché bisogna presentarli all'INPS:

- **ICRIC** (invalidità civile ricovero): l'interessato dichiara se ha usufruito o meno nell'anno precedente di un ricovero gratuito. Infatti per aver diritto all'indennità di accompagnamento o di frequenza l'interessato non deve aver usufruito del ricovero gratuito in istituto;

- **ICLAV** (invalidità civile lavoro): l'interessato dichiara se nel corso dell'anno precedente ha lavorato e l'importo percepito. La presenza di un reddito di attività lavorativa per un invalido civile parziale può determinare infatti la perdita del diritto all'assegno mensile;

- **ACCAS** (accertamento dei requisiti per Assegno o Pensione Sociale): i titolari di pensione sociale devono dichiarare la loro dimora e di titolari di assegno sociale, anche l'eventuale stato di ricovero in una struttura pubblica o privata.




SPORTELLO DIFESA DEL CONSUMATORE



presso
Cna PENSIONATI – EPASA
Via Riva Reno 58 BOLOGNA

TUTTI I SECONDI GIOVEDÌ DEL MESE DALLE ORE 15,00 ALLE ORE 17,00
 SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO
 TRAMITE I REFERENTI TERRITORIALI CNA PENSIONATI



Lo sportello offre informazioni e consigli volti all'autotutela del consumatore in materia di:

alimenti, etichettatura dei prodotti, assicurazioni, banche, finanziarie, contratti, clausole vessatorie, diritto di recesso, condomini, gas, luce e public utilities, giustizia, garanzie contrattuali per vizi e difetti, internet, multe stradali, prodotti e servizi tecnologici, pubblicità, sanità e salute, telefoni, poste, ferrovie, televendite, turismo, prodotti difettosi, vendite per corrispondenza, porta a porta, viaggi, vacanze, multiproprietà

Segreteria Organizzativa: tel. 051 299.209 pensionati@bo.cna.it

Appuntamento annuale area Montagna

Sabato 25 ottobre

Centro Sociale Franco Nanni
Via Fornaci, 343 Vergato

Cna Pensionati e Cupla organizzano alle **ore 10,00** l'incontro pubblico con le istituzioni locali sul tema:

Come funziona lo Sportello Sociale, quando e perché diventa utile rivolgersi ai servizi dedicati ai cittadini. Opportunità e criticità.

alle **ore 13,00** Pranzo sociale e pomeriggio musicale

**Prenotazioni:
chiamare i numeri
di cellulare:
349 7786540
338 4968118**

Il 24 settembre parte il corso base di Mantenimento e Allenamento Cognitivo Relazionale

La breve conferenza svolta in aprile u.s. ha fatto scaturire la progettazione del corso "base" di mantenimento cognitivo: 15 incontri di due ore ogni settimana, presso la nostra sede di Via Riva Reno 58, Bologna a partire da mercoledì 24 settembre ore 15,30 con ampia pausa natalizia da definire fra i partecipanti. La quota a persona è di 130 euro.

I macro argomenti che saranno sviluppati insieme al gruppo (che non deve superare le 10 unità al fine di permettere un buon esito utile per ogni singolo partecipante), sono:

- ✓ Una mente in salute: alcuni suggerimenti
- ✓ "Igiene del pensiero": di cosa si tratta?
- ✓ Gestione emotiva e benessere cognitivo
- ✓ La percezione: una finestra sul mondo
- ✓ La vista e gli altri sensi: come alle-

narli

- ✓ L'attenzione e sua "sorella maggiore": la concentrazione
- ✓ Come favorire una maggiore attenzione durante l'ascolto
- ✓ Uno schema che favorisce la concentrazione nella lettura
- ✓ Le dimenticanze: siamo tutti smemorati?
- ✓ Tecniche naturali di memorizzazione

Alcune mnemotecniche utili e simpatiche

Formatrice: Daniela Ciani, sociologa professionale, laureata in Scienze Politiche presso l'Università Cattolica di Milano, specializzata presso l'Università di Firenze con un corso sul metodo Feuerstein.

Prenotazioni: telefonare a Cna Pensionati Tel. 051 299 209 oppure scrivere a c.malusardi@bo.cna.it

Eliminiamo le barriere informatiche

Internet, rete mondiale di reti di computer ad accesso pubblico rappresenta il principale mezzo di comunicazione di massa, che offre a tutti noi una vasta serie di contenuti potenzialmente informativi e servizi.

L'avvento e la diffusione di Internet e dei suoi servizi hanno rappresentato una vera e propria rivoluzione tecnologica e sociologica dagli inizi degli anni novanta, assieme ad altre invenzioni quali i telefoni cellulari e il GPS, nonché uno dei motori dello sviluppo economico mondiale nell'ambito dell'Information and Communication Technology (ICT) e oltre.

Internet ha rivoluzionato il mondo della comunicazione e sarà difficile farne a meno. Tutti ne sono coinvolti: chi meno, chi di più, chi non può farne a meno, anche quelli che rifiutano difficilmente riusciranno a starne fuori del tutto. C'è chi vorrebbe ma ne ha paura, chi è troppo avanti con l'età, chi non ha i mezzi economici, chi vive in luoghi sperduti. Ma è solo una questione di tempo e di opportunità.

Pensiamo alla nostra categoria, gli over 60 anni ne sono coinvolti, volenti o non volenti. E chi resta fuori perché non ce la fa viene aiutato da altri (nipoti, figli, sindacati, patronati, ecc).

Cna Pensionati si è posta l'obiettivo di accompagnare, aiutare, sollecitare i soci ad appropriarsi di questi mezzi, in maniera consapevole e critica, di saper utilizzare il computer, il cellulare o lo smartphone a costi contenuti, di scegliere i servizi buoni e corretti, di non esagerare nell'uso poiché gli eccessi potrebbero essere l'anticamera di malattie.

Ne siamo così convinti che ogni anno che passa incrementiamo il numero delle iniziative dedicate. Iniziative di carattere informativo, percorsi formativi, brevi consulenze individuali, ma anche assistenza e suggerimenti informali da parte dei nostri collaboratori ad esempio per consultare il sito dell'INPS, al fine di leggere il proprio modello 0/bis/M, cioè quanto si prende di pensione lorda e netta, e così via. **Scegli i corsi che trovi a fianco.**

Progetto Interage L'unione crea il lavoro



Il progetto INTERAGE di Google, Fondazione Mondo Digitale e Cna Pensionati nazionale si fonda nella convinzione che lo scambio intergenerazionale di competenze tra giovani e adulti porti un reciproco arricchimento culturale e sociale. La prima edizione è stata un successo.

Parte quindi, la seconda edizione per l'anno scolastico 2014-2015 e coinvolgerà 150 soci Cna Pensionati e 300 studenti di 9 istituti tecnici italiani. A **Bologna** saranno coinvolti un'aula di studenti che saranno impegnati a trasferire il loro sapere informatico (come si usa un computer, i segreti di internet, come scrivere e ricevere la posta, come acquistare o trovare le informazioni giuste nel web, e così via) verso 15 nostri pensionati che vogliono imparare ed al contempo trasferire le loro esperienze professionali. Si viene così a creare un'alleanza formativa e professionale, che permetterà di far acquisire ai giovani le competenze utili per vivere e lavorare nel XXI° secolo e di valorizzare la conoscenza degli anziani, a favore delle nuove generazioni.

Il percorso formativo gratuito richiede un impegno di due ore la settimana per 15 incontri presso un istituto tecnico superiore di Bologna a partire dai primi di ottobre. Una bella occasione per chi è nelle condizioni di voler imparare da un gruppo di ragazzi che porteranno gioia e freschezza. Chi parteciperà avrà a fianco sia un tutor della Fondazione che un nostro referente Cna Pensionati.

Chi di voi desidera partecipare ci chiami al più presto, telefonando presso la sede principale Tel. 051 299 209 oppure chiamando il collaboratore territoriale Cna Pensionati di riferimento



Incontro gratuito

Non perdetelo Prenotatevi

Come risparmiare con telefono fisso, cellulare, internet a casa e in mobilità

Ne parliamo con **Leonardo Dovigo**
lunedì 29 settembre
ore 15

Sala Gagliani Cna Provinciale
Viale Aldo Moro 22 Bologna
(dalla Stazione alla Fiera:
linee 35 e 38 da P.zza Maggiore
(San Pietro) alla Fiera: linea 28)

Corsi d'autunno

Corso base di Informatica

Impariamo l'uso del computer, navighiamo su internet e scriviamo utilizzando la posta elettronica. Il corso destinato a persone che non hanno mai utilizzato un PC e che intendono cogliere le opportunità offerte dal suo utilizzo (max 10 partecipanti). *Durata:* 8 lezioni da 3 ore ciascuna. *Costo:* 180 euro. Sala corsi attrezzata Cna Viale Aldo Moro 22 Bologna.

Cosa sono e come funzionano gli Smartphone (Android, Apple)

Il modulo prevede l'illustrazione del funzionamento dei più comuni smartphone in commercio, la descrizione delle principali funzioni e la dimostrazione di applicazioni utili e ludiche. Consigli per l'acquisto di un nuovo dispositivo. *Durata:* 3 lezioni (1 a settimana) da 3 ore ciascuna. *Costo:* 50 euro Sede Cna Riva Reno, Bologna

**Sportello AMICO
CONSULENZA INDIVIDUALE CON L'ESPERTO
A disposizione su appuntamento "pillole digitali di 20 minuti" al costo di 20 euro**

Programma ricreativo e culturale Rivolto a tutti i soci Cna Pensionati, ai Soci Cna e ai dipendenti Cna

Le iniziative di Cna Pensionati sono organizzate in collaborazione con CUCETS ROBINTUR e SUGAR VIAGGI, agenzie di viaggi di fiducia

Percorso Arte e Giardini si conclude con:

Mercoledì 24 settembre ore 9,30 visita con Donatella Mongardi Tè alle erbe nel giardino botanico di NUOVA ARBORA Via Badolo, Sasso Marconi. Quota di partecipazione 10 euro. Si organizza il trasporto con le auto dei collaboratori e soci.

Sabato 11 ottobre ore 10,00: visita all'Orto botanico universitario di Bologna, uno dei più antichi d'Italia, con **Mauro Marchetti**. Quota di partecipazione 10 euro.

Week end culturali

4-5 Ottobre: UMBRIA con visite guidate a Perugia, Spoleto, Cascia e Norcia. Quota di partecipazione 200 euro, viaggio in pullman, pensione completa in camera doppia.

6-8 Dicembre: TORINO in Pullman. Arrivo al Lingotto, pranzo libero presso Eataly, visita al museo dell'automobile. *Secondo giorno:* Museo del Cinema, Mole Antonelliana, Museo Egizio. *Terzo giorno:* Palazzo Reale e Basilica di Superga. Pranzi e cene tipiche. Sistemazione in Hotel 3 stelle centrale. Quota di partecipazione 325 euro. Sono da aggiungere i costi di ingresso ai musei.

Gita enogastronomica

8 Novembre: "CASTAGNE E FUNGHI DEL MUGELLO"

gita in pullman. Visita guidata a Scarperia e lauto pranzo tipico con pomeriggio danzante a Ronta del Mugello. Quota di partecipazione 65 euro

Capodanno Insieme 30 dicembre 2014 - 2 gennaio 2015

POLA ISTRIA in Pullman, splendido Hotel PARK PLAZA HISTRIA PULA**** pensione completa, cenone e veglione compreso. Piscina coperta e area Wellness. Partenza ore 7,30 da Bologna, sosta ad Aquileia visita libera alla Basilica e ai mosaici. Arrivo in serata a Pola, sistemazione camere. Visite guidate: a Pola nel pomeriggio del 31 dicembre ed a Rovigno pomeriggio del 1 gennaio. Mentre per il 2 gennaio giorno di rientro è prevista una visita libera a Abbazia. Quota di partecipazione 540 euro.

Per coloro che rimangono a casa durante il periodo natalizio Cna Pensionati organizza due visite dedicate a Bologna Città della Musica, con Mauro Marchetti

Martedì 30 dicembre 2014 ore 14.30 visita al Museo della Musica presso Palazzo Sanguinetti in Strada Maggiore 34 e all'Accademia Filarmonica. Seguirà il brindisi di fine anno.

Martedì 13 gennaio 2015 ore 14.30 Visita al Teatro Comunale e al Conservatorio musicale collocato nell'ex-convento di S. Giacomo. Seguirà il brindisi di inizio anno.

Dove ci trovate

Sede Provinciale Viale A.Moro 22 Bologna Tel. 051 299 209 - Fax 051 359 902

Sede presso Epasa, Via Riva Reno 58 Bologna

pensionati@bo.cna.it oppure c.malusardi@bo.cna.it web: www.bo.cna.it

Presso le sedi territoriali Cna sono a disposizione i collaboratori di Cna Pensionati previo appuntamento:

Chelli Renato

Pasqualetti Cristina

Fontana Liviana

Antonioni Anna Rosa

Brambati Oscar

Dal Buono Marta

Roncagli Mauro

Taddia Giovanni

cell. 349 7786540

cell. 338 4968118

cell. 340 2797407

cell. 3450290215

cell. 345 0621799

cell.349 4193093

cell. 349 7785547

cell. 349 7745820

Sedi: Sasso Marconi, Vergato, Porretta, Castiglione dei Pepoli

Sedi: Pianoro e Loiano

Sedi: Borgo Panigale, Reno, Centro Storico

Sedi: San Donato, Mazzini, San Vitale-Roveri

Sedi: Bazzano, Casalecchio di Reno, Centro storico

Sedi: S.Giovanni in Persiceto, Anzola Emilia, Zola Predosa, Calderara di Reno

Sedi: Navile, Castel Maggiore, San Giorgio di Piano, San Pietro in Casale

Sedi: San Lazzaro di Savena, Ozzano dell'Emilia, Castenaso, Budrio, Medicina, Molinella, Altedo

Inviaci il tuo indirizzo
di posta elettronica (mail)
riceverai le notizie
in anteprima

