

# VerdeEtà

LA RIVISTA PER I SOCI CHE TI INFORMA E TI CONSIGLIA

N° 93 | Bimestrale | Marzo 2024

**TERESA  
e LE SUE SORELLE**

**ASSISTENZA AGLI ANZIANI  
UNA RIFORMA A METÀ**



Pensionati



Edizioni CNA  
Sede ed amministrazione  
Piazza Mariano Armellini, 9A - 00162 Roma  
Tel. 06441881 - 0644188800  
www.pensionati.cna.it

**Direttore responsabile**

Pietro Romano  
(romano@cna.it)

**Direttore Editoriale**

Mario Pagani  
(verdetà@cna.it)

**Redazione**

Coordinamento Livia Pandolfi

**Comitato di redazione**

Mario Pagani, Giovanni Giungi, Pietro Romano, Livia Pandolfi, Susanna Bernardini, Jacopo Basili, Maria Rosa Battan, Andrea Battistoni, Mario Filippello, Sergio Giacchi, Valter Marani, Antonio Mecca, Elena Pezzetta, Maria Francesca Picchio, Tina Pugliese.

**Progettazione grafica e impaginazione**

Tiziana Barone (Albavision Srl)  
www.albavision.eu - info@albavision.it  
Photo Editor: Adolfo Brunacci (Albavision Srl)

**Stampa:** Postel SpA

Via Campobello 43 - 00071 Pomezia (RM)

Registrazione presso il Tribunale di Roma n° 405/2006 dell'08/11/2006



Il marchio della  
gestione forestale  
responsabile

Di questo numero sono state diffuse 204.633 copie - Stampato su carta riciclata

# PAGINATRE

Care Lettrici e Cari Lettori, questo numero di Verdetà arriverà nelle vostre case più in là rispetto all'8 marzo, ma non potevamo non soffermarci sul tema, che rischia ormai di essere tristemente affrontato solo a seguito di eventi infausti.

Abbiamo cercato di trattarlo raccontando tre storie al femminile, di cui due oggettivamente singolari.

Partiamo dal ricordo di Iris Apfel, mancata poco tempo fa a 102 anni, che si autodefiniva "l'adolescente più

attempata del mondo", con quasi tre milioni di follower, per arrivare a Licia Ferzt, anch'essa influencer a 94 anni, inserita dalla Bbc nella classifica delle donne più influenti del pianeta, e chiudere con Teresa Castellani, 108 anni, la "nostra nonna", che fino a poco tempo fa ha prestato servizio come volontaria per portare conforto agli anziani e ai poveri.

Tre storie che unitamente a quella della ben più nota Sandra Milo testimoniano come le donne, anche in età avanzata, possano offrire qualcosa in più, un contributo di cui abbiamo assolutamente bisogno.

Eppure ancora oggi le statistiche rilevano come rimangano numerose le barriere, più o meno evidenti, a una piena inclusione delle donne nel mondo lavorativo.

L'Italia ha il tasso di occupazione femminile più basso d'Europa, il 55% contro il 69,3% della media Ue, basterebbe il recupero di questo differenziale per generare un impulso decisivo per la crescita del nostro Paese.

Per favorire l'accesso delle donne al mondo del lavoro occorre intervenire affinché siano garantiti alcuni servizi fondamentali, dall'assistenza all'infanzia e quella domiciliare per i soggetti fragili o anziani.

E su questo secondo aspetto abbiamo chiesto un contributo al professor Cristiano Gori, animatore del "Patto per un Nuovo Welfare sulla Non Autosufficienza", soggetto cui aderisce CNA Pensionati, che ha dato un contributo fondamentale alla definizione della Legge delega 33/2023 in materia di politiche in favore delle persone anziane. Il provvedimento attuativo predisposto dal Governo contiene parti significative, ma presenta alcune criticità, dall'assenza di un modello di servizi domiciliari specifico per la non autosufficienza alla mancata revisione dell'indennità.



Mario Pagani

Segretario Nazionale CNA Pensionati

Sempre in tema di assistenza, ma qui prettamente sanitaria, abbiamo ritenuto opportuno intervistare il dottor Silvestro Scotti, segretario generale della Fimmg, la Federazione dei medici di medicina generale, che conferma, purtroppo, le difficoltà di questa categoria nel rispondere alle sollecitazioni dei pazienti.

Segnalo, inoltre, le riflessioni di Claudio Di Donato in merito alla fine del servizio di maggior tutela dell'energia elettrica e alle dovute cautele da intraprendere rispetto all'aggressività delle campagne di marketing dei venditori.

Infine, il collega Claudio Carpentieri nel presentare la riforma dell'Irpef ci ricorda, purtroppo, come continui l'iniquità nella tassazione a scapito dei pensionati, oltre che degli imprenditori individuali. Per individuare modalità e strumenti con cui far valere le nostre posizioni diventa necessario lavorare ancor più intensamente con il Cupla, il Coordinamento unitario dei pensionati del lavoro autonomo.

Buona lettura

# SOMMARIO



**01**

**LE STORIE DI  
VERDETA'  
TERESA E LE  
SUE SORELLE**

**PAGINE 6/8/10/12**

**02**

**IN PRIMO PIANO**  
Dario Costantini  
in visita al  
Gemelli: insieme  
a Komen Italia

**PAGINA 14**

**03**

**SPECIALE  
SANITÀ  
ASSISTENZA**  
Una riforma  
a metà

**PAGINE 18**

**04**

**L'INTERVISTA**  
Silvestro Scotti  
(Fimmg): sempre  
meno medici di  
famiglia

**PAGINA 22**

**08**

**PREVIDENZA**  
Divari di genere  
nel mercato del  
lavoro e nel sistema  
previdenziale

**PAGINA 32**

**09**

**SPAZIO DONNA**  
Il grande cuore di  
Sandra Milo

**PAGINA 34**

**10**

**FISCO**  
La riforma  
dell'IRPEF  
premia il lavoro  
dipendente

**PAGINA 36**

**11**

**DIETOLOGIA**  
Dieta vegana e  
mediterranea

**PAGINA 38**



---

**05**

---

**LA FINESTRA  
SUL CAVEAU**  
Navigare nel  
mercato libero di  
energia elettrica e gas

---

**PAGINA 26**

---

**06**

---

**TEMPO LIBERO**  
Città d'arte e  
piccoli borghi,  
i tour  
di primavera

---

**PAGINA 28**

---

**07**

---

**FOCUS**  
Antichi mestieri  
nuovi artigiani

---

**PAGINA 30**



---

**12**

---

**GERIATRIA**  
Il vino fa bene  
al cuore?  
Parliamone

---

**PAGINA 40**

---

**13**

---

**FITOTERAPIA**  
Insonnia,  
l'aiuto del  
mondo vegetale

---

**PAGINA 41**

---

**14**

---

**VETERINARIA**  
Cani adatti  
alla terza età

---

**PAGINA 42**

---

**15**

---

**DAL  
TERRITORIO**  
**LIBRO DEL  
MESE**  
**RELAX**

---

**PAGINE 44/48/50**

# 01 La carica delle Silver influencer

---

**Le storie di Verdetà  
TERESA E LE SUE SORELLE**

---

**FEDERICA TROIANI**

---

Chi ha detto che un/una influencer dev'essere giovane, promettente, di belle speranze? A smentire questo luogo comune sono proprio i "silver influencer" che sui social stanno prendendo sempre più piede... con sempre più follower. Capelli bianchi e rughe ben in vista non fermano la loro indole, a volte spericolata e trasgressiva nel look, sfatando gli stereotipi legati all'età e dimostrando che la vita può essere oltre modo avvincente con qualche decennio in più sulle spalle. Molti nati per caso, grazie alle foto pubblicate sui social da figli o nipoti, altri per scelta.

## **L'adolescente attempata**

Icona di stile con quasi tre milioni di follower su Instagram, a poco più di 102 anni ci ha lasciato qualche settimana fa Iris Apfel, che si autoproclamava "l'adolescente più attempata del mondo", apripista dei "silver influencer".

«L'età è un dettaglio», era la sua filosofia. Eterna ragazza della moda, fin da giovane si era distinta per le sue scelte originali e stravaganti nel campo della moda, come l'utilizzo di maxi collane e

gioielli etnici vistosi che negli anni erano diventati i suoi tratti distintivi, oppure gli occhiali da vista tondi con la loro inconfondibile montatura. Con il marito Carl Apfel aveva avviato l'industria tessile "Old Wild Weavers" e contemporaneamente era diventata disegnatrice di tessuti e arredatrice. Il suo talento non rimase indifferente neanche a nove presidenti americani che la chiamarono per progettare gli interni della Casa Bianca, vincendo così l'appellativo di "First lady dei tessuti".

Iris non aveva mai inseguito la celebrità: "E' il lavoro che conta, la gente mi contatta per propormi un progetto, se l'idea la reputo originale, accetto". Nel 2005 al Metropolitan Museum of Art andò in scena "Rara Avis: selections from the Iris Apfel collection", una mostra interamente dedicata ai suoi look. Ma è stato il film "Iris", uscito nel 2015, ad averla consacrata al livello mondiale. A novant'anni firmò il primo contratto con un'azienda di cosmesi, a 97 anni il primo da modella. È stata testimonial di auto e le hanno



dedicato anche una Barbie.

### **Influencer di vita**

Dopo averne letto l'accattivante biografia non stupisce il suo successo sui social, anche se non tutti i suoi follower ne conoscono la storia. Quello che li ha incollati ai suoi contenuti online è, molto probabilmente, il modo di vivere la vita, un continuo stimolo a fare, osare, cercare la propria identità rimanendo sempre fedeli a sé stessi, trasformandosi in una fonte di ispirazione per migliaia di giovani, "un'influencer di vita".

Ad avere Iris Apfel come esempio rimangono in tanti. Lyn Slater, 64 anni, professoressa all'Università, con il suo @iconaccidental conta mezzo milione di seguaci su Instagram, cresciuti del 392,49%

in un anno grazie alla popolarità ottenuta come testimonial di Mango. La maggior parte dei suoi follower (il 68%) ha tra i 18 e i 30 anni. Potrebbero essere suoi figli o addirittura nipoti. Lei se lo spiega così: "Le mie foto non sono ritoccate né perfette. Forse per questo si identificano con me. Non ho un target. Ho soltanto un buon intuito. Piaccio". E che dire di Tricia Cusden, 70 anni, senior youtuber? I suoi tutorial di make up per donne âgées, postati su "Look Fabulous Forever", in pochi mesi sono stati visualizzati da un milione e mezzo di persone. "Ho iniziato per caso, dopo la pensione, con una mia amica che faceva da modella – racconta – Volevo dimostrare che si poteva essere belle a questa età.

Il successo mi ha stupita".

Joan MacDonald (@trainwithjoan), 76 anni, invece del matterello usa il bilanciere. È una "fitness influencer". Helen Ruth Van Winkle (@baddiewinkle) è una over 90 adolescenziale con look da bambola, rossetti molto rossi, abitini young. In quattro milioni seguono divertiti i pazzi outfit, le ironiche pose da diva. Qualcuno comincia a copiarla.

La loro presenza sui social media è una testimonianza della bellezza dell'esperienza e della continua ricerca di connessione e condivisione. Indipendentemente dal numero di candeline sulla torta di compleanno, stanno dimostrando al mondo che l'età è solo un numero.

# 01 La nuova vita di Licia grazie ai social

---

**Le storie di Verdetà  
TERESA E LE SUE SORELLE**

---

**MARIA CONCETTA  
DI MARIO**

---

“Io come Michelle Obama? Si sono sbagliati. Ecco che cosa ho pensato appena l’ho saputo. Del resto, non faccio niente di eccezionale: ogni giorno, quando posso, aiuto tutti”. Queste le parole con cui Nonna Licia, al secolo Licia Fertz, classe 1930, istriana di nascita, viterbese di adozione, influencer di 94 anni, ha commentato la notizia di essere stata inserita dalla Bbc nella classifica 2023 delle donne più influenti e stimolanti del mondo, accanto per esempio a Michelle Obama, all’esperta in diritti umani Amal Clooney, ad Antiniscia Cenci, disabile campionessa di volteggio equestre.

Nonna Licia su Instagram vanta una platea di oltre 250mila follower (per essere precisi, 252mila nel momento in cui scriviamo). Tanti sono i ‘nipoti virtuali’ che la seguono, innamorati del suo approccio positivo all’esistenza e della vitalità che sprizza da ogni suo post. Dietro le quinte di questo successo c’è il nipote

‘vero’, Emanuele Usai, esperto di social media che, “per restituire il sorriso alla nonna dopo la morte del marito Aldo, con il quale aveva condiviso 60 anni di amore”, nel 2018 le aprì una pagina sul celebre social network. La motivazione era semplice: avere un ‘luogo’ dove pubblicare le foto che scattava a sua nonna per spronarla a reagire al lutto attraverso una sorta di gioco che la divertisse e la spingesse a tornare a sorridere alla vita, come aveva sempre fatto. “Non dobbiamo vergognarci di rialzarci e tornare a sorridere: facendolo non manchiamo di rispetto a chi se ne va. Dove c’è la vita, non c’è la morte”, ha spiegato Nonna Licia.

Del resto, Licia ha imparato a rialzarsi più volte nel corso della sua ‘movimentata’ vita: ha vissuto la Seconda guerra mondiale; ha dovuto lasciare il suo paese natio e ricostruirsi una vita lontana dalla propria casa di origine; ha dovuto superare la perdita dell’unica





---

figlia, Marina, di soli 28 anni, madre di Emanuele, cresciuto dai nonni e dal padre, forza di Licia e suo primo sostenitore.

Il profilo social di Nonna Licia, a un anno dall'apertura, aveva guadagnato oltre 10mila seguaci, provenienti per lo più da Stati Uniti e Gran Bretagna, complice una campagna pubblicitaria per gioielli nella quale Licia aveva posato come modella, con tanto di foto di nudo artistico. Uno dei maggiori meriti da riconoscere a questa Nonna social è proprio quello di aver contribuito a combattere le discriminazioni verso il corpo degli anziani perché, come lei stessa

ha affermato in più occasioni, "la gioventù non è un merito, la vecchiaia non è una colpa" e, soprattutto, "la bellezza delle donne non scade come lo yogurt". Nonna Licia scrive spesso di salute nei suoi post, anche attraverso la promozione di strumenti, come gli smart watch (gli 'orologi intelligenti') che possono monitorare costantemente i parametri vitali fondamentali e salvare la vita agli utenti. Come a lei stessa è capitato di recente: solo pochi giorni fa il suo orologio intelligente ha segnalato una attività anomala del cuore 'vissuto' (che ha una efficienza del 25%)

invitandola a recarsi in ospedale per un controllo che si è rivelato, poi, di fondamentale importanza. Ispirazione per i giovani ("mi scrivono per consigli di lavoro e di amore"), testimonial di aziende di prodotti per anziani e moda, Nonna Licia, insieme al nipote Emanuele, ha anche scritto un libro: "Non c'è tempo per essere tristi" (De Agostini), un vero inno alla vita e al pensiero positivo. "La mia nuova vita me l'ha confermato – ha confidato in una intervista – pensavo di non essere più utile e invece ho scoperto la gioia di essere me stessa".

# 01

## Nonna Teresa 108 anni con VerdEtà

---

### Le storie di Verdetà TERESA E LE SUE SORELLE

---

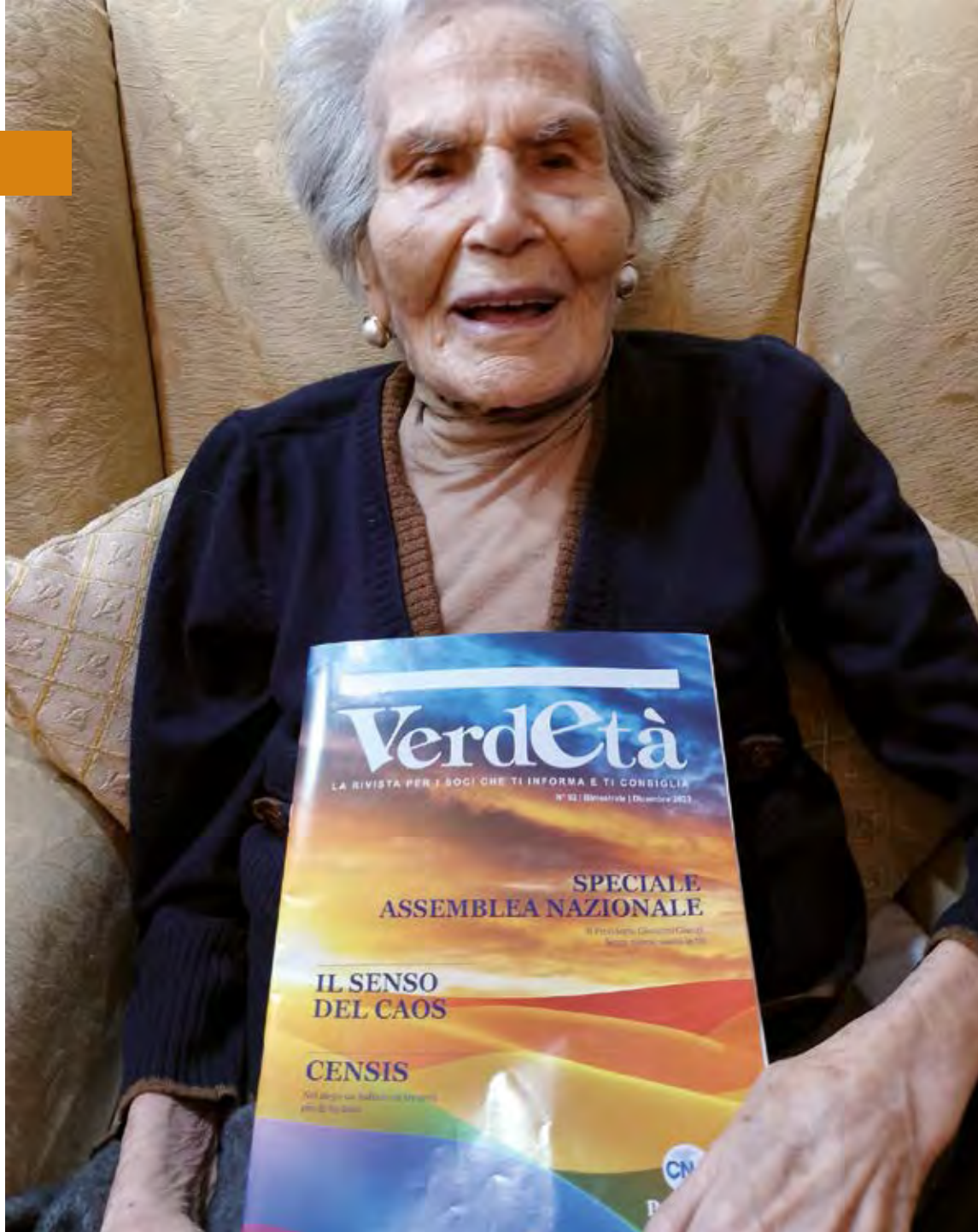
Attualità, focus informativi e articoli di politica. Questi gli argomenti preferiti di Verdetà dalla nostra lettrice meno giovane, Teresa Castellani. La nonna di tutta la famiglia CNA e in particolare della nostra redazione. Una nonna di cui andare fieri.

Classe 1916, Teresa ha da poco spento 108 candeline e saggiamente continua a pensare al futuro. È questo il segreto che la mantiene attiva, insieme a uno spirito combattivo e una innata golosità per i prodotti fuori stagione come le ciliegie o la granita alle fragole, di cui non si priva mai nel pomeriggio, o a pietanze "toste" come la frittura e i ciccioli di maiale.

Teresa ha dedicato la sua vita ai tre figli: Alberto, architetto, ha girato il mondo tra Canada, Russia e Germania, dove risiede; Maria Francesca vive a Bologna; Michele, avvocato ormai in pensione, è iscritto alla CNA Pensionati di Reggio Calabria.

Non solo. La generosità di Teresa si è riversata nella cura del prossimo. Infatti, per anni ha prestato servizio come volontaria nell'ospizio comunale di Reggio Calabria per portare conforto agli anziani e ha assistito i poveri in strutture benefiche della città sullo Stretto come la Croce Rossa o l'istituto "San Vincenzo".





---

Fino allo scorso anno Teresa viveva in piena autonomia, ma con l'abbassamento della vista è stato necessaria affiancarle una figura che potesse accudirla nelle sue attività quotidiane. Ora le sue giornate passano tra un dibattito tv e l'ascolto, dalla voce del figlio Michele, degli articoli del nostro giornale, circondata dall'amore di sette nipoti e undici pronipoti, i quali, anche se lontani, non le fanno mai mancare l'affetto.

E a nostra volta non possiamo che augurarle di continuare a guardare al futuro in compagnia di Verdeetà!

(S.M.)

# Terza età, relazioni e social network

**CHIARA VOLPICELLI  
PSICOLOGA**

Terza età e social: solo il pensiero crea un ossimoro nella mente, come se fossero due concetti slegati. E invece? L'esperienza degli ultimi 15 anni evidenzia una relazione viva, esistente e speriamo, utile. L'attività di consulenza psicologica con persone 65-70enni tra professionisti e privati alle prese con gestioni di lutti, separazioni o piccoli grandi disagi, o anche i progetti con CNA pensionati, mi ricordano che il mondo dei media è entrato prepotentemente anche nella loro vita. Del resto quanti hanno utilizzato le videochiamate durante la pandemia o hanno ritrovato parenti o amici attraverso Facebook?

Ampliando lo sguardo e osservando il dopo videochiamata o ritrovamento parenti, ci accorgiamo che l'euforia del contatto, il piacere di un saluto, provocano un aumento di endorfine e quindi di entusiasmo/felicità che gratifica sul momento ma poi finisce lì. L'attesa di riconoscimento del tipo: "si ricorderà di me?" O la ricerca di un contatto che genera il "ti ho ritrovato finalmente", biologicamente si manifestano con l'aumento delle palpitazioni cardiache, sudorazioni, attivazioni del corpo che determinano vitalità in chi le prova.

Dopo questa gratificazione, quanti di noi si attivano per una prosecuzione della relazione? Quanti hanno trasformato i saluti in incontri di persona che richiedono maggiore impegno e attesa del piacere? Perché è questo il punto: l'utilizzo del social deve essere l'opportunità di uno scambio iniziale che porta a passi successivi dove la gratificazione arriva in differita. Noi esseri umani, di qualsiasi età, tendiamo a dare la priorità a ciò che soddisfa sul momento senza sostenere la fatica di una gratificazione differita, cioè che arriva dopo, che però sarà più lunga e duratura. Molti invece si accontentano del superficiale scambio con il social senza poi attivare una relazione vera e propria, che costa tempo e capacità di sostenere dialoghi, emozioni, rifiuti. Non siamo qui per demonizzare l'utilizzo del social network ma per dare, come sempre, il giusto peso all'utilizzo degli strumenti. Se come visto i social possono da un lato favorire le interazioni, dall'altro tendono a limitare gli incontri di persona influenzando negativamente sulla profondità dei legami sociali. Gli algoritmi inoltre privilegiano messaggi divisivi, indignazione e polemiche, che possono avere effetti negativi sull'umore, oppure fornire rappresentazioni irreali delle vite altrui acuendo un senso di insoddisfazione e frustrazione. Inoltre l'esposizione a informazioni false o ingannevoli può avere conseguenze negative sulla salute e sul benessere.

L'attenzione inoltre va posta alla dipendenza che questi strumenti possono creare, perché è comodo inviare un messaggio piuttosto che telefonare, perché è più facile chiedere una nuova amicizia quando si è dietro ad un PC e l'altro non ci guarda negli occhi piuttosto che sostenere la normale diffidenza di chi inizialmente non ci conosce. La fatica di tutti noi, terza, seconda o anche prima età, è sostenere la fatica di sentimenti ed emozioni che dal vivo attraverso relazioni vere, mettono in discussione le nostre certezze. Ma la soddisfazione che danno a livello fisico e mentale è tutt'altro rispetto a distanze e discorsi leggeri. Tornare al bar, al circolo o anche solo fare una passeggiata a volte può essere il miglior antidoto per una vita più ricca e felice a tutte le età.



# XXV FESTA CNA PENSIONATI

**1/8 GIUGNO 2024**

TORRESERENA RESORT

CONTRADA MARINELLA - 74013 MARINELLA (TA)

# Il Presidente Cna Dario Costantini visita il Gemelli: “Insieme a Komen Italia nella lotta contro il tumore”

---

**IN PRIMO PIANO**

---

**SATYA MARINO**

---

02

“Dopo aver visto gli occhi lucidi dei nostri dirigenti che l’anno scorso hanno preso parte all’evento di presentazione della squadra CNA Impresa Donna per la Race for the Cure, mi sono reso conto di quanto fosse importante per la nostra Confederazione la partecipazione attiva alle vostre attività. Un tema, quello dell’assistenza alla malattia ai nostri associati, che ci sta a cuore, tanto da essere al centro del nostro mandato, ma non solo, io mi riprometto di far diventare strutturali questi momenti di partecipazione per tutto il nostro mondo associativo,

coinvolgendo i nostri territori e la nostra dirigenza anche per il futuro”. A osservarlo il presidente nazionale CNA, Dario Costantini, rivolgendosi al professor Riccardo Masetti, presidente della Komen Italia e direttore dell’Unità Operativa Complessa di Chirurgia Senologica e del centro di Senologia del Policlinico Gemelli. L’incontro è avvenuto in occasione della visita del presidente Costantini, accompagnato dalla coordinatrice di CNA Impresa Donna, Cristiana Alderighi, al centro per i trattamenti integrati in Oncologia dell’ospedale Gemelli



di Roma, al cui ampliamento ha contribuito anche la nostra Confederazione che, attraverso la Fondazione Impresa Sensibile Ets, aveva firmato un protocollo di intesa con Komen Italia finalizzato allo studio nel campo della prevenzione e della educazione alla salute e terapia farmacologica mirata alla specificità delle donne in diverse età e alla formazione di operatori sanitari e altri operatori a diretto contatto con le pazienti oncologiche, per una migliore gestione di eventuali problemi sorti durante le cure..

Un polo educativo e un laboratorio di ricerca clinica nel campo delle discipline complementari, degli stili di vita e del microbiota in oncologia per integrare in modo sempre più efficace i migliori trattamenti oncologici con un attento supporto alla persona malata.

L'obiettivo primario è dunque

quello di praticare una medicina centrata sulla persona piuttosto che sulla malattia, con piani terapeutici personalizzati che rispondano ai bisogni meno ascoltati delle pazienti, aiutandole ad assumere un ruolo più attivo nel processo di guarigione.

"Attraverso una serie di terapie non farmacologiche che hanno evidenze scientifiche cerchiamo di attenuare gli effetti collaterali delle cure mediche e migliorare la qualità della vita delle persone affette da tumore" ha chiarito il dottor Stefano Magno, nell'illustrare le attività e le funzioni del Centro. Agopuntura, digitopressione, musicoterapia sono solo alcune delle attività che vengono proposte e che permettono di "ridefinire un'identità persa con la malattia". Il professor Masetti, dopo aver sottolineato l'importanza della collaborazione con la CNA, che dal

2019 è partner attivo di Komen nelle città dove si svolge la Race for the Cure, ha illustrato tutte le novità previste per la 25esima edizione della manifestazione che quest'anno sarà inaugurata dal presidente della Repubblica, Sergio Mattarella.

"Come tutti i progetti partiti dal basso con giusta concretezza ed efficacia le cose accelerano e siamo andati avanti. Le porte aperte ora sono tante e siamo nella condizione di poter dare una progettualità più forte, a livelli anche più ampi e strutturati. Quello che era partito come un racconto ora è diventato realtà", ha concluso Masetti.

La collaborazione tra CNA Impresa Donna e Komen Italia è iniziata a maggio del 2019 sotto il titolo "L'impresa della vita", con l'obiettivo di coinvolgere varie professionalità e mettere a sistema le conoscenze per formare il mondo imprenditoriale e non solo alla consapevolezza di una nuova cultura del benessere, per sostenere le imprese e i professionisti attivi nei settori delle terapie integrate e sensibilizzare le persone. È grazie a una giusta alimentazione, ai trattamenti olistici, al movimento, all'equilibrio interiore, alla conciliazione di vita, cure e lavoro che si può fare prevenzione e aiutare chi è malato di tumore. Con queste sinergie, il mondo imprenditoriale può dare una grande mano alla lotta al tumore. Questo è l'obiettivo che si pone CNA con le iniziative in collaborazione con Komen Italia. Dal 2019 sono tante le azioni messe in campo da CNA, che anche quest'anno sarà parte attiva della Race for the Cure con la squadra di CNA Impresa Donna.

## Cos'è la Race for the cure

Race For The Cure è l'evento simbolo della Komen Italia e la più grande manifestazione per la lotta ai tumori del seno in Italia e nel mondo.

Si svolge sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica, a Roma, al Circo Massimo, e in altre 4 città italiane: Bari, Bologna, Brescia e Matera. È un evento di sport, salute e solidarietà aperto a tutti.

Le protagoniste della Race For The Cure sono le Donne in Rosa, donne che stanno affrontando o hanno affrontato il tumore del seno che con la loro speciale maglia rosa sensibilizzano l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e mandano un forte messaggio di incoraggiamento alle 56.000 donne che in Italia ogni anno si confrontano con la malattia.

La Race è prevista a Roma dal 9 al 12 maggio; a Bari dal 17 al 19 maggio; a Bologna dal 20 al 22 settembre; a Brescia dal 27 al 29 settembre; a Matera dal 27 al 29 settembre.





**E' FACILE**



SCANSIONA IL QR CODE PER  
PRENDERE DIRETTAMENTE  
UN APPUNTAMENTO



# NON PERDERE AGEVOLAZIONI, RINNOVA IL TUO ISEE!

## PRESENTA L'ISEE PER ACCEDERE AI BONUS 2024 PREVISTI PER TE!

VIENI NELLA SEDE #CAF CNA PIÙ VICINA A TE PER SCOPRIRE QUALI  
AGEVOLAZIONI PUOI OTTENERE GRAZIE AL TUO ISEE!

PER SAPERNE DI PIÙ, PUOI ANCHE CONSULTARE L'APPROFONDIMENTO  
DEDICATO SU SILVER ITALIA:

[HTTPS://SILVER.CNA.IT/COSA-POSSO-OTTENERE-CON-ISEE](https://silver.cna.it/cosa-possò-ottenere-con-isee)



Centro  
Assistenza  
Fiscale



**Assistenza  
agli anziani,**

**una riforma  
a metà**



---

**SPECIALE  
SANITÀ E ASSISTENZA**

---

**CRISTIANO GORI**  
**Sociologo, promotore del**  
**Patto per un nuovo welfare**  
**sulla non Autosufficienza**

---

03

Il 25 gennaio il Governo ha presentato lo schema di decreto attuativo della legge di riforma dell'assistenza agli anziani approvata lo scorso anno dal Parlamento (Legge 33/2023). Per valutarlo seguiamo i due grandi obiettivi della riforma. Uno consiste nel fare dell'assistenza pubblica agli anziani non autosufficienti un settore integrato mentre oggi è suddivisa in tre filiere ben poco coordinate: le politiche sanitarie, quelle sociali e i trasferimenti monetari dell'Inps. Ne derivano

lo spezzettamento delle misure disponibili e una babele di regole e procedure da seguire, che disorientano anziani e famiglie.

La Legge 33, pertanto, introduce lo SNAA (Sistema Nazionale per la Popolazione Anziana non Autosufficiente). Lo SNAA prevede – a livello centrale, regionale e locale – la programmazione integrata di tutti gli interventi a titolarità pubblica per la non autosufficienza, appartenenti alle tre filiere menzionate. In pratica, gli attori pubblici coinvolti programmano congiuntamente come utilizzare l'insieme delle risorse per la non autosufficienza, a livello statale, regionale e locale.

Nel Decreto, invece, la programmazione integrata non riguarda più l'insieme delle misure bensì i soli servizi e interventi sociali. In tal modo, però, lo SNAA viene mantenuto nella forma ma cancellato nella sostanza.

Passando ai percorsi di anziani e famiglie, viene rivista la pletora delle valutazioni della condizione di non autosufficienza degli anziani, che determinano gli interventi da ricevere. Oggi ce ne sono troppe (5-6) e non collegate tra loro, duplicando così gli sforzi degli operatori e rendendo assai complicato il percorso delle persone coinvolte. Con la riforma, le valutazioni si riducono a due soltanto: una di responsabilità statale e una di competenza delle regioni. Inoltre, i due momenti valutativi previsti nel nuovo impianto sono in stretta correlazione, a garanzia della continuità.

L'altro obiettivo della riforma risiede nella definizione di nuovi e più appropriati modelli d'intervento. Il decreto cancella la



prevista riforma dell'assistenza a casa. Si sarebbe dovuto introdurre un modello di servizio domiciliare specifico per la condizione di non autosufficienza, oggi assente nel nostro Paese. Rimane, invece, solo il coordinamento tra gli interventi sociali e sanitari erogati dagli attuali servizi domiciliari mentre sono assenti aspetti decisivi quali la durata dell'assistenza fornita e i diversi professionisti da coinvolgere. A mancare è, soprattutto, un progetto che risponda alla domanda: "di quali interventi al domicilio hanno bisogno gli anziani non autosufficienti?". Oggi gli interventi a casa, offerti prevalentemente dall'Assistenza domiciliare integrata (Adi) delle Asl, durano in prevalenza al massimo tre mesi mentre la non autosufficienza si protrae

spesso per anni. Forniscono, inoltre, singole prestazioni infermieristiche certamente utili (medicazioni, cambio catetere) ma senza affrontare le esigenze dovute alla non autosufficienza, come quelle di servizi di informazione/consulenza e di sostegno psicologico per i familiari. Detto altrimenti, sono servizi utili ma non pensati per la non autosufficienza. Venendo ai servizi residenziali (case di riposo) siamo ancora in una situazione interlocutoria. Il Decreto attuativo, infatti, non contiene indicazioni puntuali e rimanda ad un successivo ulteriore Decreto. La Legge 33, infine, comprendeva la riforma dell'indennità di accompagnamento, la misura più diffusa. È un contributo monetario in somma fissa (531

Euro mensili) senza vincoli d'uso, divenuto un simbolo del cattivo impiego delle risorse pubbliche. Era stato previsto un intervento ispirato alle direttrici condivise dal dibattito tecnico, in particolare: i) mantenimento dell'accesso solo in base al bisogno di assistenza (universalismo), ii) graduazione dell'ammontare secondo tale bisogno, iii) possibilità di utilizzare l'indennità per fruire di servizi alla persona regolari e di qualità (badanti o organizzazioni del terzo settore), in questo caso ricevendo un importo maggiore. Nel passaggio al decreto, tuttavia, anche la revisione dell'indennità è scomparsa. La prestazione universale, di cui si è molto parlato quando è uscito il decreto, nella legge delega era un'altra cosa: si trattava – appunto - della riforma strutturale dell'indennità sopra delineata. Nel decreto, invece, è divenuta un intervento temporaneo che lascia immutata l'indennità e vi aggiunge ulteriori risorse. Una misura che si colloca nell'antica tradizione italiana di non riformare ma di aggiungere qualcosa all'esistente, lasciandolo così com'è. Il decreto stanziava 500 milioni per il biennio 2025-2026, dedicati alla prestazione universale. Non vi sono – come atteso - risorse aggiuntive di natura strutturale. Sarebbe miope, tuttavia, concentrarsi oggi sui fondi. Quello che conta, prima di tutto, è il progetto per il welfare futuro perché solo se questo è solido ha senso discutere di finanziamenti. Ecco il punto: pur contenendo parti significative, purtroppo, nel decreto manca un progetto per il futuro dell'assistenza agli anziani non autosufficienti in Italia.

I PENSIONATI  
SONO ANCORA LÌ  
CHE NON HANNO  
CAPITO...



... CHE COSA  
AVRANNO MAI  
COMBINATO...

...PER  
ANDARE  
A LETTO  
SENZA CENA.



# In Italia sempre meno medici di famiglia. Come sta cambiando la medicina sul territorio

---

## L'INTERVISTA

---

### ANGELA BAGLIONI

---

Sono da sempre la prima figura di riferimento alla quale rivolgersi in caso di malattia, per una visita, un certificato o la famosa "ricetta". Durante i mesi tristi della pandemia anche loro, al pari dei colleghi nelle corsie degli ospedali, hanno pagato un tributo molto pesante se si considera che il 40% dei medici deceduti erano medici di famiglia. Da anni, oltretutto, sono alle prese con una vera e propria emorragia, in termini di addetti. Secondo gli ultimi dati Sisac, la Struttura interregionale sanitari convenzionati, nel 2023 i medici di famiglia in servizio sull'intero territorio nazionale erano 37.860, ben 6.576 in meno rispetto al 2016 e 1.410 in meno rispetto al 2022. Il risultato, per

quelli che restano in servizio, è un aumento smisurato dei carichi di lavoro, mentre per molti pazienti trovare un medico di base, o richiedere una visita, diventa quasi una missione impossibile. Ne parliamo con Silvestro Scotti, segretario generale della Fimmg, la Federazione dei medici di medicina generale.

**D. Dottore, cosa sta succedendo ai medici di famiglia?**

**R.** Nell'arco di 6 -7 anni abbiamo perso poco meno di 7.000 medici, con un'accelerazione nell'ultimo periodo. Va detto che sono 15 anni che noi denunciavamo questo trend. Eppure, non era difficile programmare il fabbisogno per far sì che non si arrivasse a questo punto, tenendo conto del fatto che la popolazione sta invecchiando, circostanza che si traduce in un bisogno di assistenza e attenzione maggiori. Molti cittadini non sanno che il numero di medici di famiglia si calcola in

base a un rapporto ottimale, che una volta era di un medico ogni mille pazienti, un numero coerente con le esigenze degli assistiti. Oggi ci sono medici in Italia, soprattutto al Nord, che hanno in carico oltre 1800 assistiti, con una popolazione, come le dicevo, che invecchia e che presenta un bisogno assistenziale maggiore. Queste dinamiche erano state



Silvestro Scotti



previste a partire dal 2002, ma di recente hanno subito un'accelerazione perché più medici vanno in pensione, meno medici restano, più aumentano i carichi di lavoro. Si sapeva benissimo che dal 2020 al 2026 si sarebbe verificato l'esodo maggiore, a causa dei pensionamenti, ai quali si sono aggiunte anche le conseguenze della pandemia.

**D. Dopo il Covid 19 sono cambiate anche le modalità di interazione tra medici di famiglia e pazienti. Dalle file negli studi medici si è passati alla ricetta elettronica, ai messaggi sulle chat e ora, anche all'appuntamento tramite app. A parte le difficoltà ad adattarsi al**

**nuovo corso, soprattutto per le persone anziane, molti pazienti sostengono che farsi visitare dal proprio medico è diventato sempre più difficile, soprattutto in caso di visita domiciliare. Si finisce allora per ricorrere ai pronto soccorso che si trasformano in veri e propri gironi infernali. Come correggere questa situazione?**

**R.** Se la medicina generale non viene dotata almeno di un'organizzazione del lavoro che permetta di avere collaboratori di studio, assistenti, Oss e infermieri disponibili a lavorare sul territorio, sarà difficile invertire la tendenza. Se lei parla con un qualunque paziente, gli chiede com'era il suo

medico 15 anni fa le risponderanno che era un eroe, un santo. Si trattava di un medico che molto spesso si confrontava solo con problemi acuti, non con lo tsunami di cronicità che abbiamo oggi, con un buon 80% dei pazienti che ha esigenze di controllo non dico settimanale, ma almeno mensile. Se un medico deve controllare tutti i suoi pazienti una volta al mese, e programmare 1.500 visite nell'arco di 20 giorni, va da sé che l'accesso libero in ambulatorio diventa un problema. È chiaro che tutto questo crea un ulteriore muro che il paziente percepisce come una ridotta disponibilità. A mio parere, i medici sono troppo pochi rispetto al modello di offerta di cure primarie a cui gli italiani

sono abituati. Con l'avvento di sistemi di comunicazione con messaggistica, il lavoro è diventato senza fine. Come correggere questa situazione? Intanto è stata prevista, per qualche anno, la possibilità per i medici che se la sentano e sono in buona salute di rimanere al lavoro fino a 72 anni, in mancanza di giovani pronti a subentrare. Purtroppo, ne è nata una battaglia generazionale, con molti giovani che si sono sentiti penalizzati da questa eventualità.

**D. Tra gli obiettivi del Pnrr c'è quello di ricostruire la rete della medicina territoriale puntando sulle case e sugli ospedali di comunità o cosiddette unità di continuità assistenziale. A quanto sembra, tuttavia, esiste il rischio di creare delle scatole vuote, perché mancano medici e infermieri. Che ruolo avranno i medici di famiglia?**

**R.** I medici di famiglia dovrebbero coordinarsi per fare in modo che venga mantenuta l'offerta di prossimità dei loro studi, che potrebbero anche diventare degli spoke delle case di comunità. Ma contemporaneamente, è previsto che una parte della loro attività possa anche essere svolta nelle nuove strutture. A questo punto la domanda è: che tipo di attività andranno a svolgere nella casa di comunità? Se si trattasse di semplice guardia medica, le dico che i pazienti preferiscono avere il loro medico nello studio vicino a casa. Avrebbe un senso, se si ragionasse invece su un intervento di équipe, ad intensità assistenziale maggiore.

**D. Il PNRR prevede un investimento significativo nella digitalizzazione del sistema sanitario italiano,**

**con un focus particolare sulla telemedicina, attraverso la creazione di piattaforme digitali integrate che permettano lo scambio di dati sanitari e la fornitura di servizi a distanza. Quale è il vostro punto di vista rispetto a questa direttrice, sapendo che vi è necessità di formare anche il personale sanitario sulle nuove tecnologie, oltre ai pazienti?**

**R.** Io credo che la digitalizzazione del Pnrr possa essere un aiuto, ma diventa tale se si comincia a dialogare su ciò che serve ai professionisti e ai cittadini. Ho l'impressione che su questi tavoli ci siano solo i tecnici, che non possono capire di che cosa ha bisogno chi esercita una professione intellettuale e soprattutto, in un rapporto olistico di cure primarie, di cosa ha bisogno un cittadino. Secondo me su questi

tavoli quelli che mancano sono proprio i cittadini, che a mio avviso vogliono il rapporto personale con il medico. All'inizio, invece di pensare di mettere i device in casa del paziente anziano, che spesso non ha neanche la rete o non sa come utilizzarla, tanto per capirci, sarebbe preferibile passare attraverso lo studio del medico di medicina generale per consentire al cittadino di collegarsi con lo specialista di secondo livello. Ciò avrebbe molto più senso e garantirebbe anche l'altro specialista: una prestazione in telemedicina fatta a distanza, in assenza di un soggetto sanitario presente, comporta delle responsabilità un po' diverse per chi poi dovrà fare un referto. E questo potrebbe anche aumentare il contenzioso. In più, questo sistema rischia di spingere un po' troppo verso il privato.





OGGI CERTE  
PENSIONI  
ASSOMIGLIANO  
ALLA FELICITÀ,  
DURANO  
UN ATTIMO!



PASSE  
PARTOUT.

# La mappa per navigare nel mercato libero dell'energia elettrica

---

**LA FINESTRA SUL CAVEAU**

---

**CLAUDIO DI DONATO**

---

05

Da alcuni mesi, milioni di italiani sono tempestati quotidianamente da telefonate di fornitori di energia. Il prossimo luglio infatti terminerà il servizio di maggior tutela dell'energia elettrica (a gennaio ha chiuso i battenti quello del gas) e i venditori stanno attuando aggressive campagne di marketing per conquistare una fetta dei clienti che ancora non hanno saltato il fosso verso il mercato libero. Numerose le segnalazioni, alla nostra redazione, di offerte al telefono che rasentano le pratiche commerciali scorrette, un risvolto che non aiuta i consumatori a fidarsi degli operatori di un settore comunque complicato per quanto riguarda la comprensione dei piani tariffari e delle dinamiche di formazione dei prezzi. L'energia è un mondo più complesso di altri e sarebbe stata necessaria una campagna di informazione per spiegare in modo comprensibile a tutti i consumatori che i prezzi tutelati stanno per finire, per quali ragioni, cosa succede se non si sceglie subito e soprattutto come

imparare a orientarsi nel mercato libero.

In assenza di una campagna informativa, proviamo a fornire i principali elementi per affrontare il cambiamento in arrivo. La premessa è che il servizio di maggior tutela non sparirà completamente. Anzi resterà in vigore per molte famiglie, quelle che rientrano nella definizione di vulnerabili. Chi sono i clienti vulnerabili? Chi ha già compiuto 75 anni alla data della richiesta, i titolari di bonus economici, le persone con disabilità, le persone con apparecchi salvavita (l'esonero scatta anche nel caso del convivente), gli assegnatari di abitazioni di emergenza, chi vive nelle isole minori. Le persone che rientrano in queste categorie devono inviare comunicazione al Servizio elettrico nazionale così da restare nel servizio di maggior tutela, senza alcun cambiamento. Avvertenza importante: il Servizio elettrico nazionale non contatta i clienti per finalità commerciali, pertanto telefonate, mail, sms

per offerte di vendita dell'energia elettrica da parte del Servizio Elettrico Nazionale SpA sono dei falsi. Altro elemento importante a tutela dei consumatori è che tutti i clienti del servizio di maggior tutela in qualsiasi momento possono scegliere in piena autonomia un operatore del mercato libero, recandosi presso uno dei negozi del fornitore, contattando il servizio clienti, visitando il suo sito web. Cambiare fornitore e relativo contratto è assolutamente gratuito e non prevede la sostituzione del contatore o l'interruzione della fornitura.

Per coloro che entreranno nel mercato libero la domanda è se conviene. La risposta è dipende. Tra il 2016 e il 2020 le tariffe medie sul mercato libero erano superiori al regime di maggior tutela mentre tra il 2021 e il 2022, in coincidenza con l'esplosione delle bollette, hanno garantito prezzi più bassi, in particolare grazie all'opzione del contratto a prezzi bloccati (che può variare da 1 a 2 anni).

Occorre tuttavia considerare che il prezzo bloccato riguarda soltanto la componente energia. Il consumo effettivo di energia pesa tra il 43 e il 56% del totale. Il resto della bolletta è composto dalle spese di trasporto e per il contatore che incidono intorno al 20%, gli oneri di sistema 11-12% e le imposte per il 17%. Nella bolletta queste componenti si chiamano servizio vendita, servizi di rete, imposte e oneri generali di sistema, che non sono una vera e propria tassa ma sono paragonabili alle accise sui carburanti e sono soldi che vanno nelle casse dello Stato per finanziare una serie di misure, dagli incentivi alle fonti rinnovabili ai costi per chiusura delle vecchie



centrali nucleari, dai sostegni alla ricerca alle agevolazioni tariffarie per il trasporto ferroviario. La differenza tra mercato libero e mercato tutelato riguarda solo la componente energia, mentre per servizi di rete, oneri di sistema e imposte i prezzi sono gli stessi. Infine alla domanda cosa succede dal prossimo luglio, la risposta è che il passaggio al libero mercato sarà più graduale rispetto a quanto avvenuto a gennaio scorso con il gas. Per aiutare in particolare le famiglie l'Autorità di regolazione ha introdotto una offerta commerciale che si chiama "Tutela simile". Si tratta di un compromesso tra i due mercati, in pratica un contratto di maggior tutela con le tariffe del libero mercato. Questo contratto dura un anno e non può essere

rinnovato. Accanto a Tutela simile, è stato introdotto il Servizio a tutele graduali per le famiglie ancora nel mercato tutelato. È prevista un'offerta con un prezzo unico nazionale calcolato in base alla media delle offerte proposte da ogni azienda fornitrice. Il Servizio a tutele graduali si applica solo all'energia elettrica. Nel libero mercato ci sono anche altre "tutele". Ad esempio il fornitore di energia deve comunicare in via preventiva al cliente i nuovi prezzi al termine della durata del contratto di fornitura e soprattutto non può modificarne le condizioni durante il periodo di validità. Un aspetto importante poiché le condizioni contrattuali sono importanti quanto i prezzi. Come dice il saggio proverbio "il diavolo si nasconde nei dettagli".

---

# Città d'arte e piccoli borghi, i tour di primavera

---

## TEMPO LIBERO

---

Città d'arte e piccoli borghi, siti archeologici, musei e perché no, anche una gita in "cantina" alla ricerca delle prelibatezze enogastronomiche del territorio italiano. Questa primavera nel 2024 offre lo spunto e l'opportunità di quel viaggio, magari rimandato da tempo, per scoprire - o riscoprire - i luoghi iconici del nostro Paese. La parola d'ordine è fuggire dalla routine e dalla monotonia dei mesi invernali, complici le giornate e l'aria di primavera, sperando che il meteo sia clemente. Da soli, in famiglia, o in compagnia di amici, preparate la valigia perché si parte.

Roma, Venezia, Firenze, Lecce, Palermo, Assisi, Torino, Napoli, Verona, Ravenna, tanto per citare alcune delle località più blasonate; da Nord a Sud la scelta è piuttosto ampia, passando per Pompei, Matera, Siena, Catania. Insomma, per trovare la propria metà ideale delle vacanze di Pasqua c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Dall'Etna alle Alpi, dalle Eolie alla Costiera

Amalfitana, dalle Cinque Terre alle Langhe, dal Salento a Portofino, il territorio italiano è un vero scrigno colmo di bellezza. Partiamo dalla Capitale, che nel periodo pasquale offre molte opportunità, grazie alla scelta di orari prolungati nei principali musei come quelli Vaticani o la Cappella Sistina. Il Colosseo è visitabile anche a Pasqua e il Lunedì dell'Angelo. È consigliabile consultare i siti internet per sapere se, considerate le presenze di turisti attese nel periodo delle feste, è obbligatoria la prenotazione. Anche a Firenze aperture straordinarie per la Galleria degli Uffizi e i Giardini di Boboli, e visite gratuite a Santa Maria Novella. C'è poi chi non resiste al fascino romantico di Venezia e ama "perdersi" tra le calle e Piazza San Marco, tra le sale del Peggy Guggenheim o delle Gallerie dell'Accademia. In alternativa, una rilassante gita in gondola sul Canal Grande. Sempre in tema di luoghi che trasudano storia in ogni angolo, varrebbe



la pena di fare una puntatina a Volterra, la città etrusca inserita tra i borghi più belli d'Italia, dove è possibile ammirare il centro storico racchiuso dalle mura del XIII secolo, la Piazza e il Palazzo dei Priori, la Cattedrale, il parco archeologico e il teatro romano. Chi ha voglia di trascorrere un week end all'aperto può farsi tentare da un itinerario lungo la strada del Franciacorta, nella zona del lago d'Iseo, un percorso che attraversa 19 comuni della provincia di Brescia nei quali l'imperativo è valorizzare la tradizione vitivinicola della Franciacorta. Sono tantissime le cantine da visitare, con prenotazione. Da non sottovalutare neanche le "strade" del Montepulciano, o della Val di Noto, con il famosissimo Nero d'Avola. Anche in questo caso, prima di partire è sempre consigliabile consultare i siti internet delle cantine per verificare gli orari di apertura e la possibilità di degustazioni.

Chi ama i colori e le fioriture spettacolari non può non visitare la costa veneta del lago di Garda. Tra marzo e aprile nel tratto di lungolago del comune di Bardolino è possibile partecipare

a moltissimi eventi, tra i quali concerti, mercatini artigiani ed enogastronomici. Tra le mete da inserire nella lista anche la Campania, con il Parco Nazionale del Cilento, il Golfo di Napoli, Pompei, la Costiera Amalfitana, anche per assaggiare la versione originale del famoso "Casatiello", un "pane" tipico del periodo pasquale a base di farina, uova, strutto, formaggio e salame, e della pastiera, a base di pasta frolla ripiena con ricotta, grano cotto, canditi e aromatizzata con acqua di fiori d'arancio.

Il periodo Pasquale e le settimane successive, si sa, è anche adatto per ritrovarsi a tavola e assaporare i piatti della tradizione. Certamente l'arrosto di agnello è al primo posto della lista dei piatti tipici della tradizione pasquale, così come i carciofi alla romana e la torta al formaggio, diffusa in particolare nell'Italia centrale. Paese che vai, usanza che trovi. E infatti, ogni regione d'Italia ha il suo piatto tipico. Dalla "corallina" umbra (un insaccato fatto con la spalla del maiale, i ritagli del prosciutto e una parte di grasso), alla torta pasqualina tipica della Liguria (ripiena con bieta, spinaci,

erbette di campo, ricotta e uova), e all'impanata pasquale, una focaccia tipica del ragusano fatta con pasta di pane e farcita con lo stufato di agnello. Sempre in Centro Italia è possibile gustare i fiadoni (fatti con una sfoglia ripieno di formaggio pecorino e uova). Dopo le uova di cioccolato e colombe pasquali, è bene assaggiare anche i "Bussolai", i biscotti tipici di Burano fatti con farina, uovo, burro e zucchero, da accompagnare con zabaione, cioccolata calda o vini liquorosi, oppure gli "Angelli di pasta di mandorle" tipici di Puglia e Sicilia. Infine, per chi è alla ricerca di una meta alternativa ai soliti circuiti turistici, c'è Scanno, un piccolo borgo italiano in provincia dell'Aquila che la Cnn ha eletto tra i luoghi italiani da visitare. Un paesino a ridosso del Parco nazionale d'Abruzzo, dove il tempo sembra essersi fermato, e che negli anni '50 letteralmente incantò il grande fotografo Henri Cartier-Bresson, che proprio a Scano realizzò alcuni dei suoi scatti più belli.

(A.B)

---

# Antichi mestieri, nuovi artigiani

---

## FOCUS

---

**VITTORIO DI GUILMI**

---

Dalla moda al cibo, dall'arte al design: il made in Italy è da sempre sinonimo di eccellenza e il nostro genio creativo è apprezzato in tutto il mondo. L'Italia è anche il paese delle micro e piccole imprese, che da sole costituiscono più del 99% del sistema produttivo nazionale. Tra queste, un quarto (oltre un milione) sono imprese artigiane, che danno lavoro a oltre due milioni e mezzo di addetti. Un settore, quello dell'artigianato, riconosciuto anche dalla nostra Costituzione che all'articolo 45 ne sancisce la tutela e lo sviluppo, e che nella storia ha vissuto epoche di splendore e periodi di crisi. L'ultima crisi dell'artigianato affonda le sue radici nella mancanza di un ricambio generazionale, ma anche nel parallelo avvento di nuove professioni, generalmente più attraenti per i giovani, che di fatto hanno assorbito molti mestieri di un tempo. È il caso, per fare qualche esempio, di falegnami, restauratori, tappezzeri, liutai,

corniciai, calzolari, orologiai. Tutte attività il più delle volte concentrate nei centri storici delle città oppure nei borghi, dove svolgevano una vera e propria funzione di presidio e la cui scomparsa ha finito inevitabilmente per indebolire il tessuto produttivo e sociale. Una crisi che si è fatta ancora più acuta con la pandemia, con tante botteghe costrette ad abbassare la saracinesca.

Negli ultimi anni, tuttavia, alcuni mestieri che sembravano in via di estinzione stanno tornando in auge grazie alle nuove generazioni. Con un mercato del lavoro che richiede sempre più specializzazione a tutti i livelli, molti giovani vedono nella riscoperta dell'artigianato un valore e una concreta opportunità di occupazione.

Pensiamo al calzolaio. Un mestiere che sembrava spacciato, divorato dal consumismo e dalla logica dell'usa e getta. Invece la nuova tendenza, condizionata anche dalla riduzione del potere d'acquisto, ha spinto i consumi



verso il recupero e la riparazione di scarpe (ma anche borse e altri capi in pelle), con benefici evidenti anche per le tasche e l'ambiente. E così il mestiere del calzolaio sta conoscendo una seconda giovinezza, con una grande novità rispetto al passato: non è al servizio soltanto del suo quartiere o del suo paese. Oggi i suoi lavori, comprese le realizzazioni su misura, sono conosciuti in tutto il mondo grazie a Internet. Un discorso simile vale per i restauratori, i falegnami, gli orafi, i sarti: tutti mestieri che somigliano sempre più a professioni, perché richiedono una alta e continua formazione e perché la loro maestria è richiesta da un pubblico esigente, che vuole distinguersi anche per la capacità di aver ridato vita a quel capo abbandonato nell'armadio,

a quella credenza rimasta nella vecchia casa dei nonni, a quel gioiello ereditato e chiuso nel cassetto perché ritenuto desueto. È evidente allora che per rispondere alle evoluzioni del mercato non basta più il lavoro silenzioso dell'artigiano nella penombra della sua piccola bottega, secondo tecniche e segreti tramandati da generazioni. La sfida è saper innovare, coniugando la tradizione con le opportunità offerte dal digitale. Da qui l'esigenza di modernizzare un mestiere e la nascita di figure come i cosiddetti crafter, nuovi artigiani che applicano al proprio lavoro i principi del marketing, soprattutto quello online. Gli artigiani di oggi sono diventati dei piccoli imprenditori di se stessi, in grado di far convivere la manualità e l'esperienza della

bottega con le nuove tecnologie per farsi conoscere e incontrare i nuovi clienti attraverso lo schermo di uno smartphone.

Un cambio di passo e di mentalità per questa nuova generazione di artigiani, che riescono ad attrarre l'attenzione di un pubblico sempre più ampio ed eterogeneo, che preferisce sempre più acquistare il "fatto a mano", concepito come garanzia di qualità, autenticità e riconoscibilità in risposta a tutto ciò che è industriale, prodotto in serie e pertanto omologato. Tutte caratteristiche che fanno del "made in Italy" un vero e proprio marchio da sempre sinonimo di eccellenza nel mondo.

---

# Divari di genere nel mercato del lavoro e nel sistema previdenziale

---

## PREVIDENZA

---

**ANTONIO LICCHETTA**  
Responsabile Politiche  
sociali e previdenza CNA

---

I recenti dati diffusi dall'INPS sui divari di genere nel mercato del lavoro e nel sistema previdenziale del nostro Paese, forniscono numerosi spunti di riflessione su un tema che potremmo definire "intersettoriale e stratificato", sia perché riguarda tanto le lavoratrici autonome quanto quelle dipendenti, e sia perché poggia le sue basi su dinamiche economico-sociali molto radicate in Italia.

Soprattutto nell'ultimo ventennio, il panorama occupazionale italiano ha subito significative trasformazioni socio-culturali, coinvolgendo attivamente le donne. Sebbene oggi non esistano più barriere formali all'accesso delle donne a una vasta gamma di professioni, la parità nel mercato del lavoro rimane un obiettivo

ancora lontano.

Dai dati INPS emerge come, nel settore privato non agricolo, la presenza femminile è aumentata marginalmente, passando dal 40,6% nel 2010 al 41,7% nel 2022. E tuttavia, le donne continuano a essere concentrate in ambiti lavorativi specifici, con una marcata "segregazione occupazionale" orizzontale. Ad esempio, nel 2022, la maggioranza delle donne lavorava nei settori sanitario, dell'istruzione e degli alloggi/ristorazione, mentre erano sottorappresentate nel settore manifatturiero.

Il divario è, almeno in parte, il frutto di differenze che si esplicano su diversi piani (individuale, contrattuale, settoriale, di impresa, ecc.). Dai dati INPS emerge che le donne oltre ad essere sovra-



rappresentate in settori meno retribuiti ed essere poco presenti nelle posizioni di vertice, tendono a lavorare per un numero minore di giorni (nel 2022, nel settore privato i giorni retribuiti sono in media 221 per le donne e 234 per gli uomini) e sono spesso assunte con contatti part-time (l'incidenza del part-time sfiora il 50% tra le donne e in molte regioni del Sud supera il 60%). Quando si comparano donne e uomini con stesse caratteristiche individuali e occupazionali e che lavorano all'interno della stessa impresa il gap nelle retribuzioni annuali è pari a circa il 12% e a circa il 10% nelle retribuzioni giornaliere. Questo gap non è spiegato da differenti condizioni individuali e lavorative osservabili.

Le dinamiche sopra descritte incidono, di conseguenza, sui trattamenti pensionistici. L'analisi condotta dall'INPS evidenzia, infatti, che queste disparità hanno un impatto diretto sulle pensioni e un impatto indiretto attraverso contributi inferiori, causati da carriere lavorative meno costanti, anche a causa dei compiti di cura

e di famiglia cui le donne sono maggiormente sottoposte rispetto agli uomini.

Le riforme del sistema pensionistico (soprattutto la c.d. "Riforma Fornero" del 2012) hanno, nella sostanza, equiparato i requisiti di accesso al pensionamento tra uomini e donne, ma le disparità persistono. Nel 2022, su circa 16,1 milioni di pensionati, il 52% è composto da donne, le quali percepiscono solo il 44% dei redditi pensionistici totali (€ 141 miliardi), con un importo medio mensile di € 1.416, inferiore del 36% rispetto agli uomini. Nel corso degli ultimi 20 anni, il divario di genere è cresciuto costantemente, passando da € 3.900 nel 2001 a € 6.200 nel 2022, in termini nominali.

Andando a verificare i più recenti dati relativi alla Gestione dei contributi e delle prestazioni previdenziali degli artigiani (Rendiconto 2022), si osservano identiche dinamiche. I 232.032 ex artigiani percettori di una pensione di vecchiaia, liquidano una pensione pari a 892,60 euro

in media, laddove le 245.536 ex artigiane percepiscono 691,15 euro in media. Come dire: ad un numero maggiore di donne pensionate corrisponde un importo pensione (di vecchiaia) inferiore.

Il dato si inverte se consideriamo le pensioni di anzianità: i 650.552 pensionati uomini percepiscono 1.562,85 euro in media, mentre le 106.669 pensionate liquidano in media un trattamento pari a 1.248,55 euro.

Il dato, in verità, non sorprende se si considera che per accedere alla pensione di anzianità è necessario versare molti più anni di contributi rispetto alla vecchiaia. E anche per le lavoratrici artigiane, la discontinuità contributiva, talvolta derivante dai compiti di cura e familiari, rappresenta una criticità di non poco conto.

Ma del resto, come detto in apertura di questo scritto, il divario di genere in commento è "intersettoriale e stratificato", perché riguarda, appunto, tutti i settori produttivi ed è frutto di dinamiche ancora troppo radicate nel nostro Paese.





# Il grande cuore di Sandra Milo

---

**SPAZIO DONNA**

---

**MARIAROSA BATTAN**

---

Non pensavo di provare un così forte coinvolgimento di malinconia, tristezza e dispiacere quando sono venuta a conoscenza della morte di Sandra Milo e mi sono interrogata per capirne il motivo, visto che non mi ero mai chiesta se ero una sostenitrice della Signora Milo attrice.

Mi sono sempre considerata sua simpatizzante in tutte e per tutte

le occasioni in cui Sandra Milo si è adoperata in prima persona per condividere e sostenere le molte cause che vedevano le donne coinvolte direttamente.

Sandra Milo è stata presente quando si parlava di leggi quali divorzio, parità, legge sulla regolazione della scelta di maternità, sul diritto di famiglia oltre a tutte le battaglie per il

“

SI E' ADOPERATA IN PRIMA PERSONA

PER SOSTENERE LE MOLTE CAUSE

CHE VEDEVANO LE DONNE

COINVOLTE DIRETTAMENTE

”

riconoscimento dei diritti civili.

La sua voce era presente con chiarezza mai arrogante e diventava molto incisiva per il modo gentile con cui sottolineava il dibattito di queste importanti questioni.

La riflessione che mi accompagna alla notizia della sua morte è stata quella di differenziare le sue opportunità professionali dalle scelte personali.

Della carriera di attrice conosciamo quanto lunga e importante sia stata e quante siano state le occasioni per dimostrarlo. La bravura è stata motivo determinante per non essere relegata al solo ruolo di svampita e le ha permesso di competere con altri miti femminili dello schermo.

Credo che l'intelligenza, di cui non faceva sfoggio ma era pronta a farne un uso ironico, sia stata la particolarità che ha fatto scattare in me il coinvolgimento sentimentale nel momento in cui sono venuta a conoscenza della sua dipartita.

Sandra Milo accompagnava la scelta di rappresentarsi attraverso un abbigliamento consono a se stessa non al ruolo/ruoli che le venivano attribuiti.

Essere molto e sempre femminile nell'indossare abiti dai colori molto forti anche in età agè la faceva essere sempre se stessa, come se stessa era avere mantenuto nel tempo quel particolare modo di parlare con una voce delicata, infantile.

Le scelte relative alla sua vita privata non sono mai state nascoste o minimizzate, anzi, in alcuni momenti si può pensare che avesse condivise e fatte diventare argomento pubblico per darne un valore sociale.

Ha sempre parlato dei suoi figli come persone e non come parte di se stessa ma da loro ha fatto dipendere le scelte della sua vita. Ricordiamo tutti il dolore/coinvolgimento, diventato famoso per essere stato vissuto in diretta televisiva, all'annuncio (falso) che il figlio *Ciro* era stato vittima di un incidente stradale. L'amore per i figli prima di tutto. Anche in questo caso ha dimostrato di essere prima di tutto se stessa senza valutare i pro o contro professionali della scelta.

Recentemente, durante un racconto di viaggio condiviso con altre due grandi donne dello spettacolo, *Orietta Berti* e *Mara*

*Maionchi*. *Orietta Berti* sosteneva come l'incontro e l'amore per il suo *Osvaldo* fosse stato il primo l'unico e importante della sua vita con il quale aveva condiviso tutto e lo stupore (appunto) infantile senza filtri e sinceramente onesto di *Sandra Milo*.

Si capiva benissimo che non si trattava di una provocazione da parte di *Sandra*, ma di una constatazione dovuta ad una convinzione che l'amore, se sincero e condiviso, poteva essere vissuto in ogni forma e modo e non riconducibile a schemi prestabiliti.

La libertà di pensiero ed espressione ha visto pochissimo tempo fa *Sandra Milo* essere al fianco di chi manifestava per i diritti dei lavoratori dello spettacolo. Evidentemente per lei contava sempre essere se stessi e poterlo manifestare in quella occasione voleva sottolineare di farne ancora parte.

Da bambina, quando moriva un bimbo/a, gli adulti, per giustificare la loro assenza dicevano essere 'volato in cielo'. Immagino che anche *Sandra Milo* sia volata in cielo, la sua sincerità me lo fa pensare.

# La riforma dell'Irpef premia il lavoro dipendente e invece...

---

## FISCO

---

**CLAUDIO CARPENTIERI**  
**Responsabile Dipartimento**  
**Politiche fiscali CNA**

---

Il primo modulo della riforma dell'IRPEF, attuata con il D.Lgs n. 216/2023, va nella giusta direzione di ridurre la tassazione IRPEF riducendo l'effetto della progressività. Tuttavia, oltre al fatto che ha una durata limitata per il solo 2024, allontana ancora di più l'equità nella tassazione dei redditi premiando ancora una volta i lavoratori dipendenti a scapito dei pensionati e degli imprenditori individuali.

E' vero, infatti, che l'articolo 1 del decreto da ultimo citato, a valere per il solo anno d'imposta 2024, rivede la progressività della tassazione IRPEF secondo quanto indicato nella tabelle che seguono:

| Scaglioni IRPEF fino al 2023 |        |     |
|------------------------------|--------|-----|
| 0                            | 15.000 | 23% |
| 15.000                       | 28.000 | 25% |
| 28.000                       | 50.000 | 35% |
| oltre 50.000                 |        | 43% |
| Scaglioni IRPEF per il 2024  |        |     |
| 0                            | 28.000 | 23% |
| 28.000                       | 50.000 | 35% |
| Oltre 50.000                 |        | 43% |

Per chi ha reddito superiori a 28 mila euro, il vantaggio derivante dalla riduzione dell'aliquota, è pari a 260 euro all'anno.

Pur comprendendo le ragioni per cui l'intervento sull'IRPEF è limitato al solo 2024, è pur

altrettanto evidente che la misura deve essere rafforzata e resa strutturale. Gli interventi di carattere strutturale, riducendo l'area dell'incertezza, modificano i comportamenti dei contribuenti e possono rivitalizzare la domanda interna.

Ciò considerato, per evitare che godano di questa riduzione i contribuenti con un reddito superiore a 50 mila euro, l'articolo 2 dello stesso decreto, riduce alcune detrazioni fiscali per oneri di un importo pari a 260 euro. In particolare si tratta delle seguenti detrazioni per oneri:

- a. gli oneri la cui detraibilità è fissata nella misura del 19 per cento, escluse le spese sanitarie;
- b. le erogazioni liberali in favore dei partiti politici;
- c. i premi di assicurazione per rischio eventi calamitosi.

Si tratta di una disposizione che di per se crea comunque una disparità di trattamento, dal momento che tutti i soggetti che per il 2024 non hanno sostenuto alcuna di queste spese, sebbene abbiano un reddito superiore a 50 mila euro, beneficeranno comunque della riduzione della tassazione.

Altra modifica normativa che non va certo nella direzione dell'equità della tassazione è indicata nell'articolo 1, comma 2 del decreto legislativo sull'IRPEF. Nei fatti, la norma appena citata innalza la "No tax area" (ossia la soglia di esenzione) dovuta alle detrazioni fiscali da lavoro, solamente per i lavoratori dipendenti da 8.174 euro a 8.500 euro uniformandola a quella dei pensionati.

L'equiparazione delle detrazioni riconosciute per i redditi di lavoro

dipendente ai redditi di pensione nella misura di 1.955 euro non elimina le iniquità nella tassazione delle predette categorie di reddito, bensì contribuisce a peggiorarle dal momento che alla determinazione delle imposte effettivamente dovute, concorrono anche altre misure quali, ad esempio, il cosiddetto bonus di 1.200 euro riconosciuto solo per i lavoratori dipendenti. Bonus che, nei fatti, può elevare la "No tax area" prevista per il reddito di lavoro dipendente a più di 13 mila euro.

Quello che occorre fare al più presto, al contrario, è equiparare la "No tax area", indipendentemente dalla tipologia di reddito prodotto. A parità di reddito della stessa natura, deve corrispondere la medesima imposta. Le detrazioni collegate alla natura dei redditi (previste dall'art. 13 del TUIR) ora pari a 8.500 euro rappresentano, di fatto, un'area di esenzione che assume una connotazione molto simile a un "minimo vitale esente". Al contrario, quella prevista per imprenditori individuali, soci di società di persone e lavoratori autonomi resta fissata a 5.500 euro. Tale diversità (non motivata dalla forfettizzazione delle spese di produzione del reddito, sulla considerazione che la detrazione è sostanzialmente uguale per dipendenti e pensionati e questi ultimi, come noto, non sostengono spese per produzione reddito) determina "minimi vitali esenti" diversificati e non giustificabili in quanto, per sua natura, il "minimo vitale esente" deve essere uguale per tutte le persone fisiche con la sola, eventuale, correzione legata all'ammontare del reddito complessivo.



# Dieta vegana e mediterranea benefici e pericoli

# 11

## DIETOLOGIA

**LORENZO TRAVERSETTI**

**Biologo nutrizionista**

La dieta vegana è un regime alimentare che prevede l'eliminazione di tutti gli alimenti i quali abbiano una derivazione diretta o indiretta da animali. Ciò prevede che cibi quali la carne, il pesce ma anche le uova e i formaggi, debbano essere eliminati. Questa particolarità la mette in deciso contrasto con un regime onnivoro quale la dieta mediterranea. Difatti, in quest'ultimo stile alimentare, tutti i cibi possono (e devono) rientrare purché si trovi un corretto bilanciamento nel loro



consumo settimanale. Dunque, al netto dell'apporto calorico, si tratta di regimi completamente sovrapponibili mentre ciò che li distingue è la possibilità di ricevere dalla dieta tutto lo spettro di macro e micronutrienti di cui il corpo ha bisogno. Andando più nel dettaglio dobbiamo soffermarci su un paio di aspetti degni di rilevanza. Il primo di essi riguarda l'introito proteico giornaliero. I vegetali, compresi i legumi ed i loro derivati, possiedono un ottimo quantitativo di tali molecole. Ciò che contraddistingue le proteine vegetali da quelle animali è dato dalla diversità dei mattoncini che le contraddistinguono, noti come aminoacidi. In natura esistono 20 diversi complessi aminoacidici di cui 8, noti come essenziali, che non siamo in grado di biosintetizzare e li possiamo assumere solamente dalla dieta. Qui risiede la principale differenza tra alimenti animali e vegetali. Infatti, gli alimenti ricchi di proteine nobili (quelle con all'interno tali aminoacidi) sono quelli animali, in particolare carne, pesce, uova e formaggi. Dunque, il ricorso sistematico a proteine vegetali renderebbe necessario un complesso meccanismo di bilanciamento degli alimenti, frutto di una esperienza notevole in campo alimentare e dovrebbe ugualmente fare ricorso all'uso di integratori. Oltre alle proteine, esiste un'altra grande differenza tra un regime alimentare mediterraneo ed uno vegano. Mi riferisco alla biodisponibilità

di alcuni microelementi, su tutti calcio e ferro. Difatti, sebbene siano presenti negli alimenti vegetali anche in grandi concentrazioni, la capacità del nostro corpo di assimilarli è molto inferiore rispetto alle stesse molecole provenienti da alimenti animali. A tal riguardo, un regime strettamente vegano rischierebbe di causare delle insufficienze tali da generare condizioni patologiche, quali l'anemia e l'osteoporosi. Queste due patologie, così come l'aumentata velocità con la quale si tende a perdere massa muscolare, aumentano in percentuale nella popolazione anziana. Proprio per questo motivo, ritengo che il miglior regime alimentare da seguire in questa fascia d'età debba includere tutti gli alimenti, nelle giuste quantità. Ciò è valido nonostante la dieta mediterranea includa alimenti di origine animale, ossia alimenti che possono presentare quote di grassi saturi o di colesterolo che potrebbero far pensare a tale regime alimentare come ad una strategia meno salutare. In realtà, questa dieta include tali alimenti come elemento di variabilità in combinazione con le proteine e gli alimenti di origine vegetale, garantendo un perfetto equilibrio tra tutti. Quindi una dieta mediterranea bilanciata rappresenta il migliore strumento da applicare in tavola per garantirsi un corpo in salute e per prevenire l'insorgenza di alcune patologie frequenti nella terza età.



# IL TUO WELFARE È TUTTO QUI.

Informazioni, servizi, pratiche e bonus:  
insieme, presto e bene.



*Scopri di più sul nostro sito web.*

# Il vino fa bene al cuore?

## Parliamone

# 12

### GERIATRIA

#### ROBERTO ANTONICELLI

##### Geriatra

Tutti sanno che bere tanto è un'abitudine dannosa per la salute, bere invece con moderazione (uno o due bicchieri di vino o qualche birra) è invece universalmente accettato come qualcosa che non provoca particolari conseguenze al nostro stato fisico. Questa percezione è piuttosto comune, nonostante l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, abbia classificato l'alcool come agente cancerogeno da oltre 35 anni. Stando ai risultati di alcune ricerche scientifiche, qualcuno potrebbe anche pensare che un consumo moderato di alcolici addirittura porti vantaggio alla propria salute, in particolare per il cuore. In conclusione bere poco farebbe bene, anzi "un bicchiere al giorno toglie il cardiologo di torno".

Per verificare questa idea sono stati condotti numerosi studi scientifici finalizzati a valutare l'effetto dell'alcool sul cuore e sui vasi sanguigni.

In alcuni di questi, i ricercatori hanno analizzato il rischio legato alla possibilità di sviluppare ictus,

infarto o morte in relazione alla quantità di bevande alcoliche consumate ogni giorno. In particolare alcuni ricercatori dell'University College di Londra sono andati ad esaminare un ampio database cui hanno partecipato circa mezzo milione di cittadini britannici. Per scoprire i rapporti tra alcool e rischio cardiovascolare a tutti i partecipanti era stato chiesto quanto alcool consumavano settimanalmente, e di che tipo.

Una volta intervistati tutti i partecipanti, i ricercatori sono andati a vedere quanti ricoveri dovuti ad eventi cardiovascolari c'erano stati nei diversi gruppi (astemi, bevitori moderati e forti bevitori) durante il periodo di osservazione di circa sette anni. Fatto salvo l'alto rischio cardiovascolare per i forti bevitori, la conclusione è stata che, rispetto ai bevitori moderati, chi non ha mai fatto uso di bevande alcoliche sembra avere un rischio cardiovascolare leggermente più alto. I non bevitori inclusi nello studio risultavano però essere meno attivi fisicamente, con indice di massa corporea e pressione sanguigna più elevati. È dunque probabile che molti di loro non consumassero bevande alcoliche perché non erano in buone condizioni di salute, e questo poteva falsare il risultato.

C'è da sottolineare inoltre che chi beveva birra e liquori, anche in quantità moderata, aveva un rischio più alto di finire in ospedale per

un evento cardiovascolare rispetto a chi beveva esclusivamente vino. Effettivamente ci sono dati che suggeriscono che alcune molecole contenute nel vino siano protettive per la cardiopatia ischemica. Comunque, anche se chi beve vino potrebbe avere una probabilità più bassa di sviluppare patologie delle coronarie, questi dati rivelano che il rischio per queste persone di andare incontro ad altri eventi cardiovascolari non è particolarmente ridotto.

La conclusione di questo studio si può così riassumere: "l'alcool non ha nessun effetto specifico protettivo sulla salute, anzi se assunto in quantità è associato ad un aumento del rischio cardiovascolare". Pertanto bevete con molta moderazione e, nel caso, preferendo il nostro vino.





# Insonnia, l'aiuto del mondo vegetale

13

---

## FITOTERAPIA

---

**ALESSANDRA SACCÀ**

**Farmacista, Fitoterapeuta,  
Cosmetologa**

---

Il termine insonnia deriva dal latino insomnia, ovvero mancanza di sonno ed identifica tutta una serie di sintomi: difficoltà di addormentamento, risvegli frequenti durante la notte o anticipati al mattino. E' un disturbo molto diffuso e coinvolge persone di tutte le età, ma la percentuale aumenta dopo i 60 anni e le donne sono le più colpite.

Le cause dell'insonnia possono dipendere da fattori psicologici o da patologie di varia natura. In ogni caso peggiorano la qualità del sonno. L'insonnia infatti è un sintomo che deriva da uno sconvolgimento interno dovuto a motivi fisici o mentali, che il medico dovrà indagare per un corretto approccio diagnostico e terapeutico. La scarsa qualità del sonno porta ad una sonnolenza diurna, che nel tempo può provocare problemi cardiovascolari.

Per facilitare il sonno è buona abitudine coricarsi sempre allo stesso orario, evitare in orario serale di praticare una intensa attività fisica, di bere troppi liquidi



dopo le ore 18 e di assumere sostanze eccitanti come la caffeina.

La **Fitoterapia** rappresenta un valido aiuto ed in vari casi un **ottimo sostituto** del trattamento farmacologico, inizialmente può avere un effetto terapeutico meno intenso e rapido, ma non presenta effetti collaterali. Soprattutto **non comporta farmacodipendenza, sonnolenza diurna e lascia inalterate le facoltà mentali.**

I fitoterapici possono essere introdotti diminuendo gradualmente il farmaco.

Ai diversi tipi d'insonnia si debbono trovare le cure più mirate, quindi è importante utilizzare i rimedi fitoterapici in sinergia o scegliendo quello più adatto al tipo di insonnia.

Si consiglia comunque di assumere una posologia inferiore a quella abituale già 3-4 ore prima di coricarsi e una dose più alta al

momento di coricarsi.

Da tenere presente che **Biancospino, Escolzia, Melissa, Passiflora, Tiglio, Valeriana,** particolarmente indicate per favorire il sonno, si trovano in commercio come infuso, estratto secco, tintura madre o in alcuni casi come gemmoderivato. Alcuni **Oli essenziali** come **Lavanda, Arancio amaro, Melissa, Verbena, Camomilla e Ylang-ylang** possono essere utilizzati nei diffusori ambientali o mettendoli sul fazzoletto o sul guanciale, per favorire la distensione.

La **Melatonina** non è un prodotto fitoterapico, ma viene spesso impiegata in sinergia con alcune piante per il sonno. E' un ormone normalmente prodotto dall'epifisi, che svolge un ruolo nella regolazione del ritmo sonno-veglia.

In caso di patologia si consiglia il parere del medico curante.

# Cani adatti alla terza età

---

## VETERINARIA

---

**GIANPAOLO STOCCO**

**Veterinario**

---

Spesso si sente dire: "Io prenderei un cane ma non posso non riesco a gestirlo". Oppure: "Il mio cane è affettuoso ma ha un carattere difficile, sporca, danneggia la casa, non posso più tenerlo".

Rinunciare alla compagnia di un animale per difficoltà di adattamento, per non riuscire a educarlo, non ci porta nessun giovamento e rattristerà le nostre giornate.

Prima di tutto se decidiamo di adottare un amico a quattro zampe scegliamo un animale di razze "facili" per gli over 65. E tra le razze migliori ci sono i Maltesi, i Carlino e il Pechinese. Sono razze docili, affettuose e di dimensioni ridotte.

Se invece l'animale ci è stato regalato, oppure lo abbiamo trovato o salvato, quindi non è stato scelto, possiamo educarlo con piccoli stratagemmi. Possiamo, ad esempio, premiarlo quando si comporta correttamente con il classico bocconcino da lui, peraltro, adorato.

Oggi la tendenza dei migliori educatori non è il premio se il cane fa una buona azione o il castigo se si comporta male. Piuttosto si tende a ignorare l'azione cattiva, continuando a premiare un buon comportamento. In questo modo il



cane rafforzerà automaticamente sempre più le buone azioni e acquisterà maggiore in fiducia nel suo capobranco, ossia il padrone. Un consiglio prezioso: cerchiamo di premiare il nostro amico peloso non solo con bocconcini, che andrebbero a influenzare il regime alimentare, ma anche con carezze e complimenti verbali (tenendo un tono voce calmo continuo rassicurante).

Evitiamo invece di alzare la voce dicendo no! Stai fermo! Se riusciamo a dare un premio quando il comportamento è normale e ignoriamo le sue cattive azioni, gradatamente impererà a comportarsi come noi desideriamo.

Quando la difficoltà di gestione e di educazione è forte, è necessario rivolgersi ad educatori professionisti della zona e magari sentire il proprio veterinario per farsi dare qualche nome

conosciuto. Sarebbe bene, inoltre, essere presenti alle lezioni quando accompagniamo il nostro cane dall'educatore, osservare cosa fa e in che maniera lo addestra.

Se poi ci dovessimo accorgere che quest'ultimo usa tecniche di premio/castigo, in questo caso meglio cambiarlo perché non appena potrà il nostro cane farà a casa ciò che non poteva fare al centro di addestramento.

Possiamo rivolgerci anche ad educatori che possono venire a domicilio: ciò è utile anche perché il professionista può fare delle lezioni ai proprietari per poter continuare l'addestramento e promuovere con successo il nuovo comportamento del nostro amico a quattro zampe.

In questo caso però il costo della 'lezione' aumenta dai 25/35 euro che in genere propone il centro di addestramento a 60/70 euro a seduta dell'addestratore a casa.

# Associato? Informato.

**Partecipa alle nostre  
campagne SMS.**

Puoi scegliere se ricevere o meno i messaggi, il tuo numero sarà comunque al sicuro, nel rispetto delle normative sulla privacy. Non lo cederemo a nessuno e non abuseremo della tua pazienza.

Proveremo a darti le informazioni più corrette e a farti conoscere le migliori opportunità.



**Pensionati**



Inquadra questo codice o visita la pagina su [cna.it/pensionato-informato](https://www.cna.it/pensionato-informato) e cancella il tuo numero dal nostro database o inserisci il tuo numero se non hai mai ricevuto un nostro sms.

# DAL 15 TERRITORIO

## MARCHE ASCOLI PICENO

### Musica e divertimento all'insegna della socialità

Sulla scia del successo ottenuto dalla prima edizione, anche quest'anno i pensionati della CNA di Ascoli Piceno hanno scelto di trascorrere una serata all'insegna del divertimento e della condivisione, festeggiando insieme il Carnevale.

Per l'occasione, su iniziativa della responsabile CNA Pensionati Ascoli Piceno Anna Rita Pignoloni, del presidente CNA Pensionati Ascoli Piceno Alvaro Cafini e dell'associata Teresa Cacciatori, venerdì 9 febbraio i soci CNA si sono dati appuntamento al ristorante Mister Ok di Ascoli per l'ormai tradizionale cenone di Carnevale.

Musica, animazione, buon cibo e tanta allegria hanno caratterizzato anche quest'anno una serata coinvolgente e particolarmente partecipata, che ha visto oltre 40 associati stare insieme e condividere con gli altri le emozioni di un bel momento conviviale.

La gioia dei presenti ha di fatto confermato il successo di un'iniziativa particolarmente apprezzata, capace di confermarsi e rinnovarsi grazie all'entusiasmo degli associati e allo spirito di iniziativa degli organizzatori, che in questa seconda edizione hanno messo in campo una serie di apprezzate novità. È il caso, tra gli altri, della lotteria di Carnevale, con ricchi premi in palio per tutti i commensali.



«Nel 2023, dopo il lungo stop imposto dall'emergenza sanitaria, il Carnevale ha rappresentato l'occasione ideale per riprendere le attività di CNA Pensionati Ascoli Piceno - ricordano Anna Rita Pignoloni e Alvaro Cafini - I pareri positivi degli associati ci hanno convinto a fare del cenone del venerdì un appuntamento fisso della nostra programmazione. Anche quest'anno, i nostri pensionati hanno accolto al meglio lo spirito del Carnevale: le loro risate e il loro entusiasmo ci daranno ulteriore slancio per proseguire in un 2024 ricco di iniziative e novità».

---

## TOSCANA AREZZO

### Dai pensionati CNA di Arezzo un segnale forte contro le truffe agli anziani

---

Partecipato e molto sentito si è svolto a Arezzo un incontro fra anziani di CNA Pensionati e forze dell'ordine in funzione anti truffe. Partendo dal già significativo titolo "Non aprite quella porta", infatti, sono stati tantissimi i consigli dispensati per evitare di cadere in truffe di vario tipo illustrate dai rappresentanti di tutte le forze dell'ordine dopo l'intervento introduttivo del Presidente di Cna pensionati Giuseppe Serafini. "Vogliamo dare ai nostri associati ed a tutti i cittadini un'informazione più capillare possibile sui comportamenti da tenere e su come accorgersi se le persone che abbiamo davanti o al telefono stanno cercando di truffarci" - ha detto il Presidente. Il messaggio che con varie sfaccettature hanno dato il Vice Questore aggiunto dottor Marco Gallorini, il Comandante del Reparto Operativo dei Carabinieri di Arezzo Paolo Minutoli, il Comandante del Gruppo della Guardia di Finanza di Arezzo Salvatore Mirarchi ed il Comandante della Polizia Municipale Aldo Poponcini è riassumibile in alcuni concetti fondamentali sulle caratteristiche dei truffatori, siano essi sulla porta di casa, al telefono o online: abilità nell'interlocuzione, parlantina svelta e insistita, fretta di concludere, richiesta di denaro contante, richiamo a familiari e agli affetti più cari che si trovano in pericolo o di difficoltà. L'invito è quello di contattare subito il familiare che viene presentato in situazione di bisogno, interrompendo la conversazione con lo sconosciuto quasi sempre malintenzionato. "Le forze dell'ordine non operano per telefono, non chiedono mai denaro in contante, non si presentano alla

porta in borghese e non si introducono in casa", hanno detto rispondendo alle tante domande e alle numerose testimonianze dei presenti. Significativo anche l'intervento del Garante dei Diritti degli Anziani del Comune di Arezzo, l'Avvocato Silvia Antichetti, che ha fornito un quadro normativo anche con le novità previste da una legge sul tema che è in approvazione al Parlamento.



---

## EMILIA ROMAGNA

### Un nuovo paradigma per la salute: le Case di comunità e gli Ospedali di comunità come sviluppo della medicina territoriale

---

L'invecchiamento della popolazione, l'incremento delle malattie croniche, la diversità culturale, e le sfide sociali pongono nuove domande alla sanità. Come affrontare le nuove sfide legate alla salute e alle nuove fragilità? E cosa sta facendo la Regione Emilia-Romagna in proposito?

CNA Pensionati ER ha voluto dedicare una mattina di condivisione, rivolta ai dirigenti della Direzione regionale CNA Pensionati, ai Segretari CNA Pensionati territoriali e ai colleghi delle CNA territoriali interessati ad approfondire questi temi.

«L'iniziativa è stata promossa da CNA Pensionati Emilia-Romagna in accordo con CNA Emilia-Romagna - riferisce Salvatore Cavini, presidente regionale CNA Pensionati - a sottolineare quanto sia importante tenere monitorato lo sviluppo della medicina territoriale che rappresenta la Sanità del futuro e quanto sia importante comunicare e informare correttamente i nostri soci, pensionati e imprenditori».

Nel contesto di una profonda trasformazione del sistema sanitario, la Regione Emilia-Romagna abbraccia la sfida di potenziare la medicina territoriale attraverso i fondi del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (Pnrr). Tra gli obiettivi quelli della creazione di reti di prossimità, strutture intermedie, e l'implementazione della telemedicina per migliorare l'assistenza sanitaria territoriale.

Le "Case di Comunità" emergono come il fulcro di questa rivoluzione. Queste strutture, eredi delle vecchie case della salute, rappresentano una novità di rilievo. Questi luoghi



diventeranno il punto unico di accesso alle prestazioni sanitarie, coordinando tutti i servizi sul territorio. Qui opererà un team multidisciplinare, garantendo la presenza di medici di medicina generale, pediatri di libera scelta, medici specialistici, infermieri di comunità e altri professionisti della salute.

Entro il 2030, l'obiettivo ambizioso è di estendere il numero di queste strutture a 170, aprendo la strada a un approccio più completo ed inclusivo. Le Case di Comunità sono punti di riferimento fisici facilmente accessibili, dove i cittadini possono trovare assistenza sanitaria, sociosanitaria e sociale. Ma cosa le rende così speciali? Le Case della Comunità si propongono di rispondere a questa domanda complessa, fornendo un luogo dove professionisti di diverse discipline collaborano per affrontare la molteplicità di problemi presenti nelle nuove dinamiche di salute.

Gli ospedali di comunità, parte integrante di questa rivoluzione, accoglieranno pazienti non acuti, ma

con richieste assistenziali significative. Grazie a una maggiore appropriatezza delle cure, queste strutture ridurranno gli accessi impropri ai servizi ospedalieri tradizionali, alleviando il carico sui Pronto Soccorso.

La dottoressa Sabrina Gabrielli, Responsabile della Casa di Comunità e Direttrice dell'OSCO del Circondario ASL Imolese, spiega che questi luoghi sono il risultato di una collaborazione integrata e multidisciplinare tra professionisti. Entro il 2030, queste strutture si evolveranno ulteriormente per garantire ai cittadini un punto unico di accesso per servizi sanitari, sociosanitari e socioassistenziali, migliorando la tempestività e la qualità dell'assistenza.

La rivoluzione della sanità in Emilia-Romagna è un viaggio verso nuovi modelli di cura, prossimità e innovazione. Con il Pnrr, la regione si prepara a superare le sfide emergenti, posizionandosi come pioniera in un approccio che mette la comunità al centro della salute e promuove la continuità dell'assistenza.

## PIEMONTE TORINO

### CNA Pensionati nel progetto “Per Te e Per Me” con la “Consulta per le Persone in Difficoltà”

Scuola d’impresa, al servizio dei più fragili, per un rinnovato impegno nel volontariato. Questa l’essenza dell’incontro effettuato presso la sede della Consulta delle persone in Difficoltà, a Torino, con un gruppo di volontari, tra cui figure di grande esperienza imprenditoriale nel settore artigianale come Sergio Basso, Luigi Bonetti, Carlo Scalise e Michele Spadaro, tutti Soci attivi di CNA Pensionati. Questi ultimi, al termine di una vita lavorativa che li ha visti fortemente impegnati in CNA Associazione, hanno condiviso ispiranti storie di successo imprenditoriale con un gruppo di donne in cerca di occupazione. Queste donne, che hanno manifestato un particolare interesse verso settori quali l’acconciatura, la sartoria, la ristorazione e la manifattura in genere, hanno avuto l’opportunità di esplorare le specificità di tali ambiti lavorativi e professionali grazie a questo primo incontro. Le narrazioni personali dei volontari attivi nella Consulta si sono intrecciate in modo significativo con le loro esperienze di vita, mettendo in luce le dinamiche attuali del mercato del lavoro e le specifiche esigenze delle micro e piccole imprese artigiane nella ricerca di nuovo personale. Tale iniziativa, inserita nel contesto del progetto “Per Te e Per Me”, finanziato dalla Regione Piemonte alla Consulta delle Persone in difficoltà di Torino e a CNA Pensionati di Torino, focalizza in particolare l’attenzione sul tema dell’invecchiamento attivo. Un tema molto caro a CNA Pensionati, sul quale l’Associazione lavora da

sempre con grande determinazione, convinta del fatto che le persone anziane hanno ancora molto da offrire alla collettività dopo il loro pensionamento. A partire da gennaio 2024, attraverso questo specifico progetto non solo si promuove la valorizzazione dei mestieri artigiani, ma viene avviato anche un ciclo di incontri volti a sensibilizzare i cittadini over 65 sull’importanza di dedicarsi al volontariato. L’invecchiamento attivo, caratterizzato da un coinvolgimento continuo e partecipativo, porta con sé una serie di impatti positivi sulla salute individuale e sul benessere della comunità. La partecipazione ad attività sociali, culturali o ad attività di volontariato a favore del prossimo, ad esempio, contribuisce a mantenere mente e corpo in forma, mentre favorisce la creazione di nuove relazioni sociali e a prevenire la solitudine degli anziani. È proprio quest’approccio che

ha spinto CNA Pensionati di Torino a partecipare attivamente, attraverso i suoi volontari, a tutte le diverse azioni e iniziative promosse dal progetto “Per Te e Per Me”. Enzo Innocente, Presidente CNA Pensionati Torino, ha così commentato: “Siamo entrati nella Consulta anche per svolgere un’attività di alto valore sociale e di condivisione di problematiche che sono trasversali a tutte le persone più fragili. Dall’abolizione delle barriere architettoniche all’assistenza personale ai più deboli, privi di mezzi di sostentamento, noi vogliamo esserci e vogliamo fare la differenza. Per essere presenti e attivi e per dare un nuovo ruolo agli anziani che noi rappresentiamo, quasi 3600 Soci nella Città metropolitana di Torino. Una grande risorsa che può e deve essere messa al servizio del territorio e della comunità”.

**REBUS: S P a v a - L D a r i - S p o s t a = S p a -  
valda risposta - REBUS: Farina U - ditate  
N - E r e z z a = F a r i n a u d i t a t e n e r z a .**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | A | M | A | R | E | T | O | ■ | P | R | A | T | E | R | I | A |
| I | L | E | ■ | S | T | I | R | A | T | I | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| L | O | G | O | ■ | S | ■ | T | E | S | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| E | U | G | E | N | I | O | ■ | L | O | S | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | D | O | M | I | N | G | O | ■ | P | I | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| O | A | R | O | T | O | N | D | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| T | A | R | I | F | I | U | T | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| A | N | A | ■ | S | E | R | R | A | T | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| I | N | E | S | ■ | L | ■ | C | E | T | I | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| G | A | L | A | T | E | O | ■ | B | A | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| A | M | A | R | E | T | O | ■ | P | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | A | ■ | P | R | E | Z | I | O | S | E | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| M | I | A | ■ | T | R | A | I | N | E | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| O | R | S | A | ■ | A | ■ | Z | E | T | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| T | O | S | C | A | N | A | ■ | R | O | N | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | B | A | S | T | O | N | I | ■ | N | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | O | ■ | C | O | N | T | E | S | E | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| S | I | ■ | M | I | N | I | E | R | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| S | T | I | ■ | P | A | S | T | O | R | E | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| E | L | M | I | ■ | C | ■ | S | ■ | U | G | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| P | O | L | A | C | C | O | ■ | S | I | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| S | C | O | R | D | A | T | O | ■ | P | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

DI PAG. 49  
SOLUZIONE DEI GIOCHI

# LIBRO DEL MESE

## 15

'Io sono tempesta', la forza della comunità nelle storie di Michela Murgia

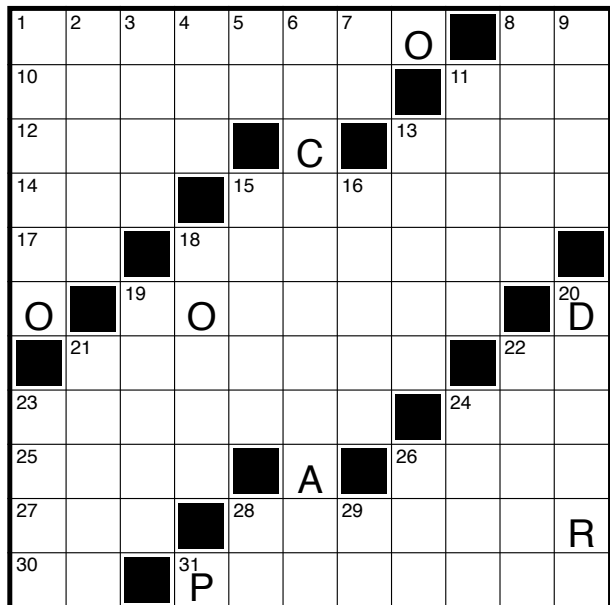
Hanno una voce corale, incisiva e originale le storie raccontate da Michela Murgia in 'Noi siamo tempesta', il libro pubblicato da Salani editore nel 2019, quattro anni prima della scomparsa dell'autrice il cui impegno politico e sociale è stato cifra stilistica di un'intera carriera. Premio Morante, menzione speciale Premio Andersen, 'Noi siamo tempesta' ci consegna un messaggio chiaro e riassumibile in un semplice quanto consapevole slogan: insieme è meglio, perché la potenza di una comunità unita è più importante di qualsiasi

solitario eroe, dotato di superpoteri certo, ma pur sempre isolato nel mondo. Le storie disegnate dalla Murgia, sono giocate tra verità, fantasia e anonimato, danno voce a donne, uomini e bambini che, seppure per poco tempo, hanno lasciato il segno nella vita degli altri, toccandoli profondamente e squarciando il velo della diffidenza e della paura con cui ci si avvicina al 'diverso' e alle cose sconosciute. Nel libro s'incontrano tante piccole storie, quasi rivoluzionarie nella loro discrezione, per le quali la scrittrice immagina e tratteggia dialoghi messi in bocca ai protagonisti. Il mondo vive nelle parole delle madri della Plaza di Mayo, del Coro del Manos Blanca, di chi ha fatto nascere e crescere Wikipedia e di chi ha assistito alla caduta del Muro di Berlino. Sono storie dietro le quinte, nate dalla condivisione dentro le comunità e scritte apposta per stimolarne la coesione. Ancora una volta la Murgia, già vincitrice del Campiello con 'Accabadora', conosciuta per il suo impegno contro il femminicidio, lo sfruttamento selvaggio dei lavoratori dei call center e i pamphlet politici, racconta la microstoria. La scrittrice indaga il mondo di sotto, quello dei silenziosi, invitandoli a unirsi per essere una grande forza rinnovatrice.



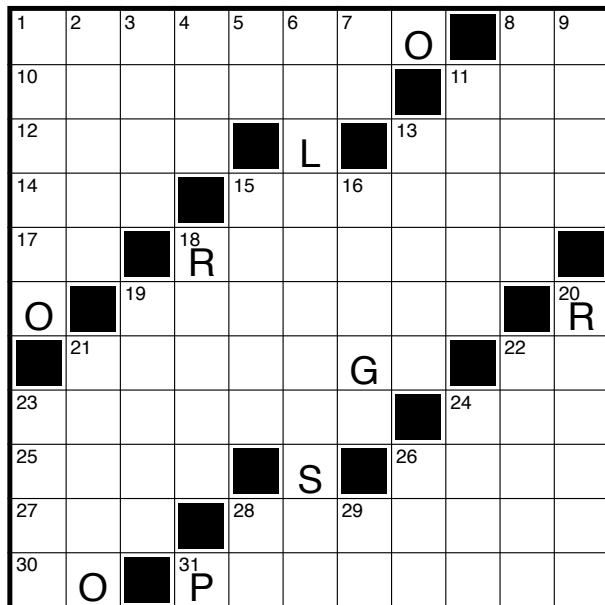


## CRUCIVERBA FACILITATI



**ORIZZONTALI:** 1. Dimenticato - 8. Pescara - 10. Nato a Varsavia - 11. Baronetto - 12. Copricapi bellici - 13. Di carne è il ragù - 14. Questi in breve - 15. Guardiano del gregge - 17. Affermazione - 18. Ha un filone - 19. Dispute - 21. Un seme delle carte - 22. Rifiuto - 23. La regione di Pisa - 24. Noto cantautore - 25. Minore in cielo - 26. L'ultima lettera - 27. Il nome della Farrow - 28. Allenatore - 30. Le vocali di Roma - 31. Tali le gemme.

**VERTICALI:** 1. Sovente - 2. Presi sul ramo - 3. Ermanno regista - 4. TV italiana (sigla) - 5. Antico 600 - 6. Mettere da parte - 7. Fine di racconto - 8. Lenta e oziosa - 9. Soldato di valore - 11. Monache - 13. Messi ad asciugare - 15. Una caravella di Colombo - 16. La città della Nannini - 18. La capitale russa - 19. Sportello in banca - 20. Regalare - 21. Vanagloria - 22. Blocco per appunti - 23. Volume - 24. Bagna Colonia - 26. Padri di cugini - 28. Terni - 29. Inizio d'azione.



**ORIZZONTALI:** 1. Liquore di Saronno - 8. Palermo - 10. Libro delle buone maniere - 11. Locale pubblico - 12. Il nome della Sastre - 13. Classi sociali - 14. Parità per ricette - 15. Sciopero di negozianti - 17. Fine di recita - 18. Si oppone... col no - 19. Fatto a cerchio - 21. Placido tenore - 22. Pisa - 23. Il nome di Finardi - 24. Precede Angeles - 25. Simbolo di ditta - 26. Manca al fez - 27. Isola... di Francia - 28. Privati delle grinze - 30. Due zeri - 31. Distesa erbosa.

**VERTICALI:** 1. Quasi ricco - 2. Cadde dal cielo per gli Ebrei - 3. Rischio che si corre - 4. Ex capi in Etiopia - 5. E in latino - 6. Lavora al centralino - 7. Mezzo tono - 8. Accordo - 9. Si respira - 11. Quasi santo - 13. Un tipo di prosciutto - 15. Seduta di protesta - 16. Lo Starr dei Beatles - 18. L'amore di Giulietta - 19. Canali di irrigazione - 20. Vi lavora la mondina - 21. Dolore - 22. Siti - 23. Con le "Storie tese" - 24. Amanda della TV - 26. Numero dispari - 28. Siracusa - 29. In gita.

### REBUS: frase: 8 8



SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. ??

### REBUS: frase: 3 8 9



GIOCHI TRATTI DAL MENSILE





# PANTERE GRIGIE

PIETRO ROMANO

## BABY SITTER PER FORZA

Nessuno mette in dubbio che ai nonni piaccia stare con i nipoti. E ci mancherebbe altro. Quindi non pesa neanche trasformarsi in baby sitter per loro. Oltretutto, spesso (e più spesso ancora noi maschi) gli attuali nonni quando i figli erano piccoli avevano altri impegni cui dare (o voler dare) priorità. Eppoi, chi si può rifiutare di offrire una mano ai figli, e in particolar modo alle figlie, alle prese con mille e una incombenza?

Oltre che un piacere, però, spesso la cura dei nipoti diventa per i nonni un obbligo. Lo rileva una recente indagine sullo stato dei sistemi di welfare per le famiglie in Italia, da cui risulta che il nostro Paese non garantisce un numero di posti disponibili nei servizi per l'infanzia adeguato allo standard europeo. Con una copertura di posti pari al 28% dei bambini, l'Italia è lontanissima dai nuovi parametri Ue (45%) ma anche da quelli fissati nel 2002 (33%). Addirittura la nostra situazione impallidisce in confronto a quella di Olanda (copertura del 74%), Danimarca (69,1%), Francia e Spagna (oltre il 50%).

Negli asili comunali italiani, inoltre, non solo è molto difficile trovare posto ma, quando lo si trova, è a tariffe ben salate. Un reddito annuo familiare di 30mila euro impone in città come Milano e Torino rette medie mensili di 500 euro circa. E ancora più care ovviamente sono le rette negli asili nido privati: a Milano in media possono arrivare a 800 euro.

Nel Piano nazionale di ripresa e resilienza il governo si è impegnato a realizzare 150mila nuovi posti nei "nido". Ottimo. Ma in grado a malapena di raggiungere una copertura pari al 33% del numero di bambini. Con i costi crescenti per mantenere un figlio, la carenza di servizi assesta il colpo forse definitivo all'andamento demografico, autentica spina nel fianco del nostro Paese. Il problema dei problemi. Che non ci sarà sacrificio di nonna e nonno in grado di risolvere senza un massiccio intervento pubblico.



## LE SEDI CNA PENSIONATI

| Sedi Regionali     |  | Indirizzo |             | Cap               | Tel.  | Sedi Provinciali |              | Indirizzo |  | Cap | Tel. |
|--------------------|--|-----------|-------------|-------------------|---|------------------|--------------|-----------|--|-----|------|
| VAL D'AOSTA-Aosta  | Corso Lancieri di Aosta 11/F             | 11020     | 0165-31587  | L'Aquila          | Via Camponeschi, 5 - Traversa Via Sallustio | 67100            | 0862-1720041 |           |  |     |      |
| PIEMONTE-Torino    | Via Andrea Doria 15                      | 10123     | 011-5541811 | Avezzano          | Via Bruno Buozzi 31                         | 67051            | 0863-414499  |           |  |     |      |
| LIGURIA-Genova     | Via San Vincenzo 2 - 1° piano            | 16121     | 010-5959171 | La Spezia         | Via Padre Giuliani 6                        | 19125            | 0187-598080  |           |  |     |      |
| LOMBARDIA-Milano   | Via Marco D'Aviano, 2                    | 20131     | 02-36512030 | Latina            | Viale P. L. Nervi 258/L                     | 04100            | 0773-605994  |           |  |     |      |
| FRIULI V.G.-Udine  | Via Verona 28 int. 1                     | 33100     | 0432-616911 | Lecce             | Via Brunetti 8                              | 73100            | 0832-256117  |           |  |     |      |
| VENETO-Marghera    | Via della Pila 3/B-1                     | 30175     | 041-921715  | Livorno           | Via Martin Luther King 15                   | 57128            | 0586-267511  |           |  |     |      |
| EMILIA R.-Bologna  | Via Rimini 7                             | 40128     | 051-2133211 | Lucca             | Via Romana 615/P-Arancio                    | 55100            | 0583-4301100 |           |  |     |      |
| TOSCANA-Firenze    | Via Luigi Alamanni 23                    | 50123     | 055-212121  | Macerata          | Via Zincone 20                              | 62100            | 0733-27951   |           |  |     |      |
| MARCHE-Ancona      | Via Sandro Totti 4                       | 60124     | 071-286091  | Mantova           | Via L. Guerra 13                            | 46100            | 0376-368742  |           |  |     |      |
| UMBRIA-Perugia     | Via A. Morettini 7                       | 06128     | 075-5009056 | Matera            | Via degli Aragonesi 26/A                    | 75100            | 0835-387744  |           |  |     |      |
| LAZIO-Roma         | Viale Guglielmo Massaia 31               | 00154     | 06-570151   | Messina           | Via Maddalena 108                           | 98122            | 090-661848   |           |  |     |      |
| ABRUZZO-Pescara    | Via Cetteo Ciglia 8                      | 65128     | 085-4326919 | Milano            | Via Marco D'Aviano, 2                       | 20131            | 02-26142543  |           |  |     |      |
| MOLISE-Campobasso  | C.da Colle delle Api - Z.I.              | 86100     | 0874-482021 | Modena            | Viale Corassori 72                          | 41124            | 059-7476771  |           |  |     |      |
| CAMPANIA-Napoli    | Via G. Porzio 4-C. Dir. ISOLA G 8-13° p. | 80143     | 081-7501065 | Napoli            | Corso Umberto I° 109 - 2° p.                | 80138            | 081-455165   |           |  |     |      |
| PUGLIA-Bari        | Via Nicola Tridente 2/Bis                | 70125     | 080-5486931 | Novara            | Viale Dante Alighieri 37                    | 28100            | 0321-399564  |           |  |     |      |
| BASILICATA-Potenza | Via Isca del Pioppo 144 - Pal. Pino      | 85100     | 0971-50148  | Nuoro             | Via Napoli 14                               | 08045            | 0784-200264  |           |  |     |      |
| SICILIA-Palermo    | Via Francesco Crispi 72                  | 90133     | 091-582833  | Tortoli-Ogliastra | Zona Industriale Baccasara                  | 08048            | 0782-622913  |           |  |     |      |
| SARDEGNA-Cagliari  | Viale Elmas 33                           | 09123     | 070-273728  | Oristano          | Via Canalis 29                              | 09170            | 0783-211188  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Padova            | Via Croce Rossa 56                          | 35129            | 049-8062211  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Palermo           | Via Rosolino Pilo 20                        | 90139            | 091-6110688  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Parma             | Via La Spezia 52/a                          | 43100            | 0521-227211  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pavia             | Viale Montegrappa 15                        | 27100            | 0382-433111  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Perugia           | Via A. Morettini 7                          | 06129            | 075-505911   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pesaro            | Via Degli Abeti 90                          | 61100            | 0721-4260    |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pescara           | Via Cetteo Ciglia, 8                        | 65128            | 085-8430880  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Piacenza          | Via Coppalati, 10 (Loc. Le Mose)            | 29100            | 0523-572230  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pisa-Ghezzano     | Via Carducci 39                             | 56010            | 050-876111   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pistoia           | Via Enrico Fermi 2                          | 51100            | 0573-9211    |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Pordenone         | Via Nuova di Corva 82                       | 33170            | 0434-598141  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Potenza           | Via Isca del Pioppo 144/A                   | 85100            | 0971-50148   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Prato             | Via Zarin 350/C                             | 59100            | 0574-5784    |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Ragusa            | Via Psaumida 38                             | 97100            | 0932-686144  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Ravenna           | Viale Randi 90                              | 48100            | 0544-298511  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Reggio Calabria   | Via Nicolò Da Reggio 7                      | 89128            | 0965-22853   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Reggio Emilia     | Via Mameli 15/G                             | 42123            | 0522-356488  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Rieti             | Piazza Cavour 54                            | 02100            | 0746-251082  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Rimini            | P.le Leopoldo Tosi 4                        | 47923            | 0541-760211  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Roma              | Viale Guglielmo Massaia 31                  | 00154            | 06-570151    |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Civitavecchia     | Via Togliatti 7                             | 00053            | 0766-546882  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Rovigo-Borsea     | Via Alleati Combattenti d'Europa 9/D        | 45030            | 0425-21413   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Salerno           | Corso Vittorio Emanuele 75                  | 84123            | 089-2583108  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Sassari           | Z.I. Predda Niedda Nord Str. 18 BIS         | 07100            | 079-262751   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Olbia-Gallura     | Via Vittorio Veneto 15                      | 07026            | 0789-26910   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Savona            | Via Paleocapa 22/8                          | 17100            | 019-801942   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Siena             | Via delle Arti, 8                           | 53100            | 0577-260511  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Siracusa          | Via Carso 33                                | 96100            | 0931-64299   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Teramo            | Via Francesco Franchi 25/B                  | 64100            | 0861-23941   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Terni             | Via Lungonera Savoia 126                    | 05100            | 0744-206711  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Torino            | Via Millio 26                               | 10141            | 011-19672111 |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Trani-BAT         | Via Piccinni 4                              | 76125            | 0883-480171  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Trapani           | Via Venere 20                               | 91100            | 0923-593221  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Treviso           | Viale della Repubblica 154                  | 31100            | 0422-3155    |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Trieste           | Piazza Venezia 1                            | 34123            | 040-3185511  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Udine             | Via Verona 28 int. 1                        | 33100            | 0432-616911  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Varese            | Via Bonini 1                                | 21110            | 0332-285289  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Venezia-Marghera  | Via della Pila 3/b-1                        | 30175            | 041-925925   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Verbania          | Via San Bernardino 31/c                     | 28922            | 0323-52385   |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Vercelli          | Via Guicciardini 20                         | 13100            | 0161-251687  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Verona            | Via Perlar 12                               | 37100            | 045-4951425  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Vibo Valentia     | Via P.E. Murmura 56                         | 89900            | 0963-592429  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Vicenza           | Via G. Zampieri 19                          | 36100            | 0444-569900  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Viterbo           | Via I° Maggio 3                             | 01100            | 0761-303312  |           |  |     |      |
|                    |  |           |             | Viterbo           | Via I° Maggio 3                             | 01100            | 0761-2291    |           |  |     |      |

### Sedi ESTERE

**Germania Colonia** - Burgmauer 18 - 50667 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.221124761  
**Germania Mannheim** - Augusta Anlage 10 - Tel. 0049.62216530968  
**Germania Solingen** - Talstrasse 3 - 42697 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.2123803240  
**Svizzera San Gallo** - Unterer Graben 1 - 9000 SVIZZERA Tel. 0041.712237692  
**Francia Nizza** - Rue Michel Ange 12 - 6100 FRANCIA Tel. 0033.981108543  
**Belgio Liegi** - Chaussee Churchill 81 - 4420 BELGIO - Tel. 0032.42356700  
**Spagna Alicante** - Plaza San Cristobal 2, Planta 1, Puerta 1 03002 Alicante (Spagna). Tel. 0034.865716972

### Sedi ESTERE

**Australia Sidney Wollongong** Coolatai Cescent 1 - 2176 - AUSTRALIA - Tel. 0061.287860888  
**Australia Melbourne** - Grantham ST 57 - 3055 AUSTRALIA - Tel. 0061.393879126  
**Canada Toronto** - 654 Bloor ST. Mississauga - Canada - Tel. 0019.058503611  
**USA New York** - Myrtle Avenue - Glendale 65-54 - 11385 STATI UNITI - Tel. 001.7183865212  
**Brasile San Paolo** - Av. Sao Luiz 50 - 2 Andar CJ 21-A - Brasile - Tel. 0055.1132562455  
**Argentina Buenos Aires** - Calle 45 Uff 5 B 1068 - 1900 ARGENTINA - Tel. 0054.2214588948



Pensionati

**Insieme a noi,  
essere Silver  
porta vantaggi!**

