

CONTRATTAZIONE TERRITORIALE, MONITORAGGIO RESIDENZE PER ANZIANI, EDUCAZIONE FINANZIARIA



I TEMI AL CENTRO DEL CONSIGLIO REGIONALE

Il protocollo con la Regione, la contrattazione territoriale, la necessità di rafforzare la comunicazione interna oltre a quella esterna, ma anche il monitoraggio unitario sulle residenze per anziani, gli eventi legati all'80esimo della Brigata Maiella, il Corso di Educazione finanziaria e quello di Sicurezza domestica.

Sono stati i temi proposti dalla Segretaria Generale UIL Pensionati Marche al Consiglio Regionale che si è tenuto lo scorso 9 maggio a Montegranaro.

La Segretaria ha evidenziato l'importanza della presenza dei pensionati attivi presso le sedi e nel territorio e la loro capacità di

ascolto, attività indispensabile non solo per poter dare le necessarie risposte attraverso i servizi che la UIL mette a disposizione, ma anche per raccogliere le istanze da sottoporre alle Istituzioni con le quali viene svolta la contrattazione sociale. Sottolineata anche l'importanza delle iniziative formative ed informative svolte dalla Uil Pensionati Nazionale.

Alla riunione hanno partecipato il Segretario Organizzativo Pasquale Lucia e la Segretaria Generale UIL Marche Claudia Mazzucchelli, mentre il Segretario Generale UIL Pensionati Carmelo Barbagallo ha concluso i lavori che, nel corso del suo intervento conclusivo, ha dichiarato: “Quando mi chiedono “perché devo iscrivermi al sindacato?” lo dico che le persone si devono iscrivere perché i diritti conquistati non sono per sempre, non vanno mai dati per scontati.

“Il sindacato – ha proseguito Barbagallo - serve proprio per far sì che i diritti dei pensionati e dei lavoratori siano tutelati. Noi questo facciamo. Per fare questo dobbiamo confrontarci con tutti. Soprattutto con quelli che non la pensano come noi. Noi dobbiamo fare di tutto per farci non solo ascoltare, ma anche sentire.

Più convinciamo le persone più abbiamo energia per farci sentire dalla politica. Noi dobbiamo fare in modo che le pensionate e i pensionati, che presto saranno la maggioranza del Paese, siano protagonisti delle decisioni che li riguardano. Dobbiamo stare sul pezzo.

Dobbiamo discutere insieme delle cose che servono per noi e per il Paese. Noi abbiamo molte proposte, come il Servizio civile anziani attivi e la co-abitazione giovani e anziani. Noi abbiamo le idee. Vogliamo confrontarci.”



“SERVIZIO CIVILE ANZIANI ATTIVO” UNA PROPOSTA CONCRETA



‘Servizio civile Anziani attivi’: una proposta concreta: come sosteniamo da tempo, le persone anziane che possono e lo desiderano, attraverso il ‘Servizio civile di Anziani attivi’, potrebbero svolgere attività a loro gradite. Per essere più inseriti nella società e per integrare le troppo basse pensioni.

Per dare più concretezza a questa proposta Uilp, abbiamo pensato di fare qualche esempio. Attraverso il Servizio civile, gli anziani potrebbero svolgere attività di:

- Tutoraggio e sostegno scolastico. Le persone anziane potrebbero offrire il loro tempo per aiutare i bambini e i giovani delle scuole locali con compiti, lettura o altre attività educative extrascolastiche.
- Assistenza agli anziani più fragili. Gli anziani in buona salute potrebbero dedicarsi a fornire assistenza e compagnia alle persone anziane più fragili della comunità, visitandole a domicilio o aiutandole nelle attività quotidiane.

- Tutela dell’ambiente. Le persone anziane potrebbero partecipare a progetti di pulizia dei parchi, di riforestazione o di monitoraggio ambientale per preservare le risorse naturali per le generazioni future.
- Supporto alle persone senza fissa dimora. Gli anziani potrebbero contribuire fornendo pasti caldi, abiti o semplicemente offrendo compagnia alle persone senza fissa dimora nelle loro comunità.
- Documentazione storica. Le persone anziane potrebbero lavorare con le istituzioni locali, svolgendo attività di raccolta e archivio, per registrare storie di vita, racconti storici e tradizioni culturali. Così contribuirebbero così alla conservazione della memoria collettiva.
- Formazione professionale e tutoring. Gli anziani con esperienza professionale possono offrire sessioni di formazione, consulenza o tutoring a giovani o persone in cerca di lavoro, aiutandoli a sviluppare competenze e a trovare occupazione.
- Promozione della salute e del benessere. Gli anziani possono organizzare gruppi di cammino, lezioni di yoga, corsi di cucina sana o altre attività. In sintesi promuovere la salute e il benessere nella comunità.

CAREGIVER FAMILIARE E POLITICHE SOCIOSANITARIE



Lo scorso 6 maggio si è svolta una giornata di approfondimento sulla figura del Caregiver familiare organizzata dalla UILP Nazionale e dalla UIL, per fare il punto dopo l'istituzione, a febbraio, del tavolo interministeriale da parte della Ministra Locatelli, composto dalle associazioni, istituzioni e parti sociali, con il fine di definire una legge quadro nazionale che regolamenti il riconoscimento della figura del Caregiver familiare.

Alla riunione, introdotta da Rosella Buccarello e moderata da Mirella Novelli, è intervenuta la Segretaria nazionale UILP Francesca Salvatore. Hanno concluso i lavori il Segretario confederale UIL Santo Biondo e il Segretario generale UIL Pensionati Carmelo Barbagallo.

“Nel nostro Paese -ha dichiarato Barbagallo- la figura del caregiver familiare non è né riconosciuta, né in alcun modo tutelata. Il lavoro di cura informale, quello svolto gratuitamente, non produce reddito ma fa risparmiare molti soldi allo Stato. Se nei bilanci pubblici, oltre alle entrate e alle uscite, si inserisse la voce “soldi risparmiati”, molto probabilmente questa sarebbe considerevole.

Come detto, più volte la stragrande maggioranza di coloro che prestano assistenza alle persone non autosufficienti sono donne, le quali vengono fortemente penalizzate sotto il profilo lavorativo, della carriera, e pensionistico. Già da Segretario Generale della Uil mi sono battuto per far

inserirlo nelle nostre piattaforme unitarie il tema del riconoscimento previdenziale del lavoro di cura informale.

Se prendiamo in considerazione il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione, è facile prevedere che le necessità di assistenza sono destinate a crescere nel prossimo futuro. Questo presuppone cambiare paradigma e cioè considerare le risorse destinate al sociale e alla sanità non come una spesa ma come un investimento.

Il Governo su questo versante non solo ci deve ascoltare ma ci deve anche sentire. Hanno approvato la Legge sulla non autosufficienza, una legge che noi abbiamo definito di civiltà, senza risorse. E noi sappiamo bene che le riforme a costo zero non hanno mai funzionato. Siamo il paese in Europa dove si spende meno per il sociale e la sanità.

La Corte dei Conti qualche giorno fa ci ha ben descritto la situazione: In Italia la spesa sanitaria pubblica, pari a circa 131 miliardi di euro, risulta molto ridotta rispetto ai 423 miliardi della Germania e ai 271 miliardi della Francia.

Ma il dato che spiega meglio la situazione è l'incidenza sul PIL: nel nostro Paese la spesa sanitaria è al 6,8% del PIL, a fronte del 10,9% della Germania, del 10,3% della Francia, del 9,3% del Regno Unito e del 7,3% della Spagna. Nella scorsa legislatura c'erano alcune proposte di Legge mirate al riconoscimento dei Caregiver su cui come UILP avevamo dato anche un nostro

contributo, ma non se ne è fatto nulla. Adesso si inizia da capo.

Caregiver familiare: serve una legge che ne riconosca il valore sociale

Noi siamo per una Legge che riconosca il valore sociale della figura dei caregiver familiari, ma non ci convince la professionalizzazione di questa figura. Non ce la possiamo cavare con un sussidio o un assegno di cura. Vanno sicuramente rafforzati i servizi pubblici sociosanitari, riformato il sistema delle RSA, si deve investire nella domotica e robotica.

E poi ci domandiamo: qualora si arrivasse alla professionalizzazione dei caregiver familiari come la mettiamo con il rispetto dei Contratti di lavoro domestico o degli OSS? Ai caregiver familiari va sicuramente riconosciuto il lavoro di cura ai fini previdenziali. C'è poi anche il tema dei contratti collettivi di lavoro del settore. Giusta retribuzione, ferie, permessi ecc.

Nel lavoro domestico abbiamo un ottimo esempio di bilateralità: formazione e aggiornamento ogni due anni delle badanti; un'ottima sanità integrativa. Insomma, c'è una tutela legata alle figure professionali che svolgono lavoro di cura e assistenza che con tutta probabilità non si estenderebbe ai caregiver familiari.

Si potrebbe addivenire a stipula di intese e di accordi tra sindacato e datori di lavoro volti a consentire: una maggiore flessibilità oraria e lo sviluppo di servizi di welfare aziendale o

interaziendale; l'istituzione di un fondo ferie solidale; permessi e smart working.

È necessario introdurre da parte delle istituzioni (Ministero Lavoro, Regioni) specifici programmi per il supporto alla

collocazione o ricollocazione dei caregiver familiari al termine della loro attività di cura e di assistenza, tramite interventi e azioni di politica attiva nell'ambito dei servizi per l'impiego.”

DECRETO ATTUATIVO, LEGGE DELEGA DISABILITÀ

È stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il Decreto Legislativo 62/2024 attuativo della Legge delega sulle disabilità (Legge 227/2022).

Il Decreto Legislativo reca le norme per la definizione della condizione di disabilità, della valutazione di base, di accomodamento ragionevole, della valutazione multidimensionale per l'elaborazione e attuazione del progetto di vita individuale personalizzato e partecipato. Le norme entreranno in vigore il 30 giugno 2024 e, per alcuni aspetti, richiede l'emanazione entro 6 mesi di ulteriori Decreti ministeriali, altre disposizioni saranno effettivamente applicabili dal gennaio 2025.

Nel merito il Decreto si occupa innanzitutto di dare una definizione della condizione di disabilità in una nuova prospettiva non derivante più dalla sola visione medica dell'impedimento determinato dalla malattia o patologia, ma intesa quale risultato dell'interazione tra persone con compromissioni e barriere comportamentali e ambientali che impediscono o limitano la partecipazione nei diversi contesti di vita.

Nella nuova normativa vengono sostituiti alcuni termini come “handicap” con “CONDIZIONE DI DISABILITÀ”, oppure “persona handicappata”, “portatore di handicap”, “persona affetta da disabilità”, “disabile” e “ diversamente abile” con “PERSONE CON DISABILITÀ”.



Sul versante degli accertamenti il procedimento di valutazione di base sarà affidato in via esclusiva all'INPS dal 1° gennaio 2026 con l'unificazione, a livello procedurale, della certificazione della condizione di disabilità e l'accertamento dell'invalidità civile, della cecità civile, della sordocecità (anche ai fini del collocamento mirato ex L. 68/99), degli alunni con disabilità e degli elementi utili alla definizione della condizione di non autosufficienza.

Il procedimento sarà attivato da un certificato medico introduttivo al quale seguirà un procedimento di valutazione multidimensionale per la predisposizione del progetto di vita.

Si definisce il concetto di “accomodamento ragionevole”, inteso come insieme di modifiche e adattamenti necessari ai quali la pubblica amministrazione, i concessionari di

pubblici servizi e i soggetti privati possono ricorrere, in via sussidiaria, per garantire alle persone con disabilità il godimento e l’esercizio dei diritti civili e sociali in concreto non esercitabili.

In ambito lavorativo ciò si traduce nella possibilità di adottare modifiche e azioni in diversi ambiti, che risultino “ragionevoli”.

CEDOLINO PENSIONE DI GIUGNO



DATA DI PAGAMENTO

Il pagamento avviene: il 1° giugno, nel caso di pagamento presso Poste Italiane; il 3 giugno, nel caso di pagamento presso gli istituti bancari.

TRATTENUTE FISCALI: CONGUAGLIO DI FINE ANNO 2023, ADDIZIONALI REGIONALI E COMUNALI, TASSAZIONE 2024

A fine 2023 è stato effettuato il ricalcolo a consuntivo delle ritenute erariali applicate nel corso del medesimo anno di imposta (IRPEF e addizionali regionali e comunali a saldo) sulla base dell’ammontare

complessivo delle sole prestazioni pensionistiche erogate dall’INPS.

Se nel corso del 2023 sulla pensione sono state applicate mensilmente ritenute erariali in misura inferiore a quanto dovuto su base annua, l’INPS ha provveduto a recuperare le differenze a debito sulle rate di pensione di gennaio e di febbraio 2024, trattenendo il debito anche fino alla capienza totale dell’importo del rateo pensionistico in pagamento.

Qualora i ratei di pensione di gennaio e di febbraio 2024 siano risultati insufficienti per il recupero totale, prosegue con le trattenute sui ratei mensili successivi fino ad estinzione del debito.

Nel solo caso di pensionati con importo annuo complessivo dei trattamenti pensionistici fino a 18.000 euro, per il quali il ricalcolo delle ritenute erariali ha determinato un conguaglio a debito di importo superiore a 100 euro, la rateazione

viene comunque estesa fino alla mensilità di novembre (articolo 38, comma 7, del decreto-legge n. 78/2010, convertito con modificazioni nella legge n. 122/2010).

PRESTAZIONI FISCALMENTE IMPONIBILI

Per quanto riguarda le prestazioni fiscalmente imponibili, anche sul rateo di giugno, oltre all'IRPEF mensile, vengono trattenute le addizionali regionali e comunali relative al 2023.

Si ricorda che le addizionali regionali e comunali vengono recuperate in 11 rate, da gennaio a novembre dell'anno successivo a quello cui si riferiscono.

Le somme conguagliate verranno certificate nella Certificazione Unica 2024.

Le prestazioni di invalidità civile, le pensioni o gli assegni sociali, le prestazioni non assoggettate alla tassazione per particolari motivazioni (detassazione per residenza estera, vittime del terrorismo) non subiscono trattenute fiscali.

RESIDENZE PER ANZIANI: UN MONITORAGGIO PER CONOSCERNE LA QUALITÀ DEI SERVIZI



Un questionario per conoscere la situazione delle persone anziane non autosufficienti ricoverate nelle strutture residenziali socio sanitarie marchigiane. Questa è l'iniziativa organizzata dalle Federazioni dei Pensionati di SPI Cgil, FNP Cisl e UILP Uil, che da anni sono impegnate per cercare di garantire a queste persone – le più fragili delle nostre

comunità locali – un'assistenza sociale e sanitaria adeguata a costi sostenibili.

«La pandemia prima e la crisi inflazionistica dopo hanno aumentato i costi dell'assistenza e nonostante i cosiddetti "ristori" erogati dalla Regione Marche - segnalano SPI Cgil, FNP Cisl e UILP Uil - gli Enti gestori hanno pensato bene di aumentare le rette a carico degli utenti e delle loro famiglie in modo indiscriminato, unilaterale e senza nessun controllo da parte delle Aziende Sanitarie.»

Stando alle proiezioni rielaborate dalle Federazioni dei Pensionati di SPI Cgil, FNP Cisl e UILP Uil, oggi gli anziani non autosufficienti nelle strutture regionali pagano una retta pari in media a poco meno di 1.600 euro al mese.

FERMATI UN MOMENTO!

Hai un genitore, un parente
o un amico ricoverato in una

STRUTTURA PER ANZIANI?

Abbiamo elaborato un
QUESTIONARIO

con cui
potete aiutarci
a capire

come

vengono

assistiti i

vostrì cari!



COMPILA il QUESTIONARIO
E' anonimo e bastano pochissimi minuti!

Potrai aiutarci a portare i problemi
all'attenzione della Regione Marche
per avere più attenzione alle
persone più deboli!

AIUTACI a dare la VOCE
a chi non ha più VOCE!

In alcuni casi, più di 2.000 euro mensili. Sono cifre impossibili da sostenere per gli anziani e per le loro famiglie, e purtroppo, non sempre la spesa sostenuta corrisponde ad un'assistenza adeguata.

I questionari, destinati agli anziani e ai loro familiari, saranno somministrati nelle sedi di SPI Cgil, FNP Cisl e UILP Uil presenti in tutto il territorio regionale, o, quando possibile, direttamente nelle Strutture.

«L'obiettivo è far emergere la realtà delle situazioni in cui vivono queste persone. – sottolineano Elio Cerri, Segretario Generale SPI Cgil Marche, Silvano Giangiacomi Segretario Generale FNP Cisl Marche e

Marina Marozzi, Segretaria Generale UILP Uil Marche - Le risultanze di questa indagine saranno presentate in un'iniziativa pubblica che si terrà nel prossimo autunno e saranno portate all'attenzione di Regione e Aziende Sanitarie, con le quali, insieme a Cgil Cisl e Uil Confederali, abbiamo aperto un tavolo di confronto permanente. Di una cosa siamo convinti – rilanciano e concludono - il sistema residenziale socio sanitario marchigiano necessita di una profonda rivisitazione, e crediamo che attraverso questa iniziativa sia possibile porre le basi per ragionare sugli indirizzi e sugli obiettivi di politica socio sanitaria che si vogliono perseguire nelle Marche.»

BENESSERE EQUO E SOSTENIBILE IL RAPPORTO ISTAT

bes | 2023

IL BENESSERE EQUO
E SOSTENIBILE IN ITALIA

Istat Istituto Nazionale di Statistica

Il Rapporto Bes 2023: principali risultati

L'ISTAT ha pubblicato i risultati del Rapporto Benessere Equo e Sostenibile (BES), che attraverso l'analisi di un ampio set di indicatori, descrive l'insieme degli aspetti che concorrono alla qualità della vita dei cittadini.

Dal rapporto emergono molti dati interessanti sul livello dei servizi erogati alla collettività.

SPERANZA DI VITA

Nel 2023 la speranza di vita è pari a 83,1 anni (83,8 nelle Marche) e risulta in aumento rispetto al 2022 (82,3): gli uomini con 81,1 anni di vita media attesa tornano allo stesso livello del 2019, mentre per le donne (85,2 anni) mancano ancora 0,2 anni (85,4 nel 2019). Ma la speranza di vita in buona salute nel 2023 è pari a 59,2 anni (59,7 nelle Marche) e si riduce rispetto ai 60,1 anni del 2022

Nel 2021 la mortalità evitabile – il dato che indica i decessi di persone di 0-74 anni la cui causa di morte è identificata come trattabile

(gran parte dei decessi per tale causa potrebbe essere evitata grazie a un'assistenza sanitaria tempestiva ed efficace, che include la prevenzione secondaria e i trattamenti) o prevenibile (gran parte dei decessi per tale causa potrebbe essere evitata con efficaci interventi di prevenzione primaria e di salute pubblica) – è stata del 19,2 per 10.000 residenti – 16,7 nelle Marche.

Mentre nel 2022 il 51,7 di marchigiani ultra 75enni – il dato nazionale è del 49,0% - dichiara di essere affetta da 3 o più patologie croniche e/o di avere gravi limitazioni, da almeno 6 mesi, a causa di problemi di salute nel compiere le attività che abitualmente le persone svolgono.

SANITÀ

Riguardo alla sanità, si evince che i medici operanti in Italia sono tra i più anziani in Europa: nel 2022 il 54% dei medici aveva più di 55 anni, sopra tale soglia anagrafica sono il 50% dei medici specialisti e il 77% dei medici di medicina generale si stima al 77%.

Molti medici, quindi, sono in procinto del pensionamento e non vengono adeguatamente rimpiazzati dalle nuove generazioni di medici.

Oltretutto il 45,8% dei medici di medicina generale nelle Marche – 47,7 a livello nazionale – ha un numero di assistiti

superiore alla soglia prevista. In generale, nel 2022 la dotazione di medici è di 3,9 nelle Marche ogni mille abitanti e di 7,2 di infermieri ed ostetriche (rispettivamente 4,2 e 6,8 la media nazionale).

A livello nazionale si osserva un incremento destinato ai pazienti più gravi, infatti i posti letto sono passati da 3,0 a 3,5 per 10.000 abitanti. Addirittura 2,3 nelle Marche, tanto che nel 2023 il 13,4% dei ricoveri di utenza marchigiana sono stati fatti in ospedali fuori regione, a fronte di una media nazionale dell'8,3%.

Un altro dato che indica come l'offerta sanitaria regionale non corrisponde alle esigenze delle persone riguarda la rinuncia alle prestazioni sanitarie: nelle Marche nel 2023 ha rinunciato a visite o esami diagnostici, per vari motivi tra cui le lunghe liste di attesa o i costi delle prestazioni, ben il 9,7% (la media nazionale è del 7,6% - solo la Sardegna e il Lazio hanno percentuali maggiori delle Marche).

ASSISTENZA DOMICILARE AGLI ANZIANI

L'ADI (Assistenza Domiciliare Integrata) rappresenta la soluzione migliore per offrire le cure ai pazienti fragili con cronicità, prevalentemente anziani, perché consente sia ai pazienti di rimanere a casa, sia di abbattere i costi di gestione. A fronte di una media nazionale del 3,3%, nelle Marche si attese al 3,8%.

IL BOLLETTINO DELLA CONTRAZIONE SOCIALE

AREA DI JESI

(A cura di Ugo Grilli)

JESI

Il 18 Aprile si è riunita la Consulta del lavoro e dell'occupazione nell'aula consiliare del Comune di Jesi di cui la UIL fa parte. Nel corso della riunione si è parlato dei vari problemi inerenti il lavoro nel territorio della Vallesina.

CNH – si è trovato un accordo che 122 persone prossime alla pensione lasceranno il lavoro volontariamente dietro incentivo messo a disposizione dall'azienda.

TEAMSISTEM- ci sono trattative per non trasferire il personale a Pesaro dopo che da Fabriano erano state trasferite a Jesi.

EX CATERPILLAR – si è in attesa di commesse per poter iniziare le lavorazioni di interni per le macchine Lamborghini.

AMAZON - entro il 25 Agosto 2024 deve essere ultimato l'esterno dello stabilimento ed entro Agosto 2025 è previsto l'avvio della produzione. Non sono state rese note le modalità per reclutare il personale e l'individuazione delle professioni richieste. Solo a chi aspira ad un ruolo in amministrazione può caricare il proprio CV direttamente sul sito.

Alcuni Comuni come Castelbellino, Castelplanio, Filottrano e Santa Maria Nuova non hanno accolto la nostra richiesta di incontro per avviare un confronto relativo all'attivazione del piano sociale d'ambito, al finanziamento dei servizi sociali, socio sanitari e alla persona, educativi, scolastici e delle strutture residenziali per anziani, all'attivazione dei servizi innovativi per le nuove emergenze con particolare riferimento alle situazioni delle persone fragili, disabili e vulnerabili, come hanno fatto invece altri 13 comuni con cui ci siamo confrontati negli ultimi anni.

AREA DI MACERATA

(A cura di Benito Rossetti e Barbara Balducci)

RECANATI

Il 20 maggio a Recanati con il Sindaco Bravi, l'assessora alle Politiche Sociali Paola Nicolini e della Cultura Rita Soccio è stato firmato insieme alle OO.SS. l'accordo riguardo alla spesa sociale, sulla base di quanto rappresentato dai sindacati nel corso degli incontri già svolti nei mesi precedenti.

Sono state affrontate le seguenti tematiche.

Programma anziani:

- assistenza Alzheimer Cafè;
- scuola di smartphone;

- opuscolo informativo sui servizi welfare e culturali;
- abbattimento delle barriere architettoniche nei luoghi della città e tutto ciò che può avere un impatto sulla spesa sociale e sanitaria rivolto alle persone anziane e fragili.

Programma per diritto allo studio e educazione minori:

- la frequenza all'asilo nido;
- i servizi di mensa;
- i servizi di trasporto scolastico;
- l'assistenza pre e post scuola;
- la vigilanza scolastica durante gli orari di entrata e di uscita degli alunni;
- la sorveglianza negli scuolabus.

Il documento firmato ha soddisfatto le richieste delle OO.SS..

80° ANNIVERSARIO BRIGATA MAIELLA IL CALENDARIO DELLE INIZIATIVE NELLE MARCHE

Si è definito il calendario definitivo delle iniziative organizzate in tutta la regione per celebrare l'80° anniversario della Brigata Maiella, la formazione militare partigiana protagonista di numerose imprese della Resistenza Italiana e che si caratterizzò per essere stata l'unica formazione partigiana decorata con la medaglia d'oro al valor militare alla bandiera e tra le pochissime aggregate all'esercito alleato, con il quale combatté anche dopo la liberazione del territorio di origine. Dopo l'Abruzzo, la Maiella fu, infatti, impegnata nelle Marche, in Emilia Romagna e in Veneto.

Come noto, nelle Marche le Segreterie di Spi-Fnp-Uilp hanno concordato di organizzare alcune iniziative. Così, dopo la cerimonia di apertura delle celebrazioni svoltasi in Abruzzo il 5 dicembre dello scorso anno e i vari eventi in territorio abruzzese, nelle

Marche una prima iniziativa ha visto protagonista il comune di Montecarotto il 20 e 21 aprile scorsi, mentre il 10 maggio ad Amandola (FM) si è tenuta la celebrazione presso la ex Pretura.

Diversi altri appuntamenti sono in programma per le prossime settimane e i prossimi mesi:

- 30/05/24 – Jesi (AN) – presso ex Istituto Cuppari: convegno sulla liberazione delle colline della Vallesina
- 16/06/24 – Colle San Marco (AP): trekking sul sentiero della memoria partigiana
- 17/06/24 – Ascoli Piceno: convegno sulla liberazione della città (bottega del 3° settore)
- 18/06/24 – Ascoli Piceno: commemorazione della liberazione della città (monumenti ai caduti)

- 19/06/24 – Ascoli Piceno: convegno sulla Brigata Garibaldi (bottega del 3° settore)
- 25/06/24 – Braccano/Matelica (MC): conferenza presso il museo della resistenza e passeggiata sulle orme della Brigata Maiella
- 02/09/24 – Pesaro – manifestazione conclusiva

E', inoltre, in fase di organizzazione una iniziativa da programmare per domenica 1

settembre a Fano che vedrà protagonisti gli elaborati delle ragazze e ragazzi del Liceo Artistico sul tema della Liberazione e della Brigata Maiella.

Iniziative, che non intendono avere il mero significato celebrativo, ma il compito di valorizzare la memoria, da trasmettere alle generazioni più giovani a cui va consegnata la storia e la cultura del nostro Paese e l'impegno della conservazione dei valori che in esse sono contenuti.

ELEZIONI EUROPEE: LA FERPA SI MOBILITA

L'8 e il 9 giugno si voterà per eleggere i rappresentanti del Parlamento Europeo.

La Ferpa, La Federazione europea delle persone anziane e pensionate, di cui è Segretario generale Agostino Siciliano, raccogliendo l'invito della Ces, ha attivato una serie di iniziative per sensibilizzare la popolazione anziana sull'importanza di far sentire la propria voce in Europa e sull'importanza di avere nel Parlamento europeo rappresentanti che possano portare avanti politiche attente ai bisogni e ai diritti delle persone anziane.

La Ferpa ha quindi realizzato un video <https://www.youtube.com/watch?v=tr8fx80EiFg&t=328s> in cui il gruppo dirigente della stessa Ferpa e delle organizzazioni che ne fanno parte, invita le persone anziane ad andare a votare. Nel video si sottolinea l'importanza di partecipare attivamente al

processo democratico, di far sentire la voce delle persone anziane su questioni che le riguardano direttamente, affinché nella Unione Europea si definiscano politiche e si sostengano candidati attenti alle istanze della popolazione anziana.

Nel video trovate il messaggio del Segretario generale Uilp Carmelo Barbagallo (al minuto 3:06)

La Ferpa ha anche inviato, a firma del suo Segretario generale, lettere ai leader dei principali partiti (che trovate sul sito della Uilp <https://uilpensionati.it/news/elezioni-europee-la-ferpa-si-mobilita/> nella traduzione italiana a cura della Segreteria nazionale Uilp). Nelle lettere si chiede il sostegno alle rivendicazioni delle persone anziane e pensionate, a partire da quelle contenute nel Manifesto della Ferpa. Le rivendicazioni riguardano in particolare:

Il sindacato delle persone

ADERENTE ALLA FERPA – Federazione Europea Pensionati e Anziani

- il diritto a pensioni dignitose indicizzate ai salari e/o al costo della vita;
- l'introduzione di una pensione minima europea al disopra della soglia di povertà di ogni Paese UE per combattere la povertà tra le persone anziane e soprattutto tra le donne anziane;
- il diritto a cure sanitarie e a cure a lungo termine adeguate e di qualità; il diritto all'inclusione sociale;
- il diritto a un alloggio dignitoso; un contrasto efficace alla povertà energetica.

PERIODICO  DI INFORMAZIONE SU | SALUTE | SOCIALE | DISABILITÀ

4 FOGLI ^{UILP}

19
MAG.
2024



L'IMPORTANZA DEL DORMIRE

Dormire bene è necessario per garantire una buona qualità di vita. È una vera e propria attività "essenziale", poiché l'organismo, soprattutto il sistema nervoso, non può sopravvivere senza. Come respirare e nutrirsi (bere e mangiare), dormire è un bisogno primario imprescindibile.

Un recente studio internazionale condotto su circa 70mila volontari ha dimostrato che oltre il 30% delle persone adulte dorme meno di 7 ore e solo il 15% dorme 7-9 ore per cinque notti a settimana: 8 è il numero minimo di ore di sonno raccomandato.

A livello statistico, sembrano essere meno capaci di dormire bene soprattutto le donne rispetto agli uomini, e gli anziani rispetto ai giovani.

Purtroppo, negli ultimi 30 anni abbiamo tutti perso 2 ore di sonno: stress quotidiano, turni di lavoro e jet lag sociale (fare tardi la sera e andare a lavorare presto il giorno dopo) sono tra i fattori che maggiormente influenzano la durata del sonno e la qualità. Non si dorme più abbastanza e questa tendenza, oltre ad essere sempre più diffusa, è assai poco raccomandabile.

COSA PUO' ACCADERE ALLA SALUTE SE SI DORME POCO

È stato dimostrato che la carenza di sonno può:

- interferire con il corretto funzionamento del cuore e del tessuto cerebrale, con un conseguente danneggiamento della memoria a breve termine;
- incidere sull'aumento del senso di fame con propensione alla sovralimentazione, che determina un più elevato rischio di obesità, perché di notte si tende a scegliere alimenti caratterizzati da un maggior apporto calorico, generalmente carboidrati;
- aumentare le possibilità di avere un incidente stradale, poiché diminuisce la coordinazione del guidatore che diventa più goffo, meno reattivo e che può arrivare anche al fatale "colpo di sonno" durante la guida;

- essere messa in relazione con alcune forme cancerogene molto aggressive di cancro colon-rettale e del tumore al seno; aumentare il rischio di sviluppare diabete e ipertensione;
- provocare l'abbassamento delle difese immunitarie.

Anche la Sindrome di Alzheimer sembrerebbe potersi associare, tra gli altri fattori, con i disturbi del sonno.

Chiaramente, se si dorme poco e/o male si è costantemente assonnati e ci si alza la mattina con la netta sensazione di stanchezza. Si possono manifestare alcuni segnali di disagio e malessere, tra cui:

- astenia;
- sonnolenza;
- irritabilità;

- problemi di memoria;
- minori prestazioni sportive e/o lavorative;
- possibili problemi nelle interazioni sociali; tono dell'umore basso;
- depressione o aggravamento di patologie psichiatriche come schizofrenia, disturbo bipolare e comportamento alimentare.

ALCUNI CONSIGLI PER DORMIRE BENE

- L'orario del riposo dovrebbe essere più vicino possibile a quello solare (anche se questo risulta quasi impossibile d'inverno).
- Durante la notte la stanza deve essere ben oscurata (ad esempio, dai lampioni stradali, dai fari delle macchine, etc.).
- La condizione acustica deve risultare inferiore al "livello di allerta" (soggettivo) e non deve propagare frequenze fastidiose (generalmente le più basse).
- Una certa regolarità delle abitudini favorisce il sonno (e non solo, anche l'appetito, la regolarità dell'intestino etc.).
- L'attività fisica, importantissima per l'equilibrio dell'organismo e del cervello, non deve essere troppo a ridosso del riposo. Infatti, l'aumento delle catecolamine (ormoni rilasciati dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress o ipoglicemia. Le più importanti sono adrenalina e dopamina) può ostacolare significativamente la presa di sonno.
- L'uso di televisione, computer, videogames, smartphone, tablet prima di andare a dormire iperstimola il cervello e inibisce il sonno. L'uso dei social network poi, innesca un ciclo di pensieri talvolta negativi e deleteri per un sonno tranquillo. Al contrario, lettura, musica e il calore di un bagno o di una doccia possono conciliare il sonno.
- Fumare, soprattutto respirando il fumo come avviene per le sigarette, riduce il sonno e può ostacolare il riposo notturno.
- La cena non deve essere troppo vicina al sonno (meglio almeno 3 ore prima), in particolare se abbondante o poco digeribile. Questo perché l'elaborazione gastrica, intestinale, pancreatico ed epatica richiede energia e soprattutto una posizione eretta.
- L'alcol è un grande nemico del sonno, perché altera la funzionalità del sistema nervoso centrale. Inoltre, è un forte diuretico.
- È sconsigliato anche assumere tè, caffè, cioccolato ed energy drink a ridosso del riposo notturno.

NON TRASCURARE PESO CORPOREO E RESPIRAZIONE

È stato accertato che le persone magre dormono meglio dei corpulenti. Questo vale sia per le condotte alimentari inappropriate che generalmente caratterizzano le persone in sovrappeso, sia per una questione anatomo-funzionale.

Il grasso che avvolge la gabbia toracica e il ventre può compromettere gli atti respiratori

e ostacolare l'abbassamento del diaframma: le persone in sovrappeso hanno maggiori possibilità di manifestare apnee notturne.

L'eccesso ponderale è correlato anche all'insorgenza di malattia da reflusso gastroesofageo.

LE POSIZIONI CORRETTE PER DORMIRE BENE

Le posizioni assunte durante il sonno sono importanti.

Idealmente la posizione migliore per dormire è quella supina (a pancia in su) con le braccia lungo il corpo, perché in questo modo il sangue circola in modo ottimale anche verso gli arti, la schiena è ben sostenuta con le vertebre che ritrovano il corretto allineamento e la muscolatura trova il giusto relax. Dormire a pancia in su arreca sollievo ai dolori temporo-mandibolari e cervicali, soprattutto in combinazione con un cuscino sagomato che ben sostiene le vertebre cervicali.

Nonostante i numerosi benefici, si stima che solo il 10% della popolazione mondiale dorma in questa posizione.

In generale la posizione sul fianco (destro o sinistro che sia) è la più gettonata; non per nulla viene definita "posizione fetale". Quando si dorme sul fianco in posizione fetale, le ginocchia sono piegate e vicine al petto, la testa inclinata in avanti e le braccia avvolte alle gambe oppure abbracciate al cuscino.

Per alcune persone, infine, la posizione prona (a pancia in giù) è del tutto naturale e spontanea. Però, testa e collo non ne beneficiano. Il capo, infatti, è ruotato a destra o a sinistra e ciò può provocare tensioni

muscolari. A pancia in giù, inoltre, il diaframma è compresso e la respirazione è affaticata.

CONCLUSIONI

Durante il sonno il corpo umano si rigenera, si ripara e si ricostruisce. Non sottovalutiamone l'importanza.

Facciamo il possibile per dormire bene e quanto necessario, perché:

È UN EFFICACE ANTISTRESS. Ci si sente più sereni e riposati. Si allontanano più facilmente ansie e stress. La mente riesce a prendere decisioni con maggiore serenità.

RIGENERA IL CERVELLO. Mentre si dorme, il cervello continua a lavorare, immagazzina i ricordi, si ripulisce dalle tossine e si prepara ad affrontare una nuova giornata. Al risveglio, si ha più energia e capacità di concentrazione.

FORTIFICA IL SISTEMA IMMUNITARIO. Può infatti ridurre il rischio di ammalarsi, perché il

corpo rigenera tutte le sue funzioni e aumenta la resistenza agli agenti esterni.

AIUTA A RESTARE IN FORMA. Si producono ormoni, alcuni dei quali aiutano ad attivare il metabolismo, regolando il senso di fame e la capacità di bruciare i grassi.

PREVIENE ALCUNE PATOLOGIE. La carenza di sonno espone l'organismo a un rischio maggiore di patologie neurologiche, cardiocircolatorie e respiratorie.

FAKE NEWS: COME RICONOSCERLE



Le notizie false (fake news) e la disinformazione, vale a dire le informazioni manipolate in modo deliberato allo scopo di ingannare e le persone e di gestirne il

consenso, sono divenute un fenomeno sempre più evidente a livello globale.

La rete e i social media, con i loro strumenti di personalizzazione, hanno reso più facile

diffondere storie false e le hanno rese più pericolose. La disinformazione è sempre più utilizzata come strumento politico e come meccanismo per fare profitto.

Anche le persone giovani e con competenze digitali hanno difficoltà a identificare le notizie che sono state manipolate. È significativo che, su dieci notizie condivise sui social media, sei non vengano neanche lette dall'utente prima di essere condivise. Tuttavia l'85% degli europei ritiene che le fake news siano un problema nel loro paese e l'83 % crede che costituiscano un problema per la democrazia in generale.

Riconoscere le fake news però è possibile, ecco una breve guida:

CONTROLLA L'ORGANO DI STAMPA

Lo conosci? L'URL (cioè l'indirizzo della pagina) sembra strano? Controlla le sezioni 'chi siamo' e 'contatti'. Il sito è aggiornato regolarmente? Ha dei collegamenti con altri siti o pagine? E quali?

CONTROLLA IL CONTENUTO

I fatti e le cifre sono accurati? L'articolo è di parte? La notizia è realistica? Cerca in rete se è stata diffusa da altre fonti e incrocia dati e informazioni.

CONTROLLA LE FONTI

Utilizza diversi motori di ricerca. Controlla l'autore della notizia o dell'articolo. Gli

esperti citati sono veri specialisti? La storia fa riferimento a fonti anonime? Non menziona alcuna fonte? Potrebbe essere falsa.

CONTROLLA LE IMMAGINI

Le immagini hanno una grande forza e sono facilmente manipolabili. Effettuando una ricerca per immagini è possibile vedere se le immagini in questione sono state già usate in un contesto diverso.

RIFLETTI PRIMA DI CONDIVIDERE

Fai attenzione! La storia pubblicata potrebbe riferirsi a eventi passati, essere una versione distorta di eventi contemporanei o potrebbe trattarsi di un contenuto satirico fatto passare per serio. Il titolo potrebbe essere pensato per suscitare emozioni forti.

METTI IN DUBBIO I TUOI PRECONCETTI

Diffida di chi scrive complotti o elabora teorie cospirative. Diffida di notizie basate su facili pregiudizi, sviluppa il pensiero critico. Non affidarti all'emotività ma alla razionalità. Fai un respiro profondo, consulta altre fonti affidabili per un confronto e rimani vigile.

INIZIA ANCHE TU A SFATARE I FALSI MITI

La guerra alla disinformazione è una battaglia per la democrazia! Resta aggiornato sui nuovi trucchi e argomenti usati da chi divulga disinformazione! Segnale le notizie false, parlane ai tuoi amici!



Campagna tesseramento Uil Pensionati 2024

Sede regionale: ANCONA - Via XXV Aprile, 37/a

Scrivici a: marche@uilpensionati.it

**Inviaci i tuoi contatti e-mail e whatsapp
per ricevere tutti gli aggiornamenti della UIL Pensionati**

CI PUOI TROVARE IN TUTTE LE SEDI DELLA UIL

Puoi contattare i Coordinamenti di Area UILP Marche scrivendo a:

URBINO urbino@uilpensionatimarche.it

FANO fano@uilpensionatimarche.it

PESARO pesaro@uilpensionatimarche.it

SENIGALLIA senigallia@uilpensionatimarche.it

ANCONA ancona@uilpensionatimarche.it

JESI jesi@uilpensionatimarche.it

FABRIANO fabriano@uilpensionatimarche.it

CIVITANOVA MARCHE civitanovam@uilpensionatimarche.it

MACERATA macerata@uilpensionatimarche.it

ZONA MONTANA MACERATA zonamontmacerata@uilpensionatimarche.it

FERMO fermo@uilpensionatimarche.it

SAN BENEDETTO DEL TRONTO sanbenedetronto@uilpensionatimarche.it

ASCOLI PICENO ascolipiceno@uilpensionatimarche.it

**Le volontarie e i volontari della UIL Pensionati
sono a tua disposizione in tutte le sedi UIL delle Marche**



PERCHÉ ISCRIVERSI



PERCHÉ quotidianamente **POSSIAMO RAPPRESENTARE I TUOI INTERESSI NEL CONFRONTO CON LE ISTITUZIONI** di ogni livello (Governo nazionale, regionale, Comuni, ecc.) per tutelarti sui più svariati temi: pensioni e fisco, sanità e welfare, non autosufficienza e servizi socio-assistenziali, ecc.

PERCHÉ PUOI ACCEDERE A CONDIZIONI AGEVOLATE AI SERVIZI UIL disponibili presso tutti gli uffici del territorio regionale: **FISCALI** (CAF UIL) per 730, IMU, ISEE/ISEU, REDDITI, INVCIV, COLF E BADANTI, RED, LOCAZIONI ecc; **PREVIDENZIALI** (ITAL-UIL) per pratiche relative ad Ammortizzatori sociali, Pensioni, Infortuni, malattie professionali, Lavoro domestico, Previdenza complementare nel privato, Maternità e paternità, Trattamenti di famiglia, Sanità e malattia, Immigrazione, Prestazioni assistenziali; **TUTELA DEI CONSUMATORI** (ADOC) **E DEGLI INQUILINI** (UNIAT), **UFFICIO VERTENZE** e **MOBBING&STALKING**.

PERCHÉ PUOI PRENOTARE CON WHATSAPP I PIÙ IMPORTANTI SERVIZI FISCALI, basta inviare un messaggio al numero 3428701462 e seguire la procedura guidata.

PERCHÉ PUOI ACCEDERE AI SERVIZI RISERVATI AGLI ISCRITTI UIL PENSIONATI, come il rilascio del Cedolino della pensione/CU/ObisM, ricevere assistenza per la compilazione di modulistica INPS, accesso e utilizzo portale INPS, richiesta e utilizzo SPID, ecc.

PERCHÉ PUOI RICEVERE INFORMAZIONI SULLE SCADENZE: è sufficiente iscriversi al canale UIL Marche **WHATSPAPP** inviando il messaggio «ATTIVA» al 3406794246 e al canale **TELEGRAM** andando su www.t.me/uilmarche e cliccando su «unisci».

PERCHÉ PUOI PARTECIPARE A TUTTE LE INIZIATIVE che organizziamo sul territorio regionale, giornate di informazione, screening, ricreative, oltre alle iniziative di mobilitazione sindacale.

PERCHÉ PUOI ACCEDERE ALLE CONVENZIONI riservate agli iscritti sia a livello locale, sia a livello nazionale **E AVERE LA POLIZZA INFORTUNI GRATUITA** collegata alla tessera di iscrizione.

PERCHÉ LE NOSTRE SEDI SONO ANCHE LUOGHI DI INCONTRO E SOCIALIZZAZIONE DOVE TROVARE L'ACCOGLIENZA DELLE NOSTRE VOLONTARIE E DEI NOSTRI VOLONTARI pronti ad ascoltarti, difenderti e sostenerti, dove poter denunciare situazioni di difficoltà, condizioni di insicurezza, diritti non rispettati.

CONVENZIONE UIL - UNIPOLSAI

UNITI PER TANTI VANTAGGI DEDICATI A TE.

*Sconti e opportunità,
sempre un passo avanti.*

OFFERTE ESCLUSIVE PER ISCRITTI
E FAMILIARI CONVIVENTI.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima della sottoscrizione leggere il Set Informa tuo pubblicato sul sito internet www.unipolsai.it



 

COPERTURA INFORTUNI 2024

Un servizio in più dal tuo Sindacato
con la collaborazione
di UnipolSai Assicurazioni

