



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

NON SOLO AUGURI

È andata davvero bene la manifestazione del 28 ottobre *L'eredità di Piero!* Viva, partecipata, mai retorica, tutta spontanea e all'insegna dell'ottimismo, proprio come avrebbe voluto lui.

Non solo memoria e ricordi, ma anche idee e progetti. Fra questi, la nostra proposta di costituire una "Consulta Regionale per l'anziano" ha immediatamente riscosso l'interesse di Ilaria Cavo, Assessore per le Politiche Sociali della Regione Liguria, che si è detta disponibile a sostenere l'iniziativa. Ora si tratta di dare gambe a questo progetto, coinvolgendo unitariamente tutti i soggetti interessati. A suggello dell'evento si è svolta, in chiusura, la presentazione del "Premio Nazionale Letterario Artistico Piero Massa", suddiviso in tre sezioni (narrativa, poesia e fotografia) e dedicato, in questa edizione, al tema della solitudine.

Nell'approssimarsi della fine di quest'anno difficile, non possiamo non constatare, che al di là della crisi pandemica e probabilmente aggravati da questa, numerosi, troppi problemi permangono: disparità sociali, precarietà, povertà crescente.

Per i pensionati, in particolare, c'è un tema di fondo, quello di non perdere nel tempo il potere d'acquisto. Occorre un'adeguata perequazione delle pensioni, una riduzione del carico fiscale, senza dimenticare di garantire ai giovani, per il futuro, una pensione dignitosa.

In conclusione, nell'augurare a tutti Buone Feste, con la speranza che si possa superare quanto prima l'emergenza sanitaria, assicuro che anche nel 2022 continuerà, con rinnovata energia, l'impegno della Uilp Liguria a difesa dei diritti dei pensionati e, insieme alla Confederazione, di tutti i lavoratori.

Alba Lizzambri, Segretaria Generale
Uil Pensionati Liguria

SOMMARIO

Carmelo Barbagallo , <i>Sedici milioni di pensionate e di pensionati chiedono risposte</i>	p.2
<i>I conti veri della previdenza italiana</i> Intervista a Domenico Proietti	p.4
<i>Non è una città per anziani.</i> La riflessione del sociologo Agostino Petrillo	p.8
Mariateresa Ruzza <i>Musica maestro!</i>	p.11



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

SEDICI MILIONI DI PENSIONATE E DI PENSIONATI CHIEDONO RISPOSTE



Risposte. Risposte per 16 milioni di pensionate e pensionati. Risposte per i grandi dimenticati delle Leggi di Bilancio degli ultimi anni. È quello che abbiamo chiesto alle Istituzioni con la grande Assemblea Nazionale che con Spi e Fnp abbiamo organizzato a Roma lo scorso 17 novembre.

Le pensionate e i pensionati sono il vero ammortizzatore sociale del Paese, lo hanno dimostrato ancor di più chiaramente in questi due terribili anni

di pandemia. Hanno aiutato instancabilmente i figli e i nipoti, fisicamente e economicamente, sono stati un pilastro portante in questi tempi di incertezza. È arrivato il momento, se non di premiarli, quanto meno di dar loro ciò che gli spetta: una vera tutela del potere d'acquisto delle loro pensioni.

Sedici milioni di pensionate e pensionati chiedono che si riduca finalmente la pressione fiscale anche ai pensionati, perché sono i più tartassati d'Europa e quelli che le tasse le hanno sempre pagate. Chiedono che si ripristini un sistema di rivalutazione delle pensioni (anche di quelle più alte) più equo di quello attualmente in vigore, e con l'inflazione che cresce a vista d'occhio questo è ancor più necessario. Chiedono che venga allargata la platea dei beneficiari della quattordicesima, frutto di anni di lavoro e contributi, e che venga incrementato l'importo a chi già la riceve.

Chiedono che venga dimostrato una volta per tutte che la spesa previdenziale è pienamente sostenibile, basta separare i dati di previdenza e assistenza, così da



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

smettere di inviare all'Europa un dato sbagliato.

Le pensionate e i pensionati sono il vero ammortizzatore sociale del Paese

Sedici milioni di pensionate e pensionati chiedono risposte. Chiedono un Servizio sanitario più efficace ed efficiente, che torni a essere veramente gratuito e universale. Chiedono che siano abbattute le liste d'attesa, che durante il Covid si sono allungate in maniera esponenziale. Chiedono una Legge quadro Nazionale sulla Non Autosufficienza, che elimini definitivamente le differenze tra i servizi e i sostegni nel territorio. La chiedono adesso, non nel 2023 come previsto dal PNRR. Chiedono che venga interamente riformato il sistema delle strutture socio sanitarie per anziani, che non devono mai più essere case di riposo eterno. Non abbiamo dimenticato quello che è accaduto con il Covid, pretendiamo che non accada mai più. Sedici milioni di pensionate e di pensionati chiedono che ad essere tutelati non siano solo loro,

ma anche i pensionati di domani. Chiedono una pensione di garanzia per giovani e donne. Chiedono che sia instaurata in maniera strutturale una flessibilità in uscita intorno ai 62 anni di età, o con 41 anni di contributi a prescindere dall'età. Chiedono che in questo Paese sia garantita l'occupazione. Chiedono di svolgere lavori socialmente utili per integrare la propria pensione. Chiedono di essere loro a svolgerli, in modo che questi lavori non siano più una fabbrica di precariato per i giovani.

Sedici milioni di pensionate e pensionati chiedono risposte, perché non vogliono tutto subito, ma nemmeno niente mai.

Carmelo Barbagallo,
Segretario Generale UIL PENSIONATI





LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

I VERI CONTI DELLA PREVIDENZA ITALIANA INTERVISTA A DOMENICO PROIETTI



C'è tanta disinformazione, ci sono molte leggende metropolitane, numerose *fake*, che alimentano il mito di una spesa pensionistica fuori controllo e insostenibile, creando, in molti casi ad arte, uno steccato fra i lavoratori attivi e i pensionati. Per districarci in questa giungla insidiosa, abbiamo intervistato Domenico Proietti, segretario confederale Uil, responsabile delle politiche fiscali e previdenziali e autore di molte pubblicazioni, tra le quali *Il profilo riformatore del Sindacato* e *Una Quotidiana dedizione al futuro*, editi da Tullio Pironti Editore ed *Il sindacato del futuro*, Edizioni Lavoro Italiano.

Partiamo da un dato certo e per certi versi drammatico; In quindici anni il potere d'acquisto delle pensioni è diminuito del 30%.

Quali sono le cause e come porre rimedio a tale situazione?

Sono quasi 10 anni, dalla Legge Fornero, che il meccanismo perequativo è bloccato. In pratica dal 2011 tutti i governi hanno bloccato il sistema che rivaluta le pensioni in modo correlato all'aumento dell'inflazione.

Questo meccanismo è fondamentale per ogni sistema pensionistico perché dovrebbe tutelare i pensionati, che non hanno aumenti contrattuali, dal rischio che il caro vita riduca il valore reale dei loro assegni. Un meccanismo che riprenderà a funzionare pienamente a partire dal 2022, ma a causa degli effetti economici della crisi pandemica l'aggiornamento degli importi sarà molto basso.

Come UIL stiamo chiedendo al Governo di agire prontamente per restituire potere di acquisto ai pensionati con misure importanti che usino da una parte la leva fiscale e dall'altra strumenti come la 14^o mensilità.

Possiamo sperare che almeno nel 2022 venga garantito un pieno recupero dell'inflazione, ormai in ripresa sostenuta?

Dal 2022 il meccanismo perequativo riprenderà secondo le regole previste nel 2007, con una positiva modifica. Infatti, la piena rivalutazione



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

sarà garantita per tutte le pensioni fino a 4 volte il minimo, circa 2.000 € lorde.

Secondo coloro che denunciano la non sostenibilità nel nostro paese del macigno pensionistico, il rapporto fra spesa pensionistica e PIL si attesterebbe al 16%. Il sindacato, da parte sua, sta conducendo da tempo una battaglia sui numeri, sostenendo che, depurata da altre voci non previdenziali, tale rapporto si attesta invece intorno al 12% del Pil, perciò in linea con la media degli altri paesi europei.

La spesa previdenziale pura in Italia è intorno al 12 %, questo lo ha dichiarato anche il Presidente dell'Inps, ribadendo ciò che come UIL, numeri alla mano, sosteniamo da tempo. Il problema è che nel nostro Paese non c'è chiarezza sui numeri e ogni istituzione utilizza criteri diversi per quantificare la spesa previdenziale.

**ANCHE PER IL PRESIDENTE INPS
PASQUALE TRIDICO
LASPESA PREVIDENZIALE PURA
IN ITALIA È PARI AL 12% DEL PIL**

Quest'anno è stata avviata una commissione che aveva lo scopo preciso di individuare un criterio univoco, ma è un processo complesso ostacolato dalla rigidità di molte tecno strutture. Noi continueremo a lavorare finché non sarà fatta un'operazione verità sui conti previdenziali, con l'identificazione di una misura ufficiale che consideri la spesa pensionistica pura. Una necessità anche per porre fine al gioco dei numeri sulla spesa pensionistica italiana.

Torniamo alle questioni di fondo. Quanto può aiutare ad alleggerire il macigno previdenziale la richiesta da parte sindacale di separare previdenza e assistenza?

Separare assistenza e previdenza è una necessità per fare chiarezza. Per mettere in campo politiche che siano veramente rispondenti alle necessità dei lavoratori e dei pensionati.

Secondo l'Ossevatorio sui Conti Pubblici Italiani, diretto da Carlo Cottarelli, la tassazione delle pensioni in Italia è più elevata che in altre nazioni, perché va a finanziare i servizi pubblici, mentre in altri paesi, dove non sono garantiti tali servizi, è più bassa. Peccato che, come esempi, vengano citati gli Stati Uniti e il Giappone e non altri paesi europei, come Francia, Germania e Spagna, dove le tasse sulle pensioni sono più basse che in Italia, ma sono egualmente garantiti i servizi pubblici. È un clamoroso svarione o c'è anche un po' di malizia?

Le tassazione sulle pensioni in Italia è tra le più alte d'Europa e dei paesi OCSE, questo è un fatto.

Argomentare o giustificare l'elevata tassazione con la differente rete di welfare pubblico di un paese è fuorviante, poiché ogni stato ha le sue peculiarità e provare a fare un confronto internazionale è difficilissimo e non cambia la realtà che i nostri pensionati pagano quasi il doppio della tassazione rispetto a quelli degli altri paesi OCSE.

Fanno molto bene i sindacati a divulgare periodicamente i propri studi sulle pensioni per



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

cercare di mettere in discussione una vulgata negativa che vede solo come un peso la spesa previdenziale. Al riguardo, tanto per rimanere ai discorsi da bar, che incidenza hanno le baby pensioni sulla spesa complessiva?

Non è possibile fare una stima esatta anche perché molto dipende dalla situazione soggettiva dei pensionati.

Ma vogliamo sottolineare una cosa, questi pensionati hanno rispettato la legge. Hanno versato i contributi regolarmente e utilizzato una norma che il Parlamento aveva votato. Non si può discriminare o additare un cittadino perché rispetta la legge.

Bisogna evitare di creare tensioni generazionali e lavorare insieme per creare un sistema previdenziale che sia pienamente flessibile e veramente equo per tutti.

Degli otto miliardi destinati dal Governo alla riduzione delle tasse, quanto dovrebbe ragionevolmente essere finalizzato alla riduzione del carico fiscale dei pensionati?

Per noi le risorse previste nel Disegno di Legge di Bilancio 2022 devono essere destinate alla riduzione della pressione fiscale sui lavoratori dipendenti e i pensionati.

La UIL sta chiedendo con forza che questo sia realizzato attraverso un aumento delle detrazioni per lavoratori dipendenti e pensionati. Solo in questo modo, come sottolineato anche dalla Banca d'Italia, si avrà un risultato significativo per milioni di italiani.

Archiviata inevitabilmente Quota 100, l'unico modo per garantire la flessibilità in uscita sembra essere, come ha sempre sostenuto anche il sindacato la tutela per i lavori gravosi e usuranti, le cui categorie sono state recentemente ampliate. Altri vorrebbero, invece, un baratto fra uscita anticipata e calcolo puramente contributivo della pensione. Considerato che si tratterebbe di una scelta individuale, può essere accettabile?

Per la UIL è necessario riportare equità nel sistema con l'introduzione di una piena flessibilità di accesso alla pensione intorno ai 62 anni di età e parallelamente con il solo requisito contributivo di 41 anni a prescindere dall'età. Parallelamente vanno individuate misure che tutelino tutti quei lavoratori che svolgono mansioni gravose.

Questa è la via maestra da seguire per dare equilibrio al sistema.

Recependo l'osservazione dell'Ocse che invita a ristabilire la correlazione fra età pensionabile e speranza di vita, diminuita di un anno e due mesi a causa del Covid (Fonte Istat), l'età di accesso alla pensione di vecchiaia dovrebbe diventare 65 anni e 10 mesi. Come mai non è stata adeguata?

La normativa attuale non prevede la possibilità per una revisione al ribasso dell'età. Questo è uno dei problemi dell'automatismo dell'adeguamento all'aspettativa di vita. Vogliamo ricordare, inoltre, che nel nostro sistema l'aumento dell'aspettativa di vita viene recepito tramite un doppio sistema, da una parte si aumenta l'età di accesso alla pensione, dall'altra si riduce l'importo. Una doppia



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

penalizzazione che diventa un disincentivo alla permanenza al lavoro per tutti i lavoratori prossimi alla pensione.

Un'ultima domanda, naturalmente, sui giovani.

Come funziona la pensione di garanzia che proponete per coloro che hanno iniziato ora a lavorare o lavorano da pochi anni? Considerate le loro storie lavorative, presumibilmente discontinue se non addirittura intermittenti, come garantirgli una pensione dignitosa? E quale dovrebbe essere l'importo minimo (ai valori di oggi)?

Si deve agire subito per sostenere la previdenza dei giovani con una misura che garantisca future pensioni adeguate valorizzando i periodi di formazione e con un meccanismo a copertura dei buchi contributivi. Va poi sostenuta e rilanciata la previdenza complementare. Nel sistema contributivo il secondo pilastro assumerà sempre un maggior rilievo, per questo stiamo chiedendo che sia inserita in legge di bilancio una campagna istituzionale per promuovere la previdenza complementare con l'introduzione di un nuovo semestre di "silenzio assenso" supportato da una forte campagna istituzionale informativa e formativa.

intervista a cura di Riccardo Grozio





LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

NON È UNA CITTÀ PER ANZIANI

LA RIFLESSIONE DEL SOCIOLOGO DEL POLITECNICO DI MILANO AGOSTINO PETRILLO

Professor Petrillo, vorrei partire da lontano, da un'incisiva affermazione del filosofo M.Heidegger che osservava ("Costruire, abitare, pensare"; 1953) come il costruire è di fatto "un aver cura del mondo", un'esigenza fondamentale del "vivere sulla terra"...Costruire città e case, riempire spazi urbani acquisisce quindi una dimensione, oltre che architettonica, anche etica ?

Certo, andiamo verso una riscoperta della dimensione etica in Architettura, dimensione che per la verità è stata quella ispiratrice anche di buona parte delle avanguardie architettoniche del Novecento, anche se progressivamente relegata in secondo piano dall'imporsi di esigenze di altro tipo, principalmente commerciali, e successivamente quasi cancellata dal trionfo del postmoderno.

Con il postmodernismo si è andata affermando un'estetica spesso svincolata da qualunque preoccupazione di ordine etico e politico. Il distacco degli architetti dalle "grandi narrazioni" ideologiche ha voluto dire il proliferare di orientamenti arbitrari e spesso discutibili e l'imporsi di Archistar che miravano prima di tutto ad imporre il loro stile, indipendentemente dai contesti in cui operavano, quasi come se si trattasse di pubblicizzare una casa di moda.

Le grandi questioni che il nostro tempo ci pone di fronte, dalla crisi ambientale, fino alla crescita delle disuguaglianze, alla rarefazione e precarizzazione del lavoro, al riesplodere del problema abitativo oggi ci parlano chiaro e obbligano a un ripensamento generale della figura dell'Architetto: è necessaria una nuova coscienza delle implicazioni che ogni tipo di progetto porta con sé. Per non parlare poi delle nuove tecnologie, la "quarta

rivoluzione industriale" si presenta come foriera di conseguenze preoccupanti se non ne verrà governato consapevolmente lo sviluppo e l'impatto. D'altro canto se al Politecnico sono attivi dei corsi di etica per gli ingegneri che lavorano su robotica e Intelligenza Artificiale non si capisce perché non si debbano toccare anche le implicazioni etiche di discipline del progetto che toccano direttamente e materialmente la vita dei singoli e delle collettività, quali Architettura e Urbanistica. Credo necessario perciò che i prossimi anni vedano un ritorno a grandi idealità quali alimento e base della progettazione.

Si parla diffusamente oggi di creare una città sempre più smart, grazie soprattutto alle nuove tecnologie e al digitale. Si discute su una "diversa" crescita delle città e delle periferie: intelligente, sostenibile, inclusiva (penso al c.d. fascicolo digitale del cittadino). Sarà la città futura a misura anche di anziani o rischierà, invece, di escludere troppi anziani ?

La fascinazione un po' superficiale per il rapporto tra tecnologie e città sta producendo dei mostri.

Dappertutto si sente parlare spesso a vanvera di smart city e il cittadino comune immagina subito il proliferare di semafori "intelligenti", di lucine che si accendono e telecamere di sorveglianza, tutte cose che in realtà non servono a nulla e danno un'idea molto riduttiva del potenziale trasformativo delle nuove conquiste tecnologiche. Quello che le tecnologie potrebbero fare è molto, molto di più, e va da un miglioramento generalizzato della vita urbana a un monitoraggio costante delle situazioni di difficoltà individuale, sociale e sanitaria. E ce ne stiamo rendendo molto bene conto in tempo di pandemia, in cui la segnalazione tempestiva e il



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

tracciamento dei casi sono una delle chiavi del contenimento del virus. Il problema è che molto spesso l'introduzione di nuove tecnologie è frenato da interessi economici e da rendite di posizione di gruppi che preferiscono mantenere lo status quo. E questo è molto grave perché, come ha detto più volte uno dei guru della Silicon Valley, Jaro Lanier, l'economia agisce oggi come un freno alla tecnologia. Tanto più utile e necessaria appare invece l'innovazione anche per quanto riguarda l'invecchiamento delle nostre città. Invecchiamento che è il risultato di tendenze sociali generali e complesse: a Milano gli over 70 rappresentano il 18% della popolazione, a Genova la percentuale è ancora più elevata, gli over 65 sono il 29% e sono quasi 100.000 gli over 75...

L'impatto sul funzionamento e sulla organizzazione della città è ovviamente enorme. Non solo per le mutate esigenze dal punto di vista dei trasporti e della mobilità, dato che si tratta di abitanti che in linea di massima sono ormai al di fuori dall'universo del lavoro, ma anche perché purtroppo sono parecchi tra questi anziani quelli che presentano problemi di salute, che hanno limiti nello spostarsi sia all'esterno sia in casa, che necessitano di assistenza e accompagnamento. Molti di questi anziani sono inoltre soli, vuoi perché sono sopravvissuti a partner scomparsi, vuoi perché la "generazione dei divorziati" come la hanno chiamata i sociologi anglosassoni è diventata vecchia.

Per questo insieme di motivi le dimensioni dell'abitare e le modalità di strutturazione dello spazio urbano divengono centrali nel sostenere questi soggetti fragili, e diventano decisivi aspetti di tipo architettonico e urbanistico che finora sono stati scarsamente presi in considerazione dai progettisti. Una città smart e sostenibile deve guardare quindi a questa fascia della popolazione in crescita, dato che uno dei celebri tre pilastri

della sostenibilità, oltre a quello ambientale e a quello economico, è proprio quello sociale.

Cominciano perciò ad affacciarsi proposte che prendono in considerazione lo *ageing* come una delle componenti importanti delle nostre città, si parla di città "amiche degli anziani", si guarda al modo in cui le tecnologie potrebbero facilitare la fruizione della città da parte dell'anziano, e in Germania da tempo la sociologia riflette sulla importanza delle relazioni di quartiere per un sereno *ageing in place*. Molto si è insistito anche sulle prospettive dischiuse da forme di *cohousing* intergenerazionale, in cui per esempio andrebbero a convivere studenti, giovani coppie e anziani, che secondo gli studi trarrebbero tutti vantaggio dalla convivenza, e alcune sperimentazioni in questo senso sono state già avviate nei paesi dell'Europa del Nord. Soluzioni di tipo comunitario, anche non declinate in senso intergenerazionale, in ogni caso costituirebbero una valida alternativa, economicamente funzionale, all'attuale discusso sistema delle Residenze per Anziani (RSA).

Le città anziane pongono una serie di problemi complessi che si situano all'incrocio tra sviluppo tecnologico, politiche di welfare e progettazione urbana e architettonica, e devono aprire un dibattito più ampio che investa la concezione contemporanea dell'abitare e le scansioni temporali della vita urbana, se si vogliono evitare pericolosi processi involutivi e il dilagare tra gli abitanti più avanti negli anni di fenomeni quali l'isolamento, la solitudine e la difficoltà ad affrontare problematiche anche minime che la vita oggi continuamente propone. Basterebbe pensare al rapporto con la burocrazia, al fisco divenuto sempre più intricato, alla necessità per chi invecchia di stare al passo con l'evoluzione tecnologica. Ricordo ancora quando alla mia povera mamma ultraottantenne e alzheimeriana veniva chiesto per la dichiarazione delle tasse di



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

scaricare il modello CUD dalla rete e di stamparselo...

Centri urbani e periferie, penso alla nostra Liguria, appaiono talvolta – al cittadino anziano – confusi agglomerati con carenze strutturali, infrastrutturali e soprattutto sociali preoccupanti. Spazi che talvolta producono più assuefazione al degrado che benessere relazionale. E' una visione distorta?

Mi lego a quanto dicevo prima sulle città per anziani. Genova lo è pochissimo, non è una città per vecchi, anche perché è stata concepita come una città dell'industria della produzione e del lavoro, e fatica a prendere atto di una trasformazione storica che la vede diventare un centro di servizi, una località turistica e una pensionopoli. Inoltre la Genova metropoli industriale è sempre stata una costruzione artificiale sia sotto il profilo della sua strutturazione spaziale sia per la sua peculiare storia amministrativa. L'apparente continuità con il passato maschera discontinuità radicali che si sono venute a creare. Ci troviamo qui di fronte all'emergere di una città in cui venuti meno i vecchi collanti, il lavoro e l'industria, in mancanza di una progettualità nuova in grado di interessare tutto il territorio metropolitano, pare che le *dissecta membra* siano pronte ad andarsene per i fatti loro. Una periferia nata per "intarsi" come l'ha definita efficacemente l'urbanista Andrea Vergano, che si scolla, si decompone dall'essere città, lasciando il posto a territori "orfani" di una centralità chiaramente individuata, strutturati in maniera confusa, in cui riaffiorano le vecchie realtà locali. Nei "quartieri morti", nelle zone benestanti in prossimità del mare si consumano patrimoni accumulati in epoche precedenti, mentre nelle zone del maggior disagio, tra il ponente e la Valpolcevera c'è il ristagno e le poche attività esistenti ci parlano di un mediocre *bricolage* urbano sorto sull'assenza di un progetto di più ampio respiro, e la nascita di zone sempre più isolate che non rivestono più alcun

interesse. Impressionante è anche il quadro fornito dall'abitazione: siamo di fronte a un moltiplicarsi senza precedenti degli appartamenti vuoti e di quelli occupati da una sola persona, spesso in età avanzata, il che prospetta una sorta di progressiva desertificazione di alcune parti della città, e suggerisce un prossimo futuro urbano caratterizzato da un ulteriore accentuarsi degli squilibri socio-spaziali già esistenti. Genova perciò dovrà in futuro ripensare profondamente i propri assetti e le proprie modalità di funzionamento, e alla politica spetta, al di là delle vuote sparate propagandistiche sulla "silver economy", il difficile compito di prepararsi a fronteggiare in maniera consapevole le mutate condizioni storiche e produttive e l'invecchiamento degli abitanti.

intervista a cura di Massimo Bramante





LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

MUSICA MAESTRO!

11

Continuiamo nell'esplorazione dei percorsi e delle attività positive per il corpo e la mente, che possono aiutarci a vivere al meglio la nostra età dell'oro (o dell'argento?!)

Oggi vorrei parlare della musica e dei benefici effetti che il suo ascolto esercita sul nostro cervello.

Quanta musica ascoltiamo nella nostra esistenza? In quali occasioni? Quale può essere la "colonna sonora" della nostra vita?

Ognuno di noi ha brani, canzoni, jingle collegati ai momenti speciali (lieti o tristi) della propria vita: la ninna nanna della mamma quando eravamo piccoli, le canzoni dell'asilo o delle elementari, la prima vacanza da soli, il primo bacio, il matrimonio, la nascita dei figli ecc. ecc.

Personalmente l'ascolto di "Vita spericolata", di un cantante che non amo poi molto, suscita in me un'ondata di tenerezza perché la collego alla pubblicità di una linea di prodotti per bambini di cui era la colonna sonora che veniva trasmessa spesso quando ero in attesa di mio figlio.

Sovente, ascoltando un brano che ci piace ne scandiamo il ritmo con il piede, o lo canticchiamo tutto il giorno, o torniamo con la memoria a quei momenti della vita a cui lo associamo.

Ma che cosa accade nel nostro cervello quando ascoltiamo una canzone o un brano musicale? Brevemente, e semplificando al massimo, nel nostro cervello si produce un impulso emotivo che crea il rilascio di un neurotrasmettitore, la dopamina, capace di esercitare il controllo sul movimento, sulle capacità di attenzione e di apprendimento, su alcuni ambiti delle funzioni cognitive, sulla concentrazione, sui meccanismi del sonno. In particolare, quando ascoltiamo un brano, si attivano i due emisferi del cervello: quello sinistro (che si occupa della parte logica) si concentra

sul linguaggio, quello destro (che gestisce le funzioni più intuitive) sulla parte musicale, creando connessioni fra loro. La parte destra del cervello attiva l'immaginazione dando vita alle emozioni più diverse, mentre la parte sinistra analizza aspetti quali la struttura del brano e le parole della canzone.

Alcuni studi hanno rilevato che i musicisti percepiscono la musica in due modi differenti a seconda delle intenzioni che guidano il loro ascolto. Se vogliono lasciarsi trasportare dal suono ascolteranno, in modo inconscio, con l'emisfero destro. Se invece vogliono analizzare la melodia da un punto di vista tecnico, l'emisfero sinistro prenderà il sopravvento.

Entrambi gli emisferi traggono benefici dalla musica. Se ci concentreremo maggiormente sulla parte sinistra, questi si manifesteranno in miglioramento della memoria, della motricità, del senso del ritmo, della coordinazione corporea. Se invece ci concentreremo maggiormente sulla parte destra, otterremo un maggiore sviluppo dell'immaginazione, un miglioramento della creatività e una maggiore armonia.

L'esecuzione della musica ha ancora una maggiore complessità e fornisce maggiori stimoli: la corteccia visiva viene stimolata dalla lettura dello spartito, il lobo frontale si occupa della pianificazione delle azioni e la corteccia motoria coordina il movimento. I musicisti professionisti inoltre, usando entrambe le mani, sviluppano una maggiore coordinazione del controllo motorio e, a differenza dei semplici ascoltatori, usano maggiormente l'emisfero sinistro del cervello e hanno un corpo calloso (la regione che collega i due emisferi) più sviluppato, a dimostrazione del fatto che la musica influisce concretamente sulla modifica anche della morfologia del cervello.

Abbiamo scoperto quindi un'altra attività positiva per mantenere attivo il nostro cervello, sia nelle veste di semplici ascoltatori, sia in quella, più

impegnativa, ma stimolante, dell'imparare a suonare uno strumento.

Oltre agli effetti sulle emozioni, l'ascolto della musica influenza anche il sistema cardiovascolare, incidendo su battito cardiaco e pressione sanguigna.

A seconda dei generi, la musica può essere usata per vari fini; la musica classica o rilassante riduce i livelli del cortisolo (l'ormone dello stress) nel sangue, e contribuisce a ridurre la percezione del dolore; una musica ritmata aumenta le motivazioni e influisce positivamente sull'umore.

E' difficile immaginare una vita senza musica: senza rendercene conto, l'abbiamo intorno a noi per tutta la vita, ma utilizzarla in modo mirato, predisporci ad ascoltarla e a farci rapire da essa, o meglio ancora imparare a suonare sono esperienze sensoriali che possono migliorarci la vita e ci aiutano, anch'esse, a tenere attivo il nostro muscolo più importante, la centralina che coordina tutte le nostre attività fisiche e mentali: il cervello, che, come tutti i muscoli del nostro corpo, deve essere mantenuto in costante attività.

Quindi buon ascolto: non esiste che l'imbarazzo della scelta!

Mariateresa Ruzza





Premio Nazionale Letterario Artistico **Piero Massa**

Narrativa - Poesia - Fotografia



UIL PENSIONATI LIGURIA e ADA

indicono la 1° edizione del **Premio Nazionale Letterario Artistico Nazionale Piero Massa**, allo scopo di promuovere la creatività letteraria e artistica, con una particolare attenzione a **temi sociali, civili ed esistenziali**, in ricordo della indimenticata figura di uno **straordinario uomo** e sindacalista costantemente impegnato a favore degli altri.

IL CONCORSO

Possono partecipare autori di qualsiasi età, sesso e nazionalità, si articola in 3 sezioni:

- Sezione A: racconto breve in lingua italiana (2/4 cartelle da 3600 a 7200 caratteri, spazi inclusi)
- Sezione B: poesia in lingua italiana (1/2 componimenti contenuti nei quaranta versi ciascuno)
- Sezione C: fotografia (foto singola o portfolio da 5 a 10 foto - misura foto: max 1024 pixel lato lungo)

Gli autori possono partecipare a più sezioni.

Le opere presentate debbono essere inedite e non debbono risultare vincitrici di altri premi.

La partecipazione è gratuita.
La data di scadenza per la presentazione delle opere è
giovedì 30 giugno 2022

www.premiopieromassa.it

Info: info@premiopieromassa.it

dicembre 2021
numero 8



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

14



IL PATRONATO DEI CITTADINI

SERVIZI DEL PATRONATO ITAL UIL

ASSEGNO SOCIALE

**INDENNITÀ DI
ACCOMPAGNAMENTO E
INVALIDITÀ CIVILE**

**DOMANDA DI PENSIONE
ANTICIPATA, VECCHIAIA,
REVERSIBILITÀ, INVALIDITÀ**

**DOMANDA PENSIONE DI
INABILITÀ**

CONSULENZA MEDICO-LEGALE

**CONSULENZA PENSIONI
DIPENDENTI
PUBBLICI E PRIVATI**

**VARIAZIONE UFFICIO PAGATORE
PENSIONE**

**RICOSTITUZIONE REDDITUALE
PER QUATTORDICESIMA**

ASSEGNO DI VEDOVANZA

RATEI DI PENSIONE

ANTICIPO TFS

LIGURIA SILVER NEWSLETTER TRIMESTRALE UIL PENSIONATI LIGURIA

COMITATO DI REDAZIONE: Alba Lizzambri, Umberto Firpo, Roberto Gambetti, Marcello Notari, Massimo Bramante, Riccardo Grozio,
Giada Campus, Mariateresa Ruzza

COORDINAMENTO; Riccardo Grozio rgrozio@gmail.com 345 0125494

UIL PENSIONATI LIGURIA, PIAZZA COLOMBO 4, GENOVA, TELEFONO 010 586876