

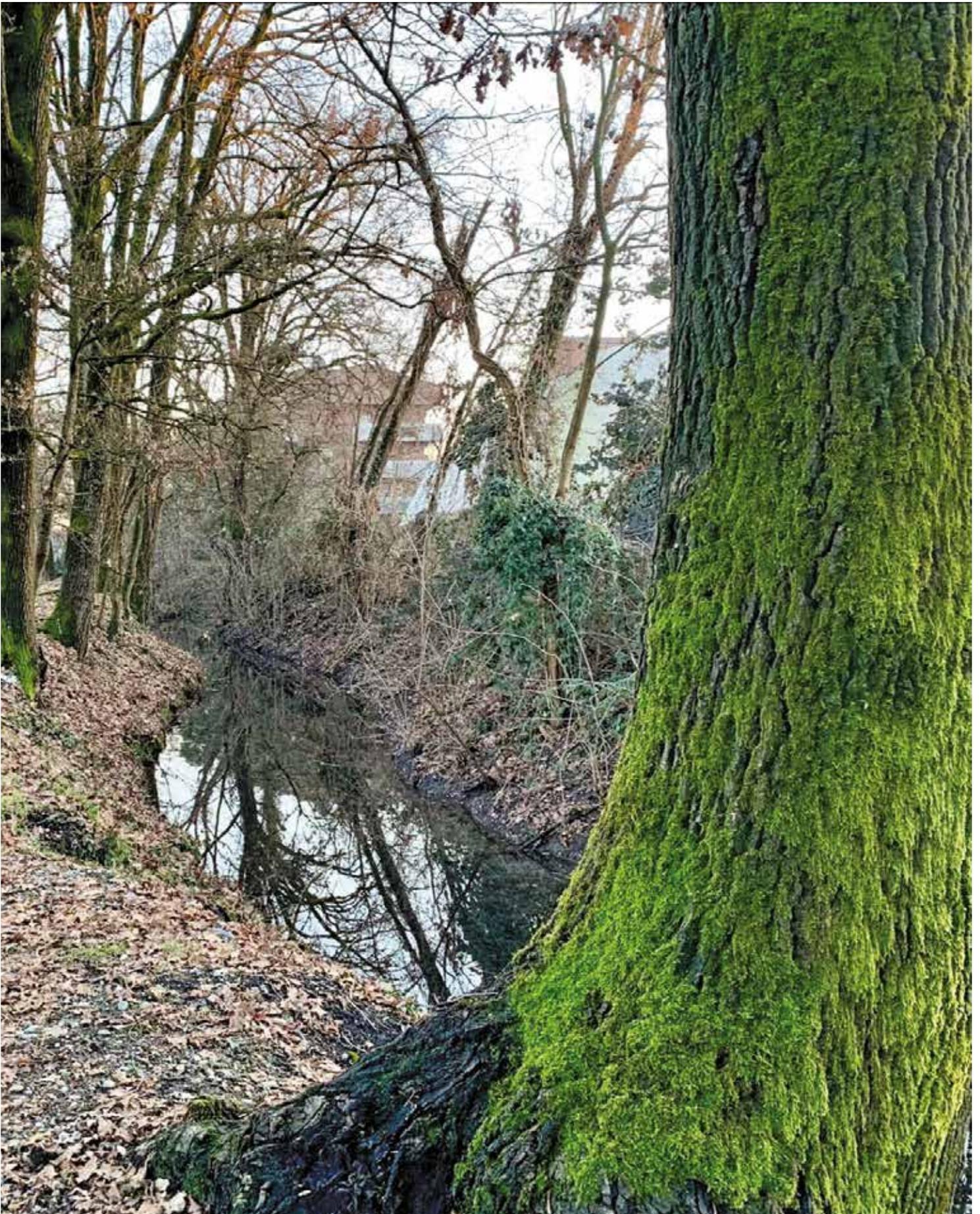


Buccinasco *informazioni*

Periodico a cura dell'Amministrazione Comunale



www.comune.buccinasco.mi.it | www.facebook.com/Comune.Buccinasco | <https://twitter.com/ComuneBucci>



Per vivere bene a Buccinasco



È trascorso quasi un anno da quando le nostre vite, inutile negarlo, sono totalmente cambiate. Il Covid 19 ha distrutto tante famiglie, a cui va sempre il mio e nostro pensiero; ha chiuso le scuole e costretto i nostri bambini e ragazzi a una "didattica a distanza" che li ha privati di relazione, confronto, contatti; ha compromesso numerose attività commerciali. Non sappiamo più cosa sia un abbraccio tra amici, una stretta di mano e chissà quando potremo tornare alla "normalità". Una nuova normalità che intanto ci avrà segnato profondamente.

La nostra Amministrazione ha cercato di fare il possibile per stare vicino ai propri cittadini, dalla distribuzione di mascherine quando erano introvabili alle numerose iniziative solidali che abbiamo ripercorso anche lo scorso numero del giornale comunale. Con il 2021 abbiamo pensato a nuovi aiuti per professionisti e piccoli imprenditori, come leggerete nelle prossime pagine. Sono intanto aperti nuovi bandi e disponibili contributi per chi è in difficoltà, stabiliti insieme agli altri comuni del distretto: vi invito a consultare il sito del Comune per saperne di più.

Cos'altro ereditiamo dall'emergenza Covid? Abbiamo compreso la fragilità e la grave carenza delle istituzioni sanitarie regionali che dovrebbero garantire la nostra salute e il nostro benessere, soprattutto di chi non può permettersi la sanità privata. I dati imprecisi sulle persone positive al Covid e la gestione dei vaccini antinfluenzali sono solo esempi sotto gli occhi di tutti.

Noi sentiamo il dovere di pensare ai nostri anziani e ai più fragili e di promuovere politiche di prevenzione, di incentivare stili di vita sani, favorire il benessere della popolazione. Non a caso, ancor prima dell'emergenza Covid, abbiamo istituito l'assessorato alla Politica per la promozione della salute e la prevenzione, guidato dall'assessora Grazia Campese.

Negli ultimi anni il saldo della popolazione residente ha subito una lieve crescita (dal 2007 al 2020 +1,89%). Nello stesso periodo **l'indice di vecchiaia è sensibilmente aumentato (+108,8%)**, mentre il tasso di natalità ha subito una flessione del 44% passando dal valore di 11,1 all'attuale 6,2 con un decremento più marcato nelle bambine (-47%) rispetto ai bambini (-40%). Il valore del tasso di mortalità invece è aumentato nello stesso periodo (+5,8%) attestandosi al valore attuale 9,1 con un incremento del 3% nei maschi e 8% nelle femmine.

Le malattie cardiovascolari presentano una crescita costante e continua nel tempo. Nel 2019 si registrano 5.959 soggetti affetti da malattia cardiovascolare con un incremento del 38% rispetto al 2010 senza particolari differenze tra i due sessi. Anche il diabete cresce con un curva importante; nel 2019 risultano 1.351 pazienti affetti da diabete (+27% rispetto al 2010). La crescita è più marcata tra le donne (+31%) rispetto agli uomini (+25%). La prevalenza del diabete nel Comune di Buccinasco è inferiore (5,0%) rispetto al valore medio della Città Metropolitana di Milano (5,7%).

Non spetta al Comune la gestione sanitaria della comunità. Ma il Comune – **il nostro lo sta facendo** – può intervenire per favorire la presenza di servizi utili per la popolazione.

Noi ci siamo. Insieme alle nostre farmacie comunali e ad altre istituzioni del territorio.

Leggerete nelle prossime pagine dei nuovi servizi progettati con la Fondazione Sacra Famiglia nella sede comunale di piazza Cavalieri di Vittorio Veneto che già dal 2014 abbiamo concesso in comodato d'uso gratuito per servizi di riabilitazione. Nei prossimi mesi (entro aprile) sarà attivato un ambulatorio infermieristico a prezzi calmierati e un servizio di attività fisica adattata. A questo servizio possono accedere anche i cittadini di altri Comuni.

Nella stesso quartiere, accanto alla Parafarmacia comunale (piazza Cavalieri di Vittorio Veneto 24), aprirà il centro prelievi, mentre con le nostre farmacie comunali resta attivo il servizio gratuito di ostetrica a domicilio e il bonus bebè per le neo famiglie. L'intenzione è anche di proseguire con la collaborazione già attiva con la Croce Verde Soccorso e la Croce Rossa per test diagnostici gratuiti (glicemia, pressione eccetera).

L'idea è proprio quella di creare sinergie tra le nostre realtà del territorio e creare un polo sanitario a Buccinasco, a Romano Banco, che possa diventare un punto di riferimento per i nostri cittadini.

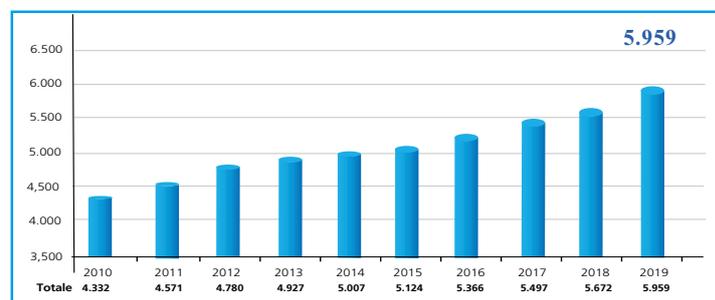
Avevamo anche annunciato la volontà di eseguire tamponi rapidi e molecolari a Buccinasco. Finalmente si comincia. Dopo una nostra manifestazione di interesse, un operatore si è proposto e nelle prossime settimane inizierà ad effettuare i tamponi su prenotazione e ad un prezzo calmierato in Sala consiliare. Nei prossimi giorni comunicheremo i dettagli.

Molti di voi ci chiedono notizie anche per il vaccino anti Covid. Al momento noi Comuni non ne sappiamo nulla, ma qualora Regione/ATS chiedesse il nostro aiuto per la somministrazione, come sempre saremo disponibili.

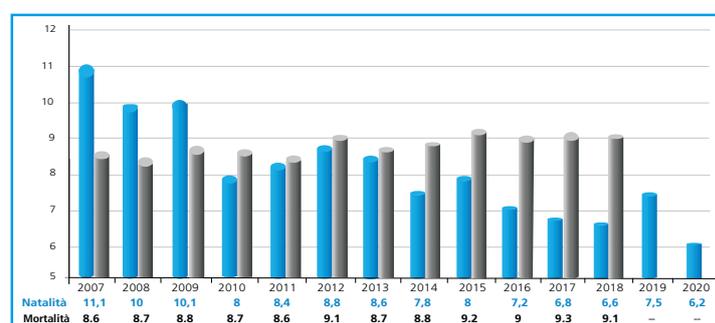
Rino Pruiti

Sindaco di Buccinasco

MALATTIE CARDIOVASCOLARI



TASSO DI NATALITÀ E MORTALITÀ





COMUNE

RACCOLTA FIRME CONTRO LA PROPAGANDA FASCISTA

Il Comitato Anagrafe Antifascista promuove la raccolta firme per proporre la legge di iniziativa popolare "Norme contro la propaganda e diffusione di messaggi inneggianti a fascismo e nazismo e la vendita e produzione di oggetti con simboli fascisti e nazisti".

I Comuni sono delegati a raccogliere le firme degli interessati fino al 25 marzo 2021.

A Buccinasco le firme si raccolgono presso l'Ufficio Elettorale **su appuntamento**: tel. 02 45797353
mail: elettorale@comune.buccinasco.mi.it.

Possono firmare i cittadini residenti a Buccinasco iscritti alle liste elettorali del Comune. È necessario portare con sé un documento d'identità. Possibile firmare anche nei banchetti presso i mercati cittadini. Nella scorsa legislatura solo un ramo del Parlamento aveva approvato una proposta di legge, primo firmatario l'on. Emanuele Fiano, che sanzionava coloro che propagandavano le immagini o i contenuti propri del partito fascista o del partito nazionalsocialista tedesco, ovvero delle relative ideologie, anche solo attraverso la produzione, distribuzione, diffusione o vendita di beni raffiguranti persone, immagini o simboli a essi chiaramente riferiti, o richiamavano pubblicamente la simbologia o la gestualità che facevano riferimento a quelle ideologie. La chiusura della legislatura non permise di raggiungere il risultato della trasformazione in legge.

Il Comune di Stazzema ha istituito nel dicembre 2017 una Anagrafe Antifascista come spazio di dialogo e di denuncia, ma soprattutto di impegno dei valori della nostra Costituzione dopo anni in cui vi era l'ottimismo che la stabilità democratica del nostro Paese non fosse a rischio.

Il fascismo e il nazismo sopravvivono nelle intimidazioni, nei pestaggi, nell'ideologia della sopraffazione che pervade i social, le minacce ai giornalisti che provano a scoprire il mondo del neofascismo e neonazismo, nei saluti romani, negli striscioni negli stadi e nei fischi contro i calciatori di colore. La proposta di legge pone freno a tutto questo.

Punire la propaganda in rete, la produzione e vendita di oggetti di orribile gusto che rimandano a fascismo e nazismo, creare aggravanti per striscioni che espongono simboli che richiamano a quelle ideologie è una operazione democratica.

A chi chiede perché non appoggiarsi alle leggi attuali, la risposta sta nel ripetersi di continue manifestazioni fasciste e naziste che hanno approfittato anche della pandemia e che rimangono impunite.



GIOVANI

FESTIVAL DEI TALENTI

Il Progetto In&Out, nato per promuovere la prevenzione della dispersione e dell'abbandono scolastici di adolescenti di 11-17 anni del distretto di Corsico, presenta il concorso "Festival dei Talenti". Un'iniziativa gratuita per stimolare il protagonismo e la creatività degli adolescenti del Corsichese. Per consentire loro di esprimere i propri talenti (magari nascosti) e misurarsi con le proprie passioni anche in una dimensione pubblica e di confronto costruttivo con i propri coetanei.

Per iscriversi: www.bit.ly/festivaltalenti21

Che fare? Se sei una ragazza o un ragazzo tra 11 e 17 anni, realizza un video con tablet o smartphone di massimo 1 minuto mettendo in mostra il tuo talento e invialo al progetto In&Out. Se sarai selezionato tra i finalisti dalla giuria di qualità, parteciperai **all'evento di premiazione** organizzato on line ad aprile. Potrai vincere uno dei 10 premi messi in palio.

TI ASPETTIAMO NELLE FARMACIE E PARAFARMACIA COMUNALI DI BUCCINASCO!



Vieni a scoprire le promozioni pensate per te in

PARAFARMACIA COMUNALE

p.zza Cavalieri di V. Veneto, 24 – tel 02 49440031

aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13
e dalle 15 alle 19.30; sabato dalle 9 alle 13;
domenica dalle 9 alle 12 in occasione del mercato Km0
(seconda e quarta domenica del mese)

Ad ogni cliente in omaggio una bellissima tazza o l'igienizzante mani preparato in Farmacia!

NOVITÀ: in vendita il test autodiagnostico sierologico Covid-19.

**NELLE NOSTRE FARMACIE E
PARAFARMACIA VENDIAMO GLI
ASSORBENTI AL PREZZO DI
COSTO SENZA NESSUN GUADAGNO PER NOI!**

**IN PARAFARMACIA NUOVO PUNTO DI RICARICA PER
LA RISTORAZIONE SCOLASTICA CON BANCOMAT E
CARTA DI CREDITO**

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

Martedì 16 febbraio:

TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI

La mattina presso la Comunale 2 e il pomeriggio presso la Comunale 1 previo appuntamento

FARMACIA COMUNALE 1

via Marzabotto, 1

tel 02 48840980 aperta dal lunedì alla domenica dalle 8.30 alle 24, anche nei giorni festivi.

FARMACIA COMUNALE 2

via Don Minzoni, 5/A – tel 02 45702170 aperta il lunedì dalle 15.30 alle 19.30; dal martedì al venerdì dalle 8.30 alle 13 e dalle 15.30 alle 19.30; il sabato dalle 8.30 alle 12.30.

Seguici su Facebook "Farmacie Comunali di Buccinasco" e su Instagram "farmacie_comunali_buccinasco". Sarai sempre aggiornato sulle nostre iniziative!



Socialità, sport, giovani, inclusione: i progetti per Buccinasco

Approvato a dicembre il Bilancio di previsione, il documento di programmazione più importante dell'Ente

Buccinasco si conferma anche quest'anno un **Comune virtuoso e attento alle risorse e ai bisogni della comunità**: come da tradizione prima di Natale, il Consiglio comunale il 21 dicembre ha approvato il **Bilancio di previsione 2021**, il documento di pianificazione economica e programmazione politica più importante per l'Ente perché definisce come il Comune intende utilizzare le risorse a disposizione, quali progetti realizzare, quale idea di città programmare per il futuro.

“A Buccinasco – spiega il sindaco **Rino Pruiti** – siamo fortunati, abbiamo basi solide e il tessuto sociale ha tenuto meglio che altrove anche se le difficoltà sono aumentate e ci sono nuove povertà che in questi mesi abbiamo sostenuto. Al centro di ogni nostra azione c'è sempre la persona che accompagniamo verso l'autonomia in modo progettuale ma non smettiamo di investire per il futuro della nostra città, migliorando la qualità della vita di chi vive a Buccinasco assicurando servizi di

qualità e pensando a una migliore fruizione degli spazi”. Mentre l'Amministrazione non lascia nessuno indietro e aumenta la spesa per il sociale, **guarda anche al futuro, investendo in particolare sulla socialità e sugli spazi per giovani e associazioni** oltre che sulle **strutture sportive** a disposizione anche delle scuole e sulla **rigenerazione di spazi pubblici in aree periferiche della città (Piano Quartieri)**.

Per la **promozione della salute**, si conferma la volontà di fare della zona pedonale di Romano Banco un polo socio-sanitario: si aprirà il Centro prelievi negli spazi comunali che ospitano anche i medici di famiglia, la parafarmacia e un **consulorio familiare** mentre con la Fondazione Sacra Famiglia si amplieranno i servizi con l'**ambulatorio infermieristico** e l'**attività fisica adattata**.

Si lavorerà anche su prevenzione ed educazione con un nuovo **progetto di educativa di strada** che affiancherà i numerosi interventi a sostegno delle famiglie.

Buccinasco riparte, nuovi progetti per il Piano Quartieri

Sono iniziati a fine gennaio gli interventi di riqualificazione delle **aree sportive di via Marsala e del parco Robarello**, nell'ambito del **Piano Quartieri**, il progetto di rigenerazione urbana del Comune di Buccinasco, già avviato nel 2018: un nuovo campo da basket in via Marsala; a Robarello un campo da gioco polivalente oltre a nuovi giochi per bambini e interventi per l'illuminazione e per la realizzazione di eventi pubblici. Intanto la Giunta comunale ha deciso di affidare a un professionista l'incarico di progettazione preliminare, definitiva, esecutiva, direzione lavori e coordinamento della sicurezza per la rigenerazione di nuove aree. Nel Bilancio di previsione sono stati stanziati 400 mila euro.

Tra le aree individuate la **piazza di via Guido Rossa** (quartiere Buccinasco Più). Mentre è in corso l'intervento di bonifica delle aree verdi, l'Amministrazione intende riqualificare la piazza per risolvere i problemi di sosta, renderla fruibile alle famiglie (con giochi per bambini e arredo urbano) e intervenire con nuove piantumazioni. Si avvierà un percorso con i residenti a cui saranno sottoposte alcune ipotesi da scegliere attraverso un sondaggio, in via di definizione. L'**area verde di viale Lombardia** diventerà il **Parco Collodi** dedicato alla fiaba di Pinocchio, con giochi per i più piccoli. Sarà dedicato agli sportivi l'area del **quartiere Rovido** dove sarà realizzato un **anello di running** di 1,3 chilometri tra le vie 1° Maggio, via per Rovido, via Cadorna e via Pietro Micca e saranno installate attrezzature sportive. In **piazza Mar Nero** sarà rifatto il **campo di basket** e sarà riqualificata interamente anche la **piazza dei Giusti** in via Manzoni.



EMERGENZA CORONAVIRUS
CENTRO OPERATIVO
COMUNALE

CENTRO OPERATIVO COMUNALE

dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 13

tel. 333 6133412 | 333 6133523

coronavirus@comune.buccinasco.mi.it

FARMACI A DOMICILIO

dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 11

tel. 02 45797347

Dopo aver contattato il numero indicato occorre
INVIARE LA RICETTA VIA MAIL all'indirizzo:
ricette@aziendaspecialebuccinasco.it

ASSISTENZA INFERMIERISTICA

lunedì e giovedì
dalle 9 alle 13

cell. 333 6133530

SOLO per coloro che non possono recarsi
o essere accompagnati presso ambulatori
e strutture ospedaliere



Un polo sanitario a Romano Banco

In collaborazione con il Comune, la Fondazione Sacra Famiglia amplierà i servizi in piazza Cavalieri di Vittorio Veneto

Un **ambulatorio infermieristico** pensato soprattutto per rispondere ai bisogni della popolazione anziana del territorio e un nuovo servizio di attività fisica adattata (APA). È il nuovo progetto per piazza Cavalieri di Vittorio Veneto dove già da anni la Fondazione Sacra Famiglia garantisce interventi riabilitativi presso i locali concessi in comodato gratuito dal Comune di Buccinasco.

“In vista del rinnovo del contratto – spiega **Grazia Campese**, assessora alla Politica per la promozione della salute e per la prevenzione – abbiamo chiesto alla Fondazione di valutare la possibilità di ampliare la proposta di servizi offerti ai cittadini, in modo che la struttura di Romano Banco non resti sotto utilizzata e possa diventare sempre di più un punto di riferimento per la cittadinanza. Proprio durante l'emergenza Covid, con l'impossibilità di raggiungere le strutture ospedaliere se non per motivi strettamente necessari, abbiamo capito quanto possano essere **utili e importanti i servizi di assistenza nel territorio**. La zona pedonale di Romano Banco potrà diventare davvero un **polo socio-sanitario cittadino**, grazie alla Fondazio-

ne Sacra Famiglia, al Comune e alle farmacie comunali”. Nei locali a disposizione della Fondazione Sacra Famiglia fino ad oggi hanno usufruito dell'attività ambulatoriale pazienti con difficoltà neuro motoria. L'attività viene svolta solitamente al mattino.

A partire dal mese di aprile, di pomeriggio nei giorni infrasettimanali, si potrà svolgere l'attività ambulatoriale infermieristica applicando tariffe calmierate: medicazioni, bendaggi, somministrazioni di farmaci, misurazione dei parametri vitali, esecuzione ECG.

Su proposta della Fondazione, ci sarà anche l'attività fisica adattata rivolta a diverse tipologie di utenti in base ai bisogni, le caratteristiche funzionali, le patologie ed eventuali bisogni riabilitativi.

L'Azienda Speciale di Buccinasco, società partecipata del Comune che gestisce le farmacie comunali, nei mesi scorsi ha ristrutturato i locali di proprietà comunale un tempo occupati dalla ex Asl. Oggi in quegli spazi ci sono la Parafarmacia comunale e, accanto, tre medici di famiglia. Al più presto, terminati gli iter burocratici, arriverà anche il **centro prelievi**.

Un servizio importante per le famiglie: l'ostetrica a domicilio



Tornano i servizi gratuiti per i neo genitori proposti da Comune e farmacie comunali, in collaborazione con l'associazione Famiglia Solidale Onlus: l'**ostetrica a domicilio** e lo **Spazio Genitori** (on line o in presenza).

“Un aiuto qualificato per le mamme e i papà dopo la nascita del primo figlio – spiega l'assessora al Welfare **Rosa Palone** – è importante per vivere serenamente il nuovo ruolo di genitori. Con l'emergenza sanitaria abbiamo sospeso il servizio in presenza sostituendolo con consulenze on line ma non è la stessa cosa e pensiamo che proprio in questo momento difficile per tutti noi, poter contare su un supporto professionale sia molto utile per superare le piccole e grandi difficoltà dei primi giorni a casa dopo il parto”.

Chiamando il numero 333 6133469 dalle 9 alle 12.30 dal lunedì al venerdì, è possibile richiedere la visita a casa di un'ostetrica, con due incontri entro i primi 10 giorni dopo il ritorno a casa dall'ospedale.

Se ci saranno richieste – chiamando lo stesso numero – riprenderanno anche gli incontri del martedì mattina con lo “Spazio Genitori”, per mamme/papà insieme al loro bimbo insieme a un'esperta dell'associazione.

Assorbenti femminili a prezzo di costo nelle farmacie comunali



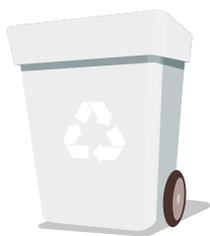
Dal mese di dicembre la parafarmacia e le farmacie comunali vendono gli **assorbenti igienici femminili** di qualsiasi tipo e marca al prezzo di costo **senza alcun margine di guadagno**.

Una scelta coraggiosa e unica nel territorio, nata su proposta dell'assessora **Grazia Campese**: “Mentre il Kenya già dal 2004 aboliva le tasse sui tamponi igienici, in Italia siamo ancora a discutere se sia giusto o meno farlo. Un passo in avanti è stato compiuto, è stata abbassata l'Iva al 5% ma solamente sugli assorbenti lavabili, compostabili e coppette mestruali, imponendo di fatto alle donne una scelta. Non basta e non lo riteniamo corretto: gli assorbenti non sono un bene di lusso”.



Dove lo butto?

Mettiamo ogni cosa al posto giusto: i rifiuti separati correttamente possono diventare una grande risorsa.



CARTA E CARTONE

- Giornali, riviste e quaderni (senza parti in metallo e plastica)
- Cartoni per cibi e per bevande (latte, succhi di frutta e altre bibite), Tetra Pak
- Sacchetti, scatole e confezioni in cartone per alimenti, per abbigliamento e per oggetti vari
- Cartone della pizza senza residui di cibo



UMIDO

- Scarti di cucina, avanzi di cibo (sia crudi che cotti)
- Scarti di frutta e verdura, frutta secca e noccioli
- Scarti di carne e pesce (anche lische, frammenti di osso e piume), gusci d'uovo
- Riso, pasta, pane, biscotti e farinacei
- Alimenti avariati e scaduti senza confezioni
- Fondi di caffè, filtri di tè, di camomilla e di altre bevande ad infusione
- Semi, fiori recisi, resti di foglie di piante di appartamento



PLASTICA E METALLO

- Bottiglie, latte e lattine per bevande e liquidi
- Piatti e bicchieri in plastica senza residui di cibo
- Flaconi e tubetti per prodotti di pulizia, igiene personale e alimenti
- Vaschette, imballaggi in polistirolo, scatolette e contenitori per alimenti
- Chiavi, lucchetti, catene e piccoli manufatti
- Pellicole da imballaggio incluse quelle a bolle
- Bombolette spray non etichettate per materiali pericolosi



INDIFFERENZIATO

- Carta sporca, oleata e vetrata, scontrini
- Piatti e tazzine in ceramica e porcellana
- Giocattoli in plastica non elettronici
- Cd, dvd, musicassette e videocassette
- Pannolini, assorbenti, cerotti, rasoi usa e getta
- Mozziconi di sigarette
- Radiografie, fotografie, pellicole fotografiche



VETRO

- Bottiglie
- Vasetti

Ritiro del secco una volta alla settimana, ce la possiamo fare!

Per la gestione dei pannolini, l'Amministrazione ha deciso di attivare un servizio per la raccolta particolare di questi rifiuti

Da gennaio è in vigore il nuovo calendario per la raccolta dei rifiuti che prevede il passaggio **UNA VOLTA ALLA SETTIMANA** per il ritiro del secco. Altra novità: il **tetrapak** (cartone del latte, succhi di frutta...) va raccolto con la **CARTA**.

Una "rivoluzione" che ha suscitato qualche preoccupazione, forse troppa. Tra dimenticanze e altre difficoltà, è possibile che nelle prime settimane si verifichi qualche disagio ma la **collaborazione di cittadini e imprese di pulizia dimostrerà che è possibile ridurre la frazione indifferenziata esposta (secco) senza troppa difficoltà**. Tra i disagi più significativi, viene evidenziata la **gestione dei pannolini**. Per questo l'Amministrazione comunale ha deciso di attivare un servizio specifico per la raccolta di questi rifiuti. I cittadini interessati hanno ricevuto o riceveranno nei prossimi giorni una lettera in cui sarà spiegato nel dettaglio come attivare il servizio. Chi ne avrà necessità potrà ricevere un contenitore apposito e, solo per questo tipo di rifiuti, ci saranno più passaggi per il ritiro. Ridimensionato il problema pannolini, se le famiglie riempiono frequentemente il proprio sacco dei rifiuti indifferenziati, probabilmente si necessita di un po' di impegno in più per cercare di capire come **RIDURNE IL CONTENUTO**.

In media una famiglia di 4 o 5 persone dovrebbe e può gettare un sacco una volta **ogni 7 o 10 giorni**: se non è così bisogna fermarsi a **riflettere sui possibili errori commessi**.

Oltre al nuovo calendario consegnato a tutti gli utenti è possibile **consultare il sito di AMSA alla pagina DOVE LO BUTTO** o **scaricare l'app puliAmo**, oppure contattare il Servizio Politiche Ambientali per eventuali ulteriori dubbi o approfondimenti: ecologia@comune.buccinasco.mi.it

tel. 02 45797205 - www.amsa.it



GENNAIO



Dove butto
il Tetra Pak?

Il cartone per bevande dal 1° gennaio non dovrà più gettarlo con la plastica ma con la carta.

Consulta il DOVE LO BUTTO su www.amsa.it

QUANDO PASSATE A RITIRARE IL SECCO?

Il territorio comunale è diviso in tre zone. Ogni zona ha un giorno di raccolta per i rifiuti e i cassonetti possono essere portati a piano strada:

dal 1° maggio al 31 agosto dalle 21 alle 6.30 del giorno di raccolta - **dal 1° settembre al 30 aprile** dalle 19 alle 6.30 del giorno di raccolta

	ZONA A	ZONA B	ZONA C
INDIFFERENZIATO	GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ	MARTEDÌ
ORGANICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ/SABATO	MARTEDÌ/VENERDÌ
CARTA/CARTONE/TETRAPAK	LUNEDÌ	SABATO	VENERDÌ
VETRO	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ
PLASTICA E METALLO	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	MERCOLEDÌ
SFALCI/POTATURE	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ

ZONA A

Aceri, Asiago, Bologna, Brodolini, Buozzi, Cadorna, Calatafimi, Cavalieri di Vittorio Veneto, Curiel, Diaz, Fratelli di Dio, Don Minzoni, 2 Giugno, Faenza, Friuli, Gelsi, Giovanni XXIII, Gobetti, Gorizia, Grandi, Isonzo, Laghetto, Lario, Libertà, Liguria, Lombardia, Manzoni, Marsala, Micca, Mille, Modena, Palermo, Pini, Pisa, Pistoia, Platani, Primo Maggio, Rampi, Resistenza (da via Emilia al confine con Corsico), Roma, Fratelli Rosselli, San Francesco d'Assisi, San Giorgio, Santa Maria Assunta, Siena, Trento, Trieste, Val d'Ossola, Valtellina, Vittorio Emanuele II, Volturmo.

ZONA B

Alpini, Bixio, Bramante, Buonarroti, Caravaggio, Carducci, Fratelli Cervi, Costituzione, Crimea, Dante, Da Vinci, Della Francesca, Di Vittorio, Fagnana, Garibaldi, Giotto, Gramsci, Grancino, Greppi, Indipendenza, Lamarmora, Lecco, Leopardi, Mantegna, Mantova, Mar Nero, Marzabotto, Mascherpa, Molino Bruciato, Morandi, Mulino, Nanetti, Nearco, Odessa, Padre Pio, Pascoli, Pasin, Petrarca, Picasso, Porta, Robarello, Sanzio, Solari, Tintoretto, Tiziano, Venticinque Aprile, Vigevanese.

ZONA C

Albinoni, Archimede, Artigianato, Avogadro, Azalee, Bondoni, Boito, Brugnatelli, Calabria, Cannizzaro, Cascinazza, Cascina Molinetto, Cascina Parazzolo, Cherubini, Cimara, Commercio, Corelli, D'Acquisto, De Amicis, Duse, Emilia, Fermi, Forlanini, strada per Gudo Gambaredo, Galilei, Galli, Galvani, Industria, Lavoratori, Lazio, Lomellina, Lucania, Marconi, Mascagni, Meucci, Moro, Osnaghi, Pacinotti, Paganini, Pampuri, Pergolesi, Pezzoli, Piemonte, Puccini, Redi, Resistenza (da via Emilia al confine con Assago), Romagna, Rossa, Rossini, via per Rovido, Salieri, San Marino, Scarlatti, Solferino, Stradivari, Tobagi, Torricelli, Toscana, Veneto, Verdi, Vivaldi, Volta.

Un grande patrimonio verde

Al via nuove piantumazioni in via Salieri e progetti ambientali per avere cura delle piante di Buccinasco

Aumenta e diventa sempre più prezioso e curato il patrimonio verde sul territorio comunale, già ricco di 54 mila alberi in parchi, zone di forestazione e lungo le vie cittadine.

È in via di conclusione la gara per realizzare il progetto di riqualificazione ambientale nella zona di via Salieri e via per Rovido dove saranno piantati 174 alberi,

fra tigli, gelsi e sorbi degli uccellatori, oltre a 400 arbusti. Sostituiranno i 120 alberi abbattuti senza autorizzazione del Comune, cui è seguita una denuncia e la richiesta di risarcimento.

Il progetto prevede l'intervento in tre aree differenti: nella prima fascia boscata multifunzionale 100 alberi (tigli, gelsi e sorbi degli uccellatori); altri 70 nella seconda fascia boscata, collegata ad altre aree boscate già esistenti con funzione di barriera antirumore; nella terza fascia (via per Rovido) 400 arbusti.

Le nuove piantumazioni si aggiungono ai 300 alberi piantati nel parco di Passeggiata Rossini e davanti alla Casa dell'Acqua in via Emilia e a un altro **importante progetto ambientale nella zona di forestazione di via Cadorna**, al via in queste settimane. Qui sono previste nuove piantumazioni, numerose potature (per la prima volta in una zona di forestazione) e la sistemazione delle sponde della roggia con la pulizia, la posa di georete di consolidamento, la semina e la sostituzione del parapetto. **In programma anche il censimento di tremila esemplari arborei** che comporterà la geolocalizzazione degli



alberi, corredata da documentazione fotografica e classificazione, il posizionamento di targhette specifiche e le analisi vivive (VTA) per comprendere lo stato della pianta. Si potranno così rilevare eventuali criticità che possano incidere sulla salute dell'esemplare. Per ogni pianta, inoltre, si programmerà la manutenzione con eventuali analisi strumentali approfondite.

Il censimento sarà riportato su una **cartografica consultabile da tutti via web**

(in modo che chiunque potrà conoscere la "storia" della pianta) e sarà condiviso anche con gli operatori a cui è stato già affidato l'appalto del verde, inaugurando una nuova metodologia di intervento sul patrimonio verde comunale, con il coinvolgimento di più soggetti: chi esegue le analisi non sarà lo stesso operatore incaricato delle manutenzioni.

Intanto nel mese di gennaio sono iniziate le consuete potature annuali programmate dal Settore Ambiente all'interno dei parchi e

lungo strade e percorsi. È previsto anche qualche abbattimento di alberi potenzialmente pericolosi, compromessi o a fine vita, individuati da professionisti del settore incaricati dal Comune per le verifiche sulla sicurezza degli esemplari presenti sul territorio: **interventi necessari per tutelare la sicurezza** dei cittadini ed evitare danni o peggiori tragedie in case di ondate di **maltempo e nubifragi**, che purtroppo negli ultimi anni si verificano di frequente a causa dei cambiamenti climatici.

Raccolta indumenti usati, tornano i cassonetti gialli

Dal mese di febbraio riprende il servizio a cura di Spazio Aperto per la rete "Dona Valore" di Caritas Ambrosiana

Tornano a Buccinasco i cassonetti dove conferire gli abiti dismessi. Grazie a un nuovo bando di gestione, sul territorio comunale saranno posizionati 25 contenitori gialli, dotati di dispositivi antirintrusione e antiprelevamento. Il servizio è stato affidato alla cooperativa Spazio Aperto nell'ambito del progetto "Dona Valore" di Caritas Ambrosiana insieme a cooperative sociali che aderiscono alla rete R.I.U.S.E. (Raccolta Indumenti Usati Solidale ed Etica). Unici enti in Italia, hanno ottenuto il marchio Solid'R, primo e unico riconoscimento di valore europeo che distingue la qualità etica e sociale del lavoro di raccolta degli indumenti usati. Il servizio comprende anche la pulizia dell'esterno dei contenitori sia da indumenti usati sia da rifiuti in genere per un raggio di 2 metri dal contenitore.

Dove sono i cassonetti gialli?

Via Cadorna 8 - Via Don Minzoni 8 - Via Emilia 1 - Via Fagnana 19 (ingresso biblioteca) - Via Garibaldi (due cassonetti, parcheggio mercato) - Via Guido Rossa 10 - Scuola 1° Maggio (parcheggio tra campo sportivo e scuola, ang. via F.lli di Dio) - Via 1° Maggio (incrocio con via Roma) - Via Indipendenza (due cassonetti, incrocio con via Di Vittorio, parcheggio mensa scuola) - Viale Lombardia (tre cassonetti di fronte al Penny Market) - Via Mantegna (due cassonetti, parcheggio) - Via Manzoni 29 - Via Romagna (tre cassonetti, di fronte a via Solferino, ang. via Paganini, parcheggio cimitero) - Via Vivaldi (due cassonetti nei pressi della Casa dell'Acqua) - Via Lomellina 10 - Via degli Alpini (due cassonetti, parcheggio di fronte alla piscina).

NEW COLOR
ARTI GRAFICHE S.r.l.

REALIZZIAMO E STAMPIAMO PER PICCOLE E GRANDI IMPRESE:
LIBRI - BROCHURE
CATALOGHI - MANIFESTI
LOCANDINE
BIGLIETTI DA VISITA
BUSTE - BANNER
ROLL-UP
E MOLTO ALTRO.

PROMOZIONE
MESE DI FEBBRAIO
100 BIGLIETTI DA VISITA
A COLORI Euro **20,00**
GRAFICA COMPRESA



SCONTO
30%
SU TUTTI I NOSTRI PREVENTIVI
GRAFICA COMPRESA

NEW COLOR
ARTI GRAFICHE S.r.l.

New Color Arti Grafiche Srl
Via Toscanelli, 24 20090 Buccinasco (MI)
Tel. 02 8425 8405 - Cell. 348 8749 471
g.viola@lanewcolor.it
direzione@lanewcolor.it

CHIAMA PER AVERE INFORMAZIONI E UN PREVENTIVO GRATUITO.

50 mila euro per commercianti e professionisti

Al contributo possono accedere i cittadini residenti titolari di imprese o liberi professionisti. Domande entro il 1° marzo 2021



Fino al 1° marzo 2021 i **cittadini residenti a Buccinasco titolari di piccole imprese o liberi professionisti** che hanno subito un calo di fatturato o redditività a causa dell'emergenza Covid possono partecipare al **Bando comunale per l'assegnazione di un contributo a fondo perduto** da 500 a 1200 euro.

“Con il Bilancio di previsione approvato a dicembre – spiega il sindaco **Rino Pruiti** – abbiamo stanziato **50 mila euro per sostenere le piccole imprese** costrette a chiudere e a ridurre la propria attività già da febbraio dello scorso anno. Con la delibera approvata dalla Giunta comunale, abbiamo anche stabilito che, una volta esaurito il fondo, potremo se necessario rifinanziarlo per non lasciare indietro nessuno o ampliarlo ad altre categorie, proprio con l'obiettivo di aiutare il più possibile i nostri cittadini”.

“Nei mesi scorsi – aggiunge l'assessore al Commercio **Mario Ciccarelli** – abbiamo cercato di sostenere gli esercizi commerciali, annullando la tassa sui rifiuti per il periodo di chiusura, togliendo la Tosap e dando la possibilità di usare gratuitamente anche spazi pubblici a bar e ristoranti. Con questo fondo di 50 mila euro, intendiamo aiutare anche altre categorie di cittadini residenti, come gli estetisti, i centri sportivi, i tassisti, i titolari di agenzie di viaggi e altri, che di fatto non hanno lavorato o hanno dovuto ridurre la propria attività”.

SOGGETTI DESTINATARI

I soggetti destinatari sono i **cittadini residenti nel Comune di Buccinasco lavoratori autonomi con partita IVA e i titolari di imprese costituite sia in forma individuale che societaria**, comprese le società sportive dilettantistiche dedite all'esercizio di attività sportiva/palestra, iscritte e attive nel Registro delle Imprese, la cui attività rientra in una delle seguenti categorie:

- “esercizi di vicinato” non alimentare (superficie inferiore o uguale a 250 metri quadrati)
- commercio su area pubblica in sede fissa o ambulante
- agenzie di viaggi, commercio porta a porta, taxi, ncc

- pubblici esercizi (bar, gelaterie, pasticcerie, ristoranti)
- servizi alla persona (estetisti, tatuatori e piercing)
- servizi di toelettatura animali e similari
- palestre, centri sportivi, attività sportive in generale.

Eventuali richieste di contributo relative ad attività non contemplate in tale classificazione, saranno prese in considerazione nel rispetto dei criteri stabiliti nel presente bando.

Sono **esclusi dall'erogazione del contributo comunale** i titolari delle attività che non sono mai state sospese dai Decreti del Presidente del Consiglio dei Ministri succeduti dalla data dell'11 marzo 2020 alla data di pubblicazione del presente bando, e inoltre le seguenti tipologie di attività: gioiellerie, vendita di oggetti preziosi, articoli per la casa e igiene personale, mobili, servizi di pompe funebri, articoli funerari e cimiteriali, farmacie, lavanderie, tintorie, parrucchieri, attività di vendita di sigarette elettroniche o marijuana, tabaccherie, commercio complementare alle attività di autoriparazione, o agli impianti di carburante, gli esercizi per puntate o scommesse, compro oro/argento e attività simili, distributori automatici, studi medici, studi professionali, sportelli bancari e/o dei cambiavalute, dei money transfers, dei venditori di prodotti finanziari, sale da gioco o biliardo, call center.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- residenza nel Comune di Buccinasco del titolare dell'attività richiedente il contributo;
- iscrizione come imprese attive nel Registro delle Imprese presso la Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura (IMPRESE)
- certificato di attribuzione Partita Iva (LAVORATORI AUTONOMI)
- aver subito una sospensione totale/parziale obbligatoria della propria attività in ragione delle disposizioni governative adottate per fronteggiare l'emergenza da Covid 19 con conseguente calo del fatturato.

Maggiori dettagli sul Bando pubblicato sul sito internet comunale:

www.comune.buccinasco.mi.it
sezione Gare e concorsi

CRITERI DI ASSEGNAZIONE

La somma da erogare sarà determinata in base al calo del fatturato considerando il periodo temporale compreso tra l'1/1/2019 e il 31/12/2020, confrontando il fatturato del 2019 (1/1/2019-31/12/2019) e il fatturato 2020 (1/1/2020-31/12/2020).

PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

L'istanza dovrà essere redatta sull'apposito modulo da scaricare sul sito internet comunale e dovrà essere inviata entro e non oltre l'1 marzo 2021 esclusivamente tramite PEC (posta elettronica certificata) all'indirizzo: protocollo@cert.legalmail.it.

Ozonoterapia, quali sono gli usi terapeutici di questa tecnica?



Dott. Ariodante Bonfatti Sabbioni

Medico Chirurgo specialista in Anestesiologia e Rianimazione ed esperto di terapia del dolore



Ultimamente, in ambito medico, si sente molto parlare di Ozonoterapia: molti ne parlano ma effettivamente solo in pochi sanno cosa significhi questo termine e ancora meno sanno quali sono gli usi terapeutici di questa tecnica.

In quali casi può essere utile ricorrere all'ossigeno ozono terapia?

Proprio per le caratteristiche citate in precedenza, questo tipo di terapia risulta essere particolarmente efficace nel trattamento di dolori muscolo-scheletrici, ad esempio i dolori da artrosi a spalle e ginocchia, dolori da sciatica a coscia e gambe e soprattutto ernie del disco sia cervicale che lombare.

In cosa consiste la terapia? È dolorosa?

L'ozonoterapia è una tecnica dolce e non invasiva, consiste nell'iniezione di ossigeno e ozono tramite sottili aghi ai lati della colonna o anche dentro alle articolazioni: non è doloroso, può tutt'al più dare un senso di gonfiore o bruciore, si tratta comunque di sensazioni transitorie e sopportabili. È un trattamento sicuro, non ha controindicazioni né effetti collaterali, non dà allergia, dura pochi minuti, è semplice da eseguire e molto efficace.

Il trattamento deve essere ripetuto una o due volte a settimana per 6-10 volte. A volte, per completare e stabilizzare il risultato ottenuto, può essere indicato un trattamento fisioterapico al fine di irrobustire la muscolatura e correggere una postura sbagliata che ha causato la situazione dolorosa.

Prima di tutto, cos'è l'ozono e quali sono i benefici di una terapia basata sull'utilizzo di questa sostanza?

L'ozono è un gas derivato dall'ossigeno, una delle sue caratteristiche principali è la proprietà di legarsi rapidamente ai componenti con cui entra in contatto riuscendo così a causare la morte di batteri, funghi e virus.

La terapia prevede la somministrazione di una particolare miscela di ossigeno e ozono che, aumentando l'ossigenazione dei tessuti, riesce a contrastare le sostanze che causano infiammazione e dolore: è dunque un trattamento dalle capacità antinfiammatorie e antidolorifiche.



La qualità al servizio della tua salute

SERVIZI

Onde d'urto focali • Mesoterapia
Fisioterapia e Riabilitazione • Nutrizione
Osteopatia • Ozonoterapia
Plantari • Tutori su misura

VISITE SPECIALISTICHE

Pneumologia • Ortopedia
Colonproctologia • Gastroenterologia
Medicina dello sport

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Via F.lli Rosselli, 14 - 20090 Buccinasco - Tel. 02 35 99 97 25 - www.centromedicoleoni.it

Il Giorno del Ricordo a Buccinasco

Mercoledì 10 febbraio alle 11.30 la cerimonia davanti al Cimitero comunale, con l'inaugurazione di una targa commemorativa e un murale dedicato alle vittime delle foibe

La memoria delle vittime delle foibe e degli italiani costretti all'esodo dalle ex province italiane della Venezia Giulia, dell'Istria, di Fiume e della Dalmazia è un tema che ancora divide. Non a Buccinasco.

Il 10 febbraio di ogni anno infatti il Comune, in occasione del Giorno del Ricordo istituito con la legge n. 92 del 30 aprile 2004, celebra le vittime delle Foibe con una cerimonia davanti al Municipio insieme alle scuole medie, oltre ad affiggere sul territorio manifesti commemorativi, insieme ai Comuni di Cesano Boscone, Corsico e Trezzano sul Naviglio.

Quest'anno, su indicazione del Consiglio comunale e di una mozione votata all'unanimità lo scorso anno, l'Amministrazione ha deciso di onorare la solennità civile nazionale lasciando un segno permanente sul territorio, in modo che la memoria della tragedia degli italiani e delle vittime delle foibe non si riduca a una sola giornata: **mercoledì 10 febbraio 2021** alle ore 11.30

nei pressi del Cimitero comunale si terrà, in forma ristretta, l'**inaugurazione di una targa commemorativa e un murale**.

Parteciperà l'Amministrazione comunale e il Consiglio comunale delle Ragazze e dei Ragazzi con il sindaco Emanuele Cangialosi, la vice sindaco Aurora Berti e l'assessore ai Giovani Edoardo Chiappalone.

Alle ore 20.30 infine sarà trasmesso sulla pagina Facebook del Comune e sui canali YouTube e Telegram lo spettacolo **"Echi dalla Terra"** a cura delle associazioni Artènergia e Accademia dei Poeti Erranti con la Scuola di Musica "Alda Merini" con il patrocinio del Comune. Dalla Chiesa Beata Vergine di Buccinasco Castello, voce Antonio Margiotta e Valentina Santagostino, arpa Eleonora Strafezza, violoncello Federica Castro. Regia di Barbara Massa.

Un monito a ricordare, ad approfondire, a studiare, a capire. E a non ripetere.

Fondazione Ikaros, talenti al centro

Formazione aggiornata e ingresso facilitato nel mondo del lavoro

I professori!". I talenti della scuola non hanno dubbi su quale sia il punto di forza dell'Istituto: "Non ho mai visto dei professori aiutare con così tanta attenzione noi studenti, in tutto non solo nello studio". Mettere al centro della proposta scolastica i talenti significa infatti curarne gli obiettivi di apprendimento tanto quanto la crescita personale. Se il mondo delle imprese con il quale collaboriamo, in quanto naturale approdo dei nostri diplomati, si preoccupa correttamente che il ragazzo funzioni, la scuola invece vuole innanzitutto che il ragazzo sia. Lavoriamo giorno dopo il giorno affinché i nostri talenti scoprano se stessi, si chiedano il perché di ciò che fanno, di ciò che gli viene proposto, in un paragone costante con ciò che desiderano. Non è infatti sufficiente che sappiano fare qualcosa, è necessario che sappiano desiderare tutto. La relazione con l'adulto è la chiave di volta per l'acquisizione di un metodo. "La collaborazione con le aziende che ci consente di avere una formazione aggiornata e facilita il nostro ingresso nel mondo del lavoro." Questo è l'altro aspetto che emerge nel dialogo con i nostri talenti. Crediamo che la scuola possa realmente insegnare un mestiere solo se disposta al dialogo e alla collaborazione con le imprese. Abbiamo avuto l'occasione di incontrare tanti imprenditori lungimiranti che hanno accettato di entrare da protagonisti nella proposta formativa, mettendo a disposizione spazi e strumentazione. Questo ci garantisce, come sottolineano i nostri talenti, una formazione aggiornata e quindi una facilità maggiore di inserimento nel mondo del lavoro.

"Non è come essere a Maranello, non siamo la scuola della Fer-

rari, ma la preparazione è comunque molto alta". Un talento del quinto anno che ha deciso dal prossimo anno di iscriversi alla facoltà di ingegneria introduce l'ultimo aspetto fondamentale: la preparazione. Spesso si identifica l'Istituto Professionale, a differenza di quello tecnico, come un luogo che predilige il lavoro rispetto allo studio. Non è così: la differenza decisiva è il ribaltamento della didattica rispetto al modello tradizionale. Da noi il fare e il sapere vanno a braccetto e l'uno è decisivo per il compimento dell'altro. In altre parole: l'idea molto comune che la teoria debba venire prima, che abbia maggior importanza, che sia necessaria per costruire le famose fondamenta e che solo dopo possa arrivare la pratica, ma in sordina, senza disturbare troppo e se avanza tempo, non ci convince. I risultati scolastici e professionali dei nostri talenti sembrerebbero darci ragione.

Emanuele Pratelli

Direttore Fondazione Ikaros – sede di Buccinasco

Fondazione Ikaros a Buccinasco

La sede di Buccinasco di Fondazione Ikaros si trova in largo Don Minzoni.

La scuola propone due corsi: Automotive technology e Informatica e Coding, della durata di 5 anni (con il conseguimento del diploma di maturità).

Le lezioni si svolgono sei giorni su 7 per 5 ore al giorno.

Dal secondo al quinto anno sono previsti stage.

Per informazioni: tel. 02 4408495 segreteria@fondazioneikaros.org
www.fondazioneikaros.org

Social [@fondazioneikarosbuccinasco](https://www.instagram.com/fondazioneikarosbuccinasco)



Gli sportelli comunali sono aperti solo su appuntamento.

Chiamare dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17, il venerdì dalle 8.30 alle 12.

Di seguito indichiamo tutti i contatti utili:

COC – Centro Operativo Comunale

Per informazioni sull'emergenza

Coronavirus

Tel. 333 6133412 – 333 6133523

dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13

mail coronavirus@comune.buccinasco.mi.it

Segretariato Sociale

Tel. 02 45797.338

dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.30

mail set.serviziopersona@comune.buccinasco.mi.it

Polizia Locale

Tel. 02 45797.265

mail polizialocale@comune.buccinasco.mi.it

Protocollo

Tel. 02 45797.322

mail protocollo@comune.buccinasco.mi.it

Stato Civile

Tel. 02 45797.242

mail stato civile@comune.buccinasco.mi.it

Anagrafe

Tel. 02 45797.289

mail serviziodemografici@comune.buccinasco.mi.it

Elettorale

Tel. 02 45797.353

mail elettorale@comune.buccinasco.mi.it

Istruzione e Asili Nido

Tel. 02 45797.327

mail istruzione@comune.buccinasco.mi.it

Tributi

Tel. 02 45797.266 – 223 – 321

mail tributi@comune.buccinasco.mi.it

Manutenzione e Lavori Pubblici

Tel. 02 45797.240

mail manutenzione@comune.buccinasco.mi.it

Urbanistica ed Edilizia

Tel. 02 45797.216

mail ediliziaprivata@comune.buccinasco.mi.it

Catasto

Tel. 02 45797.333

mail catasto@comune.buccinasco.mi.it

Ambiente

Tel. 02 45797.332 – 356 – 326 – 205 – 232

mail ecologia@comune.buccinasco.mi.it

Commercio

Tel. 02 45797.232 – 280

mail commercio@comune.buccinasco.mi.it

Cultura, Sport e Tempo libero, Associazionismo

Tel. 02 45797.251

mail cultura@comune.buccinasco.mi.it

Orti comunali

Tel. 02 45797.310

mail orti@comune.buccinasco.mi.it

I PRINCIPI SCIENTIFICI DELLA COLAZIONE EQUILIBRATA

La colazione è il primo pasto della giornata e rompe il digiuno notturno; in genere viene consumata nelle 2-3 ore successive al risveglio.

L'apporto calorico raccomandato di una colazione equilibrata dovrebbe essere intorno al 15-25% dell'apporto calorico giornaliero totale, a seconda di età, sesso, fabbisogno energetico giornaliero e stile di vita.

Il consiglio è di scegliere cibi ricchi di proteine come uova, carni magre, sostituti della carne (proteine vegetali), legumi, frutta in guscio e latticini.

L'esclusione dalla colazione di uno di questi gruppi alimentari rende difficile raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di nutrienti. L'obiettivo è di assumere con il primo pasto dal 10 al 20% del Valore Nutritivo di Riferimento (VNR) di vitamine, minerali e fibre.

Saltare i pasti, in particolare la colazione, è stato associato ad una scarsa qualità dell'alimentazione, una maggiore adiposità addominale ed a fattori di rischio cardio-metabolici.

Fare colazione regolarmente comporta una lunga serie di benefici a livello fisico e mentale. Le ricerche indicano che chi fa colazione, grazie a scelte alimentari complessivamente più sane, incorre in meno comportamenti nocivi per la salute ed è soggetto a ridotti fattori di rischio di malattie.

Potenzialmente la colazione può promuovere le risposte metaboliche e ormonali di un individuo in modo tale da ridurre il totale delle calorie assunte durante il resto della giornata. Questo può essere dovuto principalmente al fatto che la colazione interrompe il digiuno e consente di controllare meglio gli ormoni che regolano la fame.

Contrariamente a quanto molti credono, saltare la colazione non è un metodo efficace per controllare il peso. Inoltre, una colazione ad alto apporto proteico è stata associata ad un maggiore controllo dell'appetito e ad una riduzione del desiderio di mangiare, favorendo così il controllo del peso.

Per la maggior parte delle persone, fare colazione tutte le mattine non è così semplice, ma adattando la scelta dei cibi alle esigenze individuali diventa più facile adottare questa abitudine e mantenerla nel tempo.

*L'articolo completo e le fonti bibliografiche sono disponibili su Herbalife.it



QUAL È LA TUA COLAZIONE IDEALE?

 **HERBALIFE NUTRITION**
Membro Herbalife

IL BUONGIORNO INIZIA QUI...

Per ulteriori informazioni consultare: Distributore indipendente Gaspare Viola 348 8749471

Covid-19: test rapidi e molecolari a Buccinasco



Il Comune di Buccinasco fin dai primi giorni del marzo 2020 si è adoperato con ogni mezzo per sostenere tutti i cittadini mettendo in atto tutte le misure possibili, e attivando molte collaborazioni che hanno contribuito ad affrontare l'emergenza sanitaria.

La seconda ondata della pandemia che in autunno ha colpito pesantemente anche Buccinasco ha richiesto una nuova mobilitazione. Per questa ragione l'Amministrazione ha pensato di individuare un soggetto che, avendo i requisiti di legge, fosse disponibile a svolgere il servizio di somministrazione di test covid rapidi e molecolari alla cittadinanza.

La Giunta comunale, quindi, con delibera n. 1 del 07/01/2021 ha deciso che:

- sia messa a disposizione la Sala Consiliare, per la somministrazione di test;
- sia individuato il soggetto adatto alla somministrazione con una pubblica manifestazione di interesse;
- i prezzi per i cittadini residenti a Buccinasco siano calmierati, vista la rilevanza pubblica del servizio (rapido € 30 - molecolare € 65);
- i cittadini residenti a Buccinasco abbiano sempre la precedenza nella prenotazione;
- il Comune metta a disposizione dei volontari per un servizio di supporto all'utenza in modo da garantire la massima sicurezza mentre si fanno i test.

È terminata la procedura burocratica e l'ufficio competente sta verificando che il soggetto a cui verrà assegnato il servizio abbia tutti i requisiti previsti dalla legge e perciò il servizio partirà a breve.

Partito Democratico

Noi di Buccinasco: non siamo politici ma amministratori



In queste settimane basta guardare il telegiornale per capire che la politica è lontana anni luce dai reali bisogni dei cittadini. E mentre a Buccinasco passiamo le giornate ad ascoltare la sofferenza delle famiglie, degli studenti, dei commercianti e delle piccole imprese, assistiamo quasi impotenti alla poca serietà della nostra classe dirigente a tutti i livelli. Si gioca allo scaricabarile sui titoli dei giornali, si vive nell'incertezza dei numeri e delle norme e si assiste al triste spettacolo che la politica ci offre. Non si contano più i messaggi di persone che hanno smesso di credere nella politica, ma riconosco in Buccinasco un mondo a parte, un mondo civico fatto di impegno concreto e di lealtà nei confronti dei cittadini. Questa è l'impostazione del nostro Sindaco, che in questi mesi difficili ha subito le decisioni di altri e i cambiamenti costanti, cercando e inventandosi sempre nuovi modi per esserci. Ed è questa l'impostazione che difendiamo con orgoglio: siamo persone semplici che lottano e difendono la loro città. Lontane dalle logiche di partito e dai giochi di palazzo, dagli atteggiamenti di estrema arroganza e di voglia di apparire, lontane dagli slogan e dalla propaganda, lontane dai valori usati con ipocrisia. Mettiamo a disposizione le nostre competenze per fare di più e meglio. È per questo che pensiamo che l'unica alternativa possibile sia la strada civica, che apre le porte ai cittadini e che gli unici colori che conosce sono quelli di Buccinasco.

Martina Villa, Lista civica Noi di Buccinasco

Coronavirus: l'alibi di ferro



Ormai da un anno siamo prigionieri della "peste del XXI secolo". Le origini di questo devastante virus sono abbastanza chiare e la storia dirà a chi imputare questo massacro, superiore a quello delle due guerre mondiali.

Nei secoli passati si sono verificate pestilenze devastanti che hanno decimato le popolazioni e gli stati.

Nessuno incolpava gli avversari politici della diffusione della peste: veniva vissuta come una punizione divina. Al massimo si dava la caccia agli untori.

Col Covid 19 invece abbiamo trascorso un anno a incolparci l'un l'altro per scarsa efficienza, incapacità a predisporre misure di contenimento tempestive e via discorrendo.

Ci siamo comportati come abbiamo fatto in guerra: disorganizzati, confusionari e con le scarpe di cartone. I nostri generali nel frattempo erano perennemente in TV a reti unificate per darci gli ordini sul coprifuoco e gli spostamenti.

Il coronavirus sarà l'alibi di ferro quando, diradata la nebbia dell'epidemia, emergeranno le macerie fatte da un Governo che ha sprecato le nostre risorse in mille rivoli improduttivi a favore perlopiù di nullafacenti utili solo per i voti a proprio favore anziché investirle nelle grandi opere e nel fornire un sostegno concreto ai veri produttori di reddito e posti di lavoro.

A chi sostiene che il disastro economico che ci sta portando al default è tutta colpa dell'epidemia, va detto che tutti in Europa hanno avuto l'epidemia, ma noi avremo il PIL più negativo di tutti i Paesi e siamo finiti all'ultimo posto. Persino i BOT greci sono oggi più affidabili dei nostri e l'INPS, anch'essa mal guidata, rischia a breve di non riuscire a pagare più le pensioni.

E si pensa ancora di ridare poltrone a personaggi che non hanno la minima idea di cosa fare.

Solo Dio può aiutarci.

Forza Italia Buccinasco

Siamo anche su Telegram



In questi anni siamo stati la forza politica di Buccinasco più presente tra i cittadini, abbiamo fatto decine di gazebo ai mercati e per le vie di Buccinasco, incontrato commercianti e aziende del nostro Comune, raccolto oltre

1000 firme per fermare lo spostamento del campo sinti abusivo, voluto dall'amministrazione comunale di centrosinistra e tuttora in programma per il 2022.

Con un esposto al Comando dei Carabinieri di Buccinasco, indirizzato ad Arpa e ATS, abbiamo denunciato la presenza di rifiuti sull'area di proprietà comunale che l'amministrazione aveva individuato per spostare il campo sinti; le analisi hanno rilevato la presenza di rifiuti che non permettono lo spostamento dell'insediamento.

In questi mesi, al contrario di qualche politico locale, rispettando le norme abbiamo rinunciato a quello che riteniamo essere il miglior modo per fare politica: stare tra i cittadini!

Siamo presenti sui social, su Facebook con la pagina politica di Buccinasco più seguita con oltre 3800 "mi piace" come su Instagram con oltre 1000 follower dove nei mesi scorsi abbiamo fatto dirette parlando di elezioni presidenziali Usa (collegandoci con un ragazzo che ha lavorato alla Casa Bianca sotto l'amministrazione Trump), di Covid in Lombardia e della Colletta Alimentare.

Da qualche giorno siamo anche su Telegram con un nostro canale, iscriversi è molto facile: basta scaricare l'app, cercare @LegaBuccinascoNews e poi cliccare su "unisciti al canale".

Manuel Imberti, Lega

La legalità è un palindromo



Lunedì 25 gennaio alle 18.30 si è tenuta a Buccinasco la prima riunione della Commissione antimafia, anticorruzione, trasparenza e legalità. Per ovvie ragioni questa commissione non è aperta al pubblico, i suoi verbali sono secretati e la presidenza della stessa, decisa per regolamento, è affidata al ruolo istituzionale del Sindaco. Questa particolare commissione, a differenza delle altre, prevede il ruolo di vicepresidente, il quale viene votato da tutti i commissari, e in questa prima seduta sono stato eletto a ricoprire questo incarico di grande importanza e responsabilità con il voto quasi unanime di tutti i colleghi commissari, isolata eccezione la consigliera di FDI, unica che ha votato contro. Assumo l'incarico di vicepresidente della commissione con l'intento di promuovere la cultura dell'antimafia, dell'anticorruzione, della trasparenza e della legalità, valori questi per i quali mi sono sempre battuto nella nostra città con spirito di servizio. La legalità è un valore assoluto e fondante della nostra società, che attraversa trasversalmente tutti gli schieramenti politici. Per usare una metafora, è un po' come una frase palindromica, cioè una frase che si può leggere sia da destra che da sinistra mantenendo lo stesso significato, "ai lati d'Italia" ad esempio, resta sempre uguale per tutti, da qualsiasi punto di vista. Per tale motivo può essere solo fonte di unione, il mio impegno sarà promuovere questa cultura tutti i giorni, insieme a tutti voi miei cari concittadini.

"La lotta alla mafia dev'essere innanzitutto un movimento culturale che abitui tutti a sentire la bellezza del fresco profumo della libertà che si oppone al puzzo del compromesso morale, dell'indifferenza, della contiguità e quindi della complicità" (Paolo Borsellino).

Alberto Schiavone, Movimento 5 Stelle

Buccinasco propone il progetto Food Forest



Buccinasco è da anni impegnata a difendere il patrimonio arboreo di Buccinasco e questa missione ha ispirato un bellissimo progetto che un nostro cittadino, biologo ambientale, ha voluto regalarci.

Spero che presentando all'Amministrazione comunale si possa anche realizzare, arricchendo così una zona di Buccinasco che negli anni è stata privata di molti alberi. Il progetto prevede la creazione di una nuova tipologia di parco pubblico, denominato qui Food Forest (detto anche bosco/foresta produttivo/comestibile) presso l'area di circa 2 ettari che si trova tra via Morandi e lo stadio Scirea.

Per Food Forest si intende un ecosistema progettato assimilabile al giardino, che imita la struttura e le funzioni dei boschi circostanti, ma che oltre alle piante con funzione decorativa, utili a fornire ombra e ossigeno, forniscono cibo agli abitanti del comune.

Tale sistema viene creato utilizzando le più recenti pratiche agricole, che non prevedono l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti.

All'interno dell'area, la componente estetica e ricreativa si connette alla capacità produttiva fruibile dal cittadino: è possibile infatti coltivare piante da frutto, erbe medicinali, ortaggi, fiori e di conseguenza è possibile produrre cibo come verdura, frutta o frutta a guscio oppure spezie.

Si tratta quindi di un sistema autosufficiente e a bassa manutenzione, sviluppato su vari livelli che coinvolgono piante ad alto fusto, arbusti e piante erbacee.

In questo modo Buccinasco, al pari di Milano e di molti altri comuni in Europa e non solo, potrebbe assecondare la "rivoluzione green", cimentandosi nella creazione di parchi pubblici innovativi che possano soddisfare le esigenze e le aspettative del cittadino, oltre che migliorare il territorio, rendendolo propriamente sostenibile.

Lista civica Buccinasco

Tante parole e pochi fatti



Da qualche tempo il Consiglio Comunale di Buccinasco si è trasformato: da luogo in cui dovrebbero essere prese decisioni nell'interesse dei cittadini in tempio dell'autocelebrazione delle sorti magnifiche e progressive della giunta comunale e del suo sindaco, alquanto incline all'adulazione.

Come abbiamo potuto constatare da tempo, l'amministrazione comunale è bravissima con le parole, molto meno con i fatti.

E non sarà certo la gestione dell'emergenza Covid a modificare questa realtà, visto che la circostanza, esageratamente strombazzata ai quattro venti come atto eccezionale di abnegazione e dedizione, ha solo permesso a chi ha la responsabilità di amministrare di compiere il proprio dovere, niente di più e niente di meno, secondo il mandato ricevuto dagli elettori.

Detto questo, ci permettiamo di chiedere ai nostri loquaci amministratori notizie di alcune promesse mancate, realizzate a parole ma mai diventate fatti e al momento disperse nel nulla: qualcuno ha notizie della bretella per collegare via Meucci a via Lomellina, che avrebbe dovuto alleggerire il traffico verso la Chiesetta e Assago? O della scuola superiore che avrebbe dovuto sorgere sul terreno dell'ex vivaio Seme Fiorito? O dell'araba fenice del palazzetto dello sport, un classico delle promesse elettorali che gira da anni, sempre promesso e sempre rimasto nel libro dei sogni?

Anche se a ben vedere qualche promessa sembra in fase di realizzazione: la ristrutturazione di Cava Fagnana, il fantasmagorico laboratorio di aggregazione giovanile ideato dall'assessore Palone del quale noi miseri mortali non saremmo in grado di capire il senso.

Una cosa però l'abbiamo capita benissimo: i costi, che in questi anni sono più che triplicati senza che nessuno abbia ancora visto niente.

Mariagrazia Barbisan, Fratelli d'Italia

Direttore Responsabile
Rino Pruiti

Coordinatore editoriale
Maria Ficara

Segreteria di redazione
Daniela Rondanini

Grafica e stampa
**La Serigrafica
Arti Grafiche S.r.l.**
Responsabile Pubblicità
Gaspere Viola - 0245708456

Servizio Cultura
Via Roma 2 - tel. 0245797254
e-mail: redazione@comune.buccinasco.mi.it

Registrazione Tribunale di Milano:
N. 465 del 7/7/1988



È proprio il periodo dell'anno giusto per pensare a un cambiamento.

E noi siamo proprio il partner giusto per vendere la vostra proprietà con eccellenza. Non lasciate al caso la vendita della vostra proprietà. Lasciatevi invece consigliare dai nostri agenti con la loro grande

esperienza. In questo modo metterete la vostra casa sul mercato con una valutazione accurata e troverete

l'acquirente ideale grazie ad un marketing mirato. Potrete inoltre beneficiare della nostra eccellente consulenza, di un gran numero di clienti di ricerca registrati e di un concetto di intermediazione per la vostra proprietà su misura e adatto alle vostre esigenze individuali.

Contattateci per una consulenza gratuita e una valutazione di mercato non vincolante. I nostri esperti non vedono l'ora di esservi d'aiuto.

Engel & Völkers Buccinasco
Phone +39 02. 39 28 88 19
Buccinasco@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/buccinasco



ENGEL & VÖLKERS