

# SPI insieme

www.spicgillombardia.it

**Como**

*Ancora una volta l'Italia centrale è stata colpita da un terribile terremoto nella notte tra il 23 e il 24 agosto. L'emergenza non è finita e, anzi, oggi c'è ancora più bisogno di aiuto. Per questo lo Spi con Fnp e Uilp, i sindacati dei pensionati di Cisl e Uil, ha dato vita a un fondo solidale a favore delle popolazioni colpite. Siate solidali anche voi e partecipate alla raccolta fondi. Qui accanto sono indicati gli estremi utili per fare un versamento.*



**Terremoto È l'ora della Solidarietà**

**I PENSIONATI SCENDONO IN CAMPO DAI IL TUO CONTRIBUTO**

IBAN **IT04S0343103207000000223180**  
BANCA CARIGE  
Causale: Aiuto per i terremotati del centro Italia

**CGIL SPI** **FNP CISL PENSIONATI** **UIL PENSIONATI**

**Numero 4/5**  
**Agosto-Ottobre 2016**

Registrazione Tribunale di Milano n. 75 del 27/01/1999.  
Spedizione in abb. post. 45% comma 2 art. 20b legge 662/96  
Filiale di Milano - Euro 2,00

Direttore responsabile *Erica Ardeni*

**Ragazzi e pensionati contro la mafia**

A pagina 2

**Como e i migranti**

A pagina 2

**110 anni . . . portati splendidamente!**

di *Stefano Landini*

A pagina 3

**Il SIA per combattere la povertà**

A pagina 4

**Spreco alimentare: la legge c'è**

A pagina 5

**Auser in festa: allegria e solidarietà**

A pagina 7

**Mangiar sano e non privarsi del necessario**

A pagina 8

## Grazie a tutti voi! Mi avete insegnato molto

*Insieme, in tanti, si può davvero sperare*

di Amleto Luraghi

Il 21 ottobre termina il mio incarico di segretario generale dello Spi di Como, voglio innanzitutto rivolgere un caro saluto e un forte ringraziamento a tutte le pensionate e i pensionati iscritte e iscritti, perché è grazie a loro che il nostro sindacato, pur nell'attuale situazione difficile, ha potuto tutelare le persone, battersi in difesa degli anziani e può continuare a impegnarsi nell'interesse di tutti, anche delle nuove generazioni. Ho sempre pensato che solo attraverso l'organizzazione collettiva, attraverso uno sforzo comune di persone di buona volontà, si può avere realmente la possibilità di combattere le ingiustizie e cambiare in meglio la società,

così da dare più opportunità a tutti. Per questo continuo a ritenere il sindacato, la Cgil, uno strumento essenziale. Spesso, presi dalla propria situazione familiare o individuale, non si considera che per la grande maggioranza delle persone, e non solo quelle in condizioni più fragili, il problema di ciascuno dipende dalla mancata difesa degli interessi generali. Proprio perché le organizzazioni colletti-

ve rappresentano migliaia di persone e istanze diverse (lo Spi quasi 30mila iscritti nel Comasco) nessuna organizzazione, Cgil compresa, corrisponde pienamente alle idee e alle aspettative di ciascuno, però, nonostante non totale condivisione, delusioni o errori, proprio questa dimensione collettiva ci offre la speranza e la possibilità di cambiare. Nel confronto col governo siamo forse alla vigilia

di qualche miglioramento per le pensioni; se ci sarà lo si dovrà alla tenacia con cui lo Spi si è mobilitato, ha insistito e voluto il confronto. Come è giusto che sia, dopo quasi otto anni, un'altra persona assumerà il mio attuale incarico e come me nello Spi troverà soprattutto tanti volontari e volontarie, la loro generosità, il loro tempo messo a disposizione degli altri, anche le loro individualità a volte complicate da tenere insieme, ma sono i volontari insieme agli iscritti la vera sostanza della Cgil. Ho cercato di svolgere il ruolo affidatomi con passione e impegno; penso di aver dato il mio contributo, insieme a tutti gli altri attivisti, ma di una cosa sono sicuro: è molto più quello che ho imparato. ■



# Ragazzi e pensionati insieme contro la mafia

Lombardi nella Sicilia che ci dà speranza



Un film da vedere, prima di tutto perché è bello: i paesaggi della Sicilia in primavera (vedi foto), i cieli di nuvole bianche, i volti dei ragazzi e degli anziani impegnati insieme, con passione e coraggio, contro la mafia, per dare sostegno e lavoro a chi ne ha più bisogno. Lo ha girato il comasco **Dario Tognocchi**, documentando il viaggio di nove studenti lombardi, che hanno incontrato i giovani delle cooperative sorte sui beni confiscati ai mafiosi e i volontari dello Spi che a questi ragazzi danno un aiuto prezioso. È stato proiettato, e ha emozionato tutti, nella riunione del comitato direttivo provinciale, il giorno della festa Spi, a Cantù, nel bosco del Bersagliere. Uno dei protagonisti del viaggio, lo studente del Setificio **Andrea Sesini**, ha parlato con entusiasmo degli incontri con giovani e pensionati. Incontri che danno

speranza: i ragazzi di Canicattì hanno già raccolto i frutti degli ottocento ulivi piantati da loro; undici giovanissimi rifugiati, diventati anche loro partigiani di questa nuova resistenza, lavorano la terra e contemporaneamente studiano e fanno musica; Leoluchina Savona, sindaco di Corleone, ha ricordato: "Il nonno mi diceva che le donne non possono fare quel che fanno gli uomini; allora io, da ragazzina, ho domato un cavallo selvaggio. E adesso sono qui per cancellare l'idea che il mio paese sia la capitale mondiale della mafia".

**Anche nel Comasco**

**Fabrizio Cavalli**, il giovane segretario provinciale del sindacato edili, ha sottolineato che questa lotta coinvolge anche noi: mafiosi sono stati arrestati a Mariano Comense, a Fino Mornasco, a Bregnano. Finanziano gli imprenditori, poi li

ricattano, imponendo l'uso dei propri mezzi meccanici, i subappalti a certe imprese e l'assunzione di dipendenti legati a loro. Il sindacato vigila sugli appalti con un forte ribasso e sul rispetto delle norme di sicurezza; ma è un'impresa non facile, che riguarda anche alcuni settori del lavoro agricolo e dello smaltimento dei rifiuti.

**La mentalità mafiosa**

"Fa più danni della mafia organizzata la convinzione che, se non ce la fai, c'è chi ti aiuta: il mafioso trova lavoro a tuo figlio e dà una mano a chi vuol vincere una gara d'appalto. La sola risposta vincente è creare lavoro, garantire i diritti, fornire i servizi sociali, che sono gli obiettivi del sindacato". Ha concluso così il nuovo segretario provinciale Cgil, **Giacomo Licata**, che proprio nella lotta alla mafia ha fatto le sue prime esperienze. ■

# Como e i migranti

Una città solidale, e gli altri?

di Fausta Clerici

"La mobilitazione spontanea di centinaia di comaschi per offrire il proprio aiuto ha presentato un volto che smentisce i luoghi comuni su un territorio che pensa solo al guadagno e al lavoro e che non ha tempo per gli altri... Accanto ai cattolici della Caritas hanno garantito pasti e sorrisi e consigli e parole d'affetto anche ex comunisti, sindacalisti, atei, pure qualche ex di Alleanza Nazionale, pentastellati, nauseati dalla politica, uomini e donne di chiesa, ma anche musulmani, giovani e anziani e talvolta qualche ragazzo". Lo ha scritto *La Provincia*, il quotidiano locale. Non si poteva dire meglio: la città ha reagito con grande generosità a un'emergenza ben più grave delle situazioni che in altri luoghi hanno scatenato disordini, violenze, vere e proprie rivolte. Merito anche della saggezza di un sindaco che non ha fomentato la paura, gridando all'invasione, e ha saputo non provocare reazioni scomposte, lavorando con tenacia a cercare soluzioni praticabili. Certo, col passare del tempo si stanno, organizzando quelli che, da diverse sponde politiche, vogliono speculare sulla pelle dei disperati; e ci aspettano tempi duri. Ma sentiamo l'opinione di uno dei

molti dirigenti e volontari dello Spi impegnati nell'assistenza ai migranti: "Bravi i Comaschi! Ma non si può scaricare su due paesi, Italia e Grecia, e alla fine sui comuni, il peso enorme di una questione epocale: le tragedie del Medio Oriente e dell'Africa e le conseguenti migrazioni di massa devono essere affrontate dall'Unione Europea in modo ben diverso da quel che si è visto finora. Basta con



l'ottusità di chi si chiude negli egoismi nazionali e crede di salvarsi dal procedere inesorabile della storia alzando muri! L'Italia deve continuare a battersi con forza perché l'Europa diventi finalmente unita davvero e affronti realisticamente i cambiamenti in atto nel mondo". ■

## Due nuovi segretari

### Camera del Lavoro

L'assemblea generale della Cgil di Como ha eletto nuovo segretario provinciale **Giacomo Licata**, nato ad Agrigento trentotto anni fa, che sostituisce – come stabilito dalle regole dell'organizzazione – Alessandro Tarpini, giunto alla scadenza del secondo mandato. La scelta di un giovane appare la più adatta a favorire la continuazione dell'azione di rinnovamento del sindacato comasco, coraggiosamente avviata dal suo predecessore, che ha dimostrato la capacità di affrontare i problemi imposti dai cambiamenti profondi del mondo del lavoro.

Licata ha fatto le sue prime esperienze, fin da giovanissimo, nella lotta alla mafia; dopo la laurea è venuto ad insegnare a Como dove, per il suo efficace impegno nel sindacato, è stato eletto segretario Flc, poi nella segreteria Cgil. Buon lavoro, Giacomo! E ad Alessandro un grazie di cuore. ■

### Lega Spi di Fino Mornasco

È stata eletta la nuova segretaria, **Fernanda Seregni** (nella foto). Impegnata da anni nel sindacato pensionati, con la sua competenza e simpatia si è conquistata fiducia e affetto; e di sé ci tiene a dire soltanto che i suoi *mitici maestri* sono stati Piera Musso e Alberto Filippini.

Come impone il regolamento, dopo due mandati sostituisce Mariella Dubini, una segretaria stimata e apprezzata da tutti, che nel suo impegno non si è mai risparmiata e che continuerà, come volontaria, a collaborare con la nuova segretaria. Non la salutiamo, perché resterà con noi, ma la ringraziamo tanto per la sua grande generosità. ■



Se vuoi sapere dov'è  
la sede più vicina  
del sindacato pensionati Cgil  
telefonaci: 031. 239312

# 110 anni . . . portati splendidamente!

di Stefano Landini – Segretario generale Spi Lombardia

Lo scorso 29 settembre la Cgil ha festeggiato il suo compleanno con una festa in piazza San Giovanni a Roma. Nello stesso giorno sono state consegnate al Parlamento più di un milione di firme per chiedere i referendum per abrogare parte delle leggi sul lavoro e per ridare al lavoro stesso una centralità e una dignità perduta.

La Carta dei diritti universali del lavoro, ovvero un nuovo statuto dei diritti dei lavoratori e delle lavoratrici.

“Interveniamo per ristabilire una relazione tra il lavoro e i diritti a esso connessi, sancendo l'universalità dei diritti stessi”, con queste parole la segretaria generale Susanna Camusso ha sintetizzato il cuore delle iniziative che impegnerà la Cgil per i prossimi mesi.

Una proposta di rango costituzionale per collegare la Carta costituzionale al lavoro, ricomponendo principi costituzionali minati dai provvedimenti che hanno destrutturato i diritti del lavoro. Contemporaneamente a ciò, il 28 settembre è stato siglato da governo e Cgil, Cisl, Uil un verbale condiviso, su nove punti, producendo un risultato concreto, dopo quattro mesi di confronto.

Il sindacato è tornato a fare il proprio mestiere dopo quasi dieci anni (l'ultima intesa è datata 2007), un primo passo importante di un buon lavoro, che sancisce prima di tutto che c'è bisogno di sindacato e che illudersi di sal-

tare la mediazione sociale non è utile per nessuno, meno che meno per il Paese. Nessun uomo solo al comando. Messì come siamo messi, ci vogliono obiettivi condivisi, altrimenti c'è il baratro della disgregazione sociale. Il protocollo contiene risposte importanti, anche se parziali, per pensionati e pensionandi. Ci sono punti che non ci convincono del tutto – a partire da quel marchingegno definito Ape, un prodotto finanziario costoso, la cui in appetibilità sarà nei fatti, smontata, da una adesione volontaria che non vedrà la calca per utilizzarlo. È previsto un prosieguo del confronto, una fase due che punta a una certezza pensionistica per i giovani costretti a carriere discontinue.

Per i pensionati ci sono contenuti non trascurabili, a partire dalla re immissione dopo tanto tempo di risorse nel sistema pensionistico.

L'estensione della 14esima, nella sua entità, di cui beneficeranno 1 milione e duecentomila pensionati che non l'avevano. La no tax area. La possibilità di pensionare anticipatamente i cosiddetti 'precoci', un abbuono pensionistico per chi ha svolto lavori usuranti.

Inoltre nel verbale è esplicitata la scelta di superare l'attuale parziale rivalutazione delle pensioni introdotto dalla Monti-Fornero e tornare al meccanismo del governo Prodi. Insomma, una rivalutazione totale delle pensioni,

difendendo anche le pensioni da lavoro, quelle a cui nessuno ha regalato niente, pagate bollino dopo bollino, magari lavorando per 40 anni su tre turni. Certo una vita non da privilegiati.

Inoltre rimane aperta la partita fiscale, l'esigenza di sgravare le pensioni da un carico fiscale assurdo. La pensione non è una rendita, è un pezzo di salario differito pagato dal lavoratore per tutta la vita lavorativa.

Ecco dunque una bella coincidenza: i 110 anni della Cgil e un'intesa che certo non risolve tutto, ma che ci rimette in carreggiata, restituendo al sindacato un ruolo, collocando i primi risultati con un progetto generale, nel quale inserire la seconda parte di un negoziato, dove ritornare tenacemente a rimettere il lavoro, la condizione dei lavoratori e dei pensionati e delle pensionate al centro della nostra iniziativa.

L'unità sulla piattaforma di Cgil Cisl e Uil è stata un'altra condizione positiva, così come la tenacia di negoziare e nel mentre mettere in campo una iniziativa, culminata nella bella piazza di Roma con la manifestazione dei pensionati di maggio.

In tutto questo c'è un gran pezzo di lavoro svolto dallo Spi, dal suo gruppo dirigente, dai suoi attivisti e ben rappresentato dal segretario generale nazionale.

Ma non è finta qui . . . ci sarà bisogno di tutti, lo Spi c'è e lo ha dimostrato! ■

## L'accordo in pillole

Abbiamo aspettato l'ultimo momento per andare in stampa per poter pubblicare una breve sintesi dell'accordo appena raggiunto tra governo e sindacati.

### Per i pensionati

**Niente tasse.** Chi ha un reddito fino a 8.100 euro l'anno non le pagherà più, né quelle nazionali né quelle locali.

**Più soldi alle quattordicesime.** Saranno aumentate per chi ha un reddito mensile fino a 750 euro. E le riceveranno per la prima volta anche tutti quelli che hanno un reddito mensile fino a 1.000 euro.

### Per i pensionandi

**In pensione prima.** Anticipo pensionistico (Ape) sperimentale per 2 anni. Chi è distante dall'età di vecchiaia fino a 3 anni e 7 mesi potrà andare in pensione prima grazie a un prestito pensionistico. Per le fasce più disagiate è previsto un anticipo pensionistico gratuito (Ape social). Per definire tali fasce però governo e sindacati continueranno a lavorare nei prossimi giorni.

**Ricongiunzioni gratuite.** Non si pagherà più per riunificare i contributi versati in diverse casse previdenziali.

Precoci via dal lavoro. I lavoratori che hanno 12 mesi di contributi anche non continuativi prima del compimento dei 19 anni che sono disoccupati senza ammortizzatori sociali, in condizione di salute che determinano una disabilità e occupati in alcune attività particolarmente gravose potranno andare in pensione con 41 anni di contributi. La definizione della platea dei lavoratori interessati sarà oggetto di ulteriori approfondimenti tra governo e sindacati nei prossimi giorni.

**Nuovi lavori usuranti.** Potrà andare in pensione anticipata di 12 o 18 mesi anche chi ha svolto mansioni usuranti per almeno 7 anni degli ultimi 10 di lavoro. Anche in questo caso la platea degli interessati sarà definita nei prossimi giorni da governo e sindacati.

Che cosa succede ora?

Il governo dovrà inserire tutte queste misure nella prossima legge di stabilità che verrà approvata dal Parlamento entro il 31 dicembre 2016.

Inoltre, nell'intesa firmata oggi si stabilisce che il confronto con le parti sociali continuerà e affronterà diverse materie tra cui, in particolare, quella del sistema di rivalutazione delle pensioni per cui si sancisce il ritorno a quello precedente al blocco Monti-Fornero. ■

## In bocca al lupo Marinella!

### Nuova segreteria per la Cgil Lombardia

di Stefano Landini – Segretario generale Spi Lombardia

Oggi su proposta della segretaria generale della Cgil Lombardia, Elena Lattuada, è stata eletta, o meglio integrata, la segreteria regionale. A tutti compagni e le compagne va l'augurio di buon lavoro dello Spi. Tra le nuove entrate c'è Marinella Magnoni, segretaria generale dello Spi di Varese.

A Marinella, in particolare, va l'affetto e il ringraziamento per il lavoro svolto nello Spi. Siamo sicuri che il suo contributo sarà prezioso, con una attenzione particolare a quella negoziazione territoriale e sociale sulla quale lo Spi spende la propria attività principale.

Marinella nel suo nuovo incarico sa di poter avere il sostegno dello Spi e questo le consentirà di portare con sé un bagaglio di esperienze e conoscenze che le sarà utile nell'impegnativo nuovo incarico.

L'assemblea generale della Cgil Lombardia ha approvato un ordine del giorno che impegna l'organizzazione a **provare** a costruire una nuova fase unitaria nella direzione della Cgil.

Un percorso che, nelle intenzioni, potrebbe consentire lo svolgimento di un Congresso che faccia premio sull'unità di tutta l'organizzazione. Ciò sarebbe un passo importante per affrontare gli ambiziosi impegni che la Cgil si è data. Per quanto riguarda lo Spi è nostra intenzione favorire questo processo che necessita di tempi, verifiche e che sarà facilitato dalla costruzione di tappe di avvicinamento che rendano esplicita e coerente una nuova fase ben più complessa della rivendicazione di qualche posto in segreteria.

**Un grosso in bocca al lupo a tutta la segreteria regionale della Cgil!** ■



## Presentazione Red

Come già anticipato il Caaf Cgil Lombardia, sia direttamente sia attraverso le società convenzionate sta erogando il servizio di assistenza alla presentazione del modello RED.

Ogni filiale o società convenzionata ha stabilito la propria organizzazione in base agli accordi territoriali, stabilendo orari e giornate in cui sarà erogato il servizio.

Per prendere appuntamento quindi è opportuno prendere contatto con la sede consueta.

Si ricorda che è necessario presentarsi con la documentazione utile per la corretta predisposizione del modello dichiarativo.

Gli indirizzi delle sedi sono reperibili nel sito [www.assistentafiscale.info](http://www.assistentafiscale.info). ■

# Il Sia per combattere la povertà

Il Sostegno per l'Inclusione Attiva (SIA) è una misura di contrasto alla povertà assoluta che prevede l'erogazione di un sussidio economico alle famiglie in condizioni economiche disagiate nelle quali almeno un componente sia minorenne oppure sia presente un figlio disabile o una donna in stato di gravidanza accertata.

Per godere del beneficio, il nucleo familiare del richiedente dovrà aderire ad un progetto personalizzato di attivazione sociale e lavorativa sostenuto da una rete integrata di interventi, individuati dai servizi sociali dei Comuni (coordinati a livello di Ambiti territoriali), in rete con gli altri servizi del territorio (i centri per l'impiego, i servizi sanitari, le scuole) e con i soggetti del terzo settore, le parti sociali e tutta la comunità.

**Il progetto viene costruito** insieme al nucleo familiare sulla base di una valutazione globale delle problematiche e dei bisogni e coinvolge tut-

ti i componenti, instaurando un patto tra servizi e famiglie che implica una reciproca assunzione di responsabilità e di impegni. Le attività possono riguardare i contatti con i servizi, la ricerca attiva di lavoro, l'adesione a progetti di formazione, la frequenza e l'impegno scolastico, la prevenzione e la tutela della salute.

**L'obiettivo** è aiutare le famiglie a superare la condizione di povertà assoluta e riconquistare gradualmente l'autonomia.

## I tempi di attuazione

- Dal 2 settembre 2016 il cittadino può presentare la richiesta per il SIA.
- Entro due mesi verrà erogato il beneficio economico.
- Entro 60 giorni dall'accreditamento del primo bimestre (90 giorni per le richieste presentate fino al 31 ottobre 2016) devono essere attivati i progetti personalizzati (in fase di prima applicazione obbligo di attivazione per il 50% dei beneficiari).



## Come si richiede

La richiesta del beneficio viene presentata da un componente del nucleo familiare al Comune mediante la compilazione di un modulo (pre-disposto dall'Inps) con il quale, oltre a richiedere il beneficio, si dichiara il possesso di alcuni requisiti necessari per l'accesso al programma. Nella valutazione della domanda, inoltre, si tiene conto delle informazioni già espresse nella Dichiarazione Sostitutiva Unica utilizzata ai fini ISEE. È importante quindi che il richiedente sia già in possesso di un'attestazione dell'ISEE in corso di validità al momento in cui fa la domanda per il SIA.

## Chi può richiederlo

### Requisiti del richiedente:

- cittadino italiano o comunitario o suo familiare titolare del diritto di soggiorno o del diritto di soggiorno permanente, ovvero cittadino straniero in possesso del permesso di soggiorno CE per soggiornanti di lungo periodo;
- residente in Italia da almeno 2 anni;

### Requisiti familiari

Presenza di almeno un componente minorenne o di un figlio disabile, ovvero di una donna in stato di gravidanza accertata (nel caso in cui sia l'unico requisito familiare posseduto, la domanda può essere presentata non prima di quattro mesi dalla data presunta del parto e deve essere corredata da documentazione medica rilasciata da una struttura pubblica).

### Requisiti economici:

- ISEE inferiore o uguale a 3mila euro;
- **non beneficiare di altri trattamenti economici rilevanti:** il valore complessivo di altri trattamenti economici eventualmente percepiti, di

natura previdenziale, indennitaria e assistenziale, deve essere inferiore a euro 600 mensili;

- **non beneficiare di strumenti di sostegno al reddito dei disoccupati:** non può accedere al SIA chi è già beneficiario della NASPI, dell'ASDI o altri strumenti di sostegno al reddito dei disoccupati;

- **assenza di beni durevoli di valore:** nessun componente deve possedere autoveicoli immatricolati la prima volta nei 12 mesi antecedenti la domanda oppure autoveicoli di cilindrata superiore a 1.300 cc o motoveicoli di cilindrata superiore a 250 cc immatricolati nei tre anni antecedenti la domanda;

## Valutazione multidimensionale del bisogno

Per accedere al beneficio il nucleo familiare del richiedente dovrà ottenere un punteggio relativo alla valutazione multidimensionale del bisogno uguale o superiore a 45 punti. La valutazione tiene conto dei carichi familiari, della situazione economica e della situazione lavorativa. Sono favoriti i nuclei con il maggior numero di figli minorenni, specie se piccoli (età 0-3); in cui vi è un genitore solo; in cui sono presenti persone con disabilità grave o non autosufficienti. I requisiti familiari sono tutti verificati nella dichiarazione presentata a fini ISEE. La

scala attribuisce un punteggio massimo di 100 punti che viene attribuito sulla base di precisi criteri.

## Il sostegno economico

Entro quindici giorni lavorativi dalla ricezione delle domande, i **Comuni** inviano all'Inps le richieste di beneficio in ordine cronologico di presentazione, indicando il codice fiscale del richiedente e le informazioni necessarie alla verifica dei requisiti. Entro tali termini svolgono i controlli ex ante sui requisiti di cittadinanza e residenza e verificano che il nucleo familiare non riceva già trattamenti economici locali superiori alla soglia (600 euro mensili).

Entro i successivi dieci giorni l'**Inps**:

- controlla il requisito relativo ai trattamenti economici (con riferimento ai trattamenti erogati dall'Istituto), tenendo conto dei trattamenti locali auto dichiarati;
  - controlla la corrispondenza ai requisiti stabiliti;
  - attribuisce i punteggi relativi alla condizione economica, di disabilità, la condizione lavorativa;
  - in esito ai controlli trasmette ai Comuni l'elenco dei beneficiari e invia a Poste italiane (gestore del servizio Carta Sia) le disposizioni di accredito, riferite al bimestre successivo a quello di presentazione della domanda.
- Il beneficio è concesso bimestralmente e viene erogato attraverso una Carta di pagamento elettronica (carta Sia).**

Con la carta Sia si possono effettuare acquisti in tutti i supermercati, negozi alimentari, farmacie e parafarmacie abilitate al circuito Mastercard. La carta può essere anche utilizzata presso gli uffici postali per pagare le bollette elettriche e del gas e dà diritto a uno sconto del 5% sugli acquisti effettuati nei negozi e nelle farmacie convenzionate, con l'eccezione degli acquisti di farmaci e del pagamento di ticket. Non è possibile prelevare contanti né ricaricare la carta, che deve essere usata solo dal titolare. ■

## Alla Lombardia 90 milioni di euro

“Nasce con questa legge nazionale una misura concreta nella lotta alla povertà assoluta. Finalmente le politiche attive cominciano a prevalere anche negli atti del governo dopo che, per anni, si è privilegiata la monetizzazione come strumento di aiuto alle persone più bisognose”. **Claudio Dossi**, segreteria Spi Lombardia, saluta con soddisfazione l'arrivo del Sia.

“Questo comporta la nascita e il rafforzamento di servizi e figure di sostegno come assistenti sociali, operatori della tutela della salute, dell'istruzione e formazione. La legge – continua Dossi – si pone l'obiettivo di sostenere la famiglia e i suoi componenti attraverso la loro presa in carico solo temporaneamente ovvero per quel periodo sufficiente a costruire le condizioni economiche e sociali che permettono di uscire dalla fase di difficoltà. Si tratta, dunque, di un cambio di paradigma che punta sui Comuni che avranno un ruolo centrale nella costruzione di progetti personalizzati finalizzati al superamento delle condizioni di povertà attraverso il reinserimento lavorativo e l'inclusione sociale.

La richiesta per il Sia si può presentare dal 2 settembre scorso ed è stata finanziata con un primo blocco di risorse di 600 milioni di euro, di cui alla Lombardia ne spettano 90.

“Questa legge fa in modo che anche le Regioni debbano rimodulare gli interventi finalizzati all'inclusione e messi a punto precedentemente in modo che le stesse persone non possano beneficiare di entrambi gli aiuti. L'Issee sarà lo strumento per accedere a queste misure. Possiamo dire – conclude Dossi – che con questo strumento si scrive una nuova pagina, che come sindacato auspicavamo da tempo, per affrontare in modo puntuale i problemi legati alla povertà assoluta. A nostro avviso i 600 milioni stanziati sono risorse limitate e ci batteremo, dunque, perché siano incrementati in modo da poter realmente far fronte ai bisogni sempre maggiori che le crisi economiche comportano”. ■

Nucleo familiare	Ammontare del beneficio mensile
1 membro	80 euro
2 membri	160 euro
3 membri	240 euro
4 membri	320 euro
5 o più membri	400 euro

# Spreco alimentare: la legge c'è ora sta a noi praticarla

di Merida Madeo – Segreteria Spi Lombardia

Il 14 settembre è entrata in vigore la legge 19 agosto n. 166 concernente *La donazione e distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici ai fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi*.

Lo Spi della Lombardia ha seguito con attenzione la presentazione del provvedimento in tutte le sue fasi perché interessato al tema della lotta allo spreco e per la sostenibilità. Al nostro convegno del 22 aprile a Milano ne abbiamo parlato con l'onorevole **Maria Chiara Gadda**, deputata del PD e relatrice alla Camera del disegno di legge. A lei, alla fine del percorso legislativo, poniamo alcune domande.

**On. Gadda, dall'approvazione alla Camera di questa legge alla sua pubblicazione sulla gazzetta ufficiale fortunatamente non è trascorso molto tempo, cosa abbastanza rara per gli iter legislativi. Cosa ha voluto dire e quali sono le sue valutazioni anche per quanto riguarda la forte condivisione del Parlamento?**

Siamo i primi in Europa ad esserci dotati di una legge organica sul recupero delle eccedenze e sulla loro donazione per solidarietà sociale. Lo spreco avviene purtroppo nelle nostre case, e lungo tutta la filiera agroalimentare, dall'agricoltura fino alla produzione, trasformazione, distribuzione e somministrazione degli alimenti. Si tratta di una legge votata a larghissima maggioranza alla Camera così come al Senato. È stato possibile raggiungere questo risultato grazie alla collaborazione delle associazioni di volontariato, e delle imprese che hanno messo a disposizione la loro esperienza maturata in tanti anni di impegno. Non è una legge calata dall'alto, perché riconosce le numerose buone pratiche esemplari che da tempo si impegnano in modo silenzioso nel nostro Paese, e prova a "cucirle insieme", incentivandole e facendole diventare un modello per tutti. Il Parlamento ha dato voce e concretezza a questa esigenza.

**Ora l'Italia ha la nuova legge, una buona legge. Cosa cambierà rispetto al passato?**

La legge prova a risolvere i problemi che hanno di fatto limitato la donazione in questi anni: burocrazia onerosa e ridondante, complessità normativa. La legge incentiva anche fiscalmente la donazione e contiene vari strumenti positivi, come ad esempio la possibilità di donare i beni confiscati, l'opportunità per i volontari di raccogliere in campo i prodotti agricoli che per diverse ragioni rimangono a terra, abbiamo chiarito che il pane si può donare, e ribadito la differenza tra la data di scadenza e il termine minimo di conservazione *da consumarsi preferibilmente entro*. La data di scadenza, che caratterizza per esempio i prodotti freschi, è un termine tassativo ma tanti prodotti non hanno la data di scadenza, ma una indicazione entro la quale il produttore dice che quel prodotto conserva tutte le caratteristiche per cui è stato venduto, ma possono essere



consumati e quindi anche donati oltre quel termine.

**L'eredità politica e culturale dell'Expo, con la Carta di Milano pone ai governi, alle organizzazioni sociali, alla politica dei doveri e degli obiettivi precisi. Come questa legge si inserisce in questo progetto per l'Italia?**

Per anni il tema è rimasto ai margini del dibattito politico, sono contenta che tutti abbiano compreso quanto sia strategico. Evitare che l'eccedenza venga buttata via, è un bene per tutti, perché si limita la produzione di rifiuti, l'emissione di anidride carbonica, e l'impiego di risorse naturali. Ma l'aspetto più importante è che prodotti buoni, non scarti ma perfetta-

mente consumabili, possono essere destinati ai cittadini più poveri. Il dono è un modo moderno di concepire il welfare, in cui volontariato e imprese si assumono una responsabilità sociale nei confronti della collettività, e lo fanno al meglio quando lavorano in sinergia con gli enti pubblici, con le organizzazioni sociali, e con i cittadini.

**Quali potrebbero essere i passi successivi?**

La legge da sola non basta, ci attende il lavoro più importante: farne conoscere le potenzialità a tutti i soggetti coinvolti, perché per funzionare dovrà essere applicata nella maniera corretta. Dobbiamo fare un passo in avanti rispetto ai prodotti che in questi anni è stato più complesso donare e gestire, come il pane, i prodotti freschissimi, il cibo cotto. E poi tanta prevenzione ed educazione al consumo e all'acquisto consapevole, perché anche noi cittadini siamo responsabili di una buona fetta di spreco che avviene proprio nelle nostre case. ■

## Carta dei diritti e tutela delle lavoratrici

È stata acquisita la parità dalle donne per quel che riguarda il mondo del lavoro, i diritti, la conciliazione dei tempi? E quanto la Carta dei diritti universali tiene conto del lavoro delle donne con le giuste e opportune tutele? Da queste domande, poste dalla responsabile del Coordinamento donne Spi Lombardia, **Carolina Perfetti**, è partita la riflessione delle donne dello Spi regionale. L'occasione è stata offerta dall'Assemblea tenuta a Bergamo il 20 settembre scorso in preparazione di quella nazionale, che si terrà a Verona il prossimo novembre.

A discutere sono state invitate **Tiziana Vettor**, presidente del Comitato unico di garanzia dell'Università Milano Bicocca, **Graziella Carneri**, segretaria Cgil Lombardia, **Stefano Landini**, segretario generale Spi Lombardia, e **Lucia Rossi**, segretaria nazionale Spi, che ha anche offerto alcune anticipazioni sui temi di cui si discuterà all'assise nazionale. Carolina Perfetti ha subito dato la parola a Tiziana Vettor.



“Un documento monumentale, che conta quasi cento articoli”, così la studiosa ha definito la Carta dei diritti, sottolineando come con questa Carta la Cgil non sia limitata a parlare di diritti solo in campo sindacale ma abbia anche guardato ai diritti previdenziali, assistenziali.

Per Vettor manca nella Carta un preciso riferimento alla sempre maggiore presenza della donna all'interno del mercato del lavoro, una presenza che si può far risalire agli anni '70 e che poi ha caratterizzato tutti i cambiamenti. Nonostante ciò nel mondo del lavoro permangono differenziazioni retri-

butive, ostacoli all'avanzamento professionale, diversi carichi di lavoro familiare oltre al fatto che le donne sono più esposte al mobbing, alle molestie e non solo sessuali.

Gli articoli che più espressamente riguardano tutele e diritti da coniugare anche al femminile sono il 9, 10, 11 e il 7 relativo alle condizioni ambientali. Rispetto ai primi tre Vettor ha sottolineato come recepiscano le normative europee dove si tende a neutralizzare le differenze rispetto l'accesso, lo svolgimento e la cessazione del lavoro e anche rispetto la gravidanza e il lavoro di cura. In questi Vettor ha sottolineato

come sarebbe stata più opportuna una maggiore sottolineatura del lavoro di cura maschile, ma anche un maggior sforzo di nominazione rispetto alla presenza delle donne nel mondo del lavoro.

Carneri ha subito posto l'accento sul carattere di riforma e quindi di grande importanza strategica della Carta, per la segretaria Cgil questa iniziativa rappresenta una battaglia importante per la progressione dei diritti, soprattutto quelli delle donne. Lavoro, Costituzione, Carta dei diritti sono per Stefano Landini uniti in un legame indissolubile. Il segretario generale dello Spi lombardo ha voluto ripercorrere il cammino compiuto dalle donne negli ultimi settant'anni dalla conquista del voto all'importante apporto dato in sede di Costituente. Landini ha poi ricordato che lo Statuto dei lavoratori fu conquistato anche grazie a una forte unità sindacale, “per questo sarebbe importante trovare un'alleanza con Cisl e Uil anche sulla Carta dei diritti, specie ora che dobbiamo farla vi-

vere fra i cittadini e nella politica. Un rapporto con la politica è importante, la proposta di legge deve essere sostenuta e approvata”.

Nell'intervento conclusivo Lucia Rossi, ha voluto porre l'accento sul merito delle innovazioni portate dalla Carta: “il linguaggio è importante ma non prioritario rispetto alle questioni di merito”.

Poi ovviamente uno spazio specifico per la prossima assemblea della donna, tra i temi che verranno affrontati ci sarà la medicina di genere, la costruzione di una proposta che guardi alla pensione delle donne, la formazione professionale delle assistenti familiari, i consultori e la non autosufficienza così come ci sarà il tema della violenza sulle donne e del bisogno di un'educazione alla differenza di genere che deve trovare collocazione anche nelle scuole e, quindi, la memoria e il rapporto con le giovani generazioni. Insomma la tre giorni di Verona si preannuncia molto importante per tracciare la via del futuro impegno delle donne pensionate. ■

# Giochi di Libertà 2016: un'edizione particolare

*Grande partecipazione alle finali di Cattolica*

Sono stati quasi 900 i pensionati arrivati a Cattolica per le finali regionali dei **Giochi di Libertà**.

Un successo reso ancora più importante dalla folta partecipazione dei ragazzi diversamente abili e delle loro associazioni, che sono stati i veri protagonisti di queste giornate settembrine sulla costa romagnola.

Come sempre animatissime sono state le finali delle gare di ballo, bocce, briscola ma ancora più partecipati momenti di socialità come la pesca, la merenda in spiaggia, i corsi di scrittura e di acquarello, la tombolata.

Sul prossimo numero di *Nuovi Argomenti* troverete non solo l'elenco di tutti i premiati ma anche un dettagliato resoconto di quelle che sono state le iniziative prima nei comprensori e poi a Cattolica.

Come accaduto negli ultimi anni l'appuntamento conclusivo dei Giochi è anche un momento per approfondire la riflessione politica su temi di attualità. Quest'anno lo Spi ha voluto parlare di legalità, tema su cui la Cgil e la nostra stessa categoria sono impegnate ormai da diversi anni insieme a Libera, Arci e altre associazioni.

Importanti e soprattutto molto interessanti sono stati sia il pomeriggio dedicato alla testimonianza attiva sia la mattinata dedicata alla riflessione politica, ambedue tenuti presso il Teatro Regina e organizzate da Spi Lombardia e Spi Emilia Romagna.

Il pomeriggio oltre alle testimonianze di chi ha partecipato ai campi della legalità - Antonella Bezzi per lo Spi di Ravenna e Sergio Pomari per lo Spi di Lodi - si è potuto assi-



stere alla bellissima performance degli studenti bolognesi preparati dagli attori di Tomax Teatro nel breve spettacolo *In uno stato di abbandono* oltre agli interessanti *Radio Aemilia* e al monologo di Roberto Mercadini, *Piada e lupara*.

La mattina dopo la parola è stata data, dopo l'introduzione del segretario generale

Spi Lombardia Stefano Landini, a Rosy Bindi, presidente della Commissione antimafia, Gianni Girelli, presidente della Commissione speciale antimafia della Regione Lombardia, Gennaro Migliore, sottosegretario alla Giustizia, Ivan Pedretti e Susanna Camusso, rispettivamente segretari generali di Spi e Cgil nazionali. A moderare i

lavori della tavola rotonda è stato Bruno Pizzica, segretario generale Spi Emilia Romagna. Importante ospite della mattinata è stato anche Dario Vassallo, fratello di Angelo noto come il sindaco pescatore e ucciso dalla mafia il 5 settembre del 2010. I lavori di questa giornata oltre alle esperienze fatte dai nostri territori saranno il tema dell'ultimo numero di *Nuovi Argomenti* di quest'anno.

Due momenti di grande divertimento hanno chiuso le giornate di Cattolica: la grande sfida calcistica tra Spi Lombardia e Spi Emilia Romagna, felicemente vinta dai lombardi per 8 a 4, e la serata di gala con una gustosissima cena a base di pesce preparata dalla Cooperativa dei pescatori di Cattolica inframmezzata dall'immane ballo con musica dal vivo. ■

## Le proposte Viaggi della Mongolfiera 2016

### ISCHIA PORTO

Hotel Terme San Valentino\*\*\*\*

Dal 23 ottobre  
al 6 novembre 2016

**Euro 595\***



### ISCHIA, LACCO AMENO

Speciale Hotel Terme  
Villa Svizzera\*\*\*\*

Dal 30 ottobre  
al 13 novembre 2016

**Euro 600\***

### CAPO VERDE

Crioula Club Village\*\*\*\*

Dal 5 al 12 novembre  
2016

**Euro 770\***

Possibilità di settimana supplementare  
- visto e tassa di soggiorno esclusi.



### Speciale 3 e 4 settimane MARSA ALAM

Paradise Friends Shoni  
Bay\*\*\*\*sup

3 settimane:  
dal 23/01 al 13/02/16

**Euro 960\***

(visto escluso)

4 settimane:  
dal 23/01 al 20/02/16

**Euro 1200\***

(visto escluso)

### Speciale MERCATINI DI NATALE A LEVICO!

Sabato 26 novembre  
2016

**Euro 35** a persona

La quota comprende: Viaggio in bus  
G.T.- Visita guidata - Assicurazione -  
Omaggio.



Agenzia e sede  
C.so Porta Vittoria, 46 - Milano

Filiale di Legnano  
Via Venegoni, 13 - Legnano

Filiale di Como  
Via Italia Libera 15 - Como

Filiale di Brescia  
Via F.lli Folonari, 18 - Brescia

Per informazioni:  
Tel. 02 5456148 - [www.etlisind.it](http://www.etlisind.it)

\*Le quote indicate sono individuali e in camera doppia.

## Auser in festa: allegria e solidarietà

*Aiutiamo i 'nostri' e anche i 'diversi'*

“Quel che facciamo per gli altri lo facciamo per noi stessi, per il nostro futuro” ha detto il nuovo segretario generale della Camera del Lavoro di Como, **Giacomo Licata**, concludendo l'annuale incontro del direttivo provinciale Auser, dedicato alla scelta dei progetti di solidarietà internazionale da finanziare con gli introiti della festa dell'associazione, che si svolge nello stesso giorno e nello stesso luogo, il bosco del Bersagliere, a Cantù, con pranzo, musica, danze giochi e una gran lotteria. All'inizio dell'incontro il presidente provinciale Auser, **Gianfranco Garganigo**, aveva ricordato che l'Auser nazionale ha già avviato una campagna di raccolta fondi per le popolazioni colpite dal recente terremoto e successivamente vari interventi hanno sottolineato quanto sia pretestuosa, oltre che meschina, la demagogica contrapposizione fra l'aiuto ai



*nostri e agli altri*, ai lontani. **Luciano Acquarone**, presidente dell'Auser di Cantù ha ricordato infatti che investire nei paesi sconvolti dalle guerre e poverissimi è un investimento sul futuro del mondo, il solo modo efficace di affrontare il problema delle migrazioni di massa. **Olivia Piro** vicepresidente dell'associazione comasca *Ki-baré*, ha poi presentato il progetto dell'intervento contro la denutrizione in Burkina Faso che verrà sostenuto quest'anno.

### Agosto nel Bosco

Tutto questo all'interno di *Agosto nel Bosco*, il tradizionale impegno di Spi e Auser canturini per offrire un luogo di ristoro, di incontro e di gradevole frescura, a chi rimane in città. **Giovanni Gabaglio**, che non si ricorda nemmeno più da quanti anni si occupa della preparazione dei pranzi, dice: “Quest'anno abbiamo avuto qualche iniziale difficoltà con il comune, poi superata, per le modifiche apportate alle strutture, poi due spazi sono stati resi inagibili dai danni del maltempo; ma nonostante questo siamo riusciti a realizzare tutte le iniziative di sempre, le feste di Spi e Auser e i pranzi che offriamo ogni anno, con il ricavato dell'attività di bar e ristorazione, agli ospiti delle case di riposo di Como e di Cantù e a un centro per disabili. Grazie ai loro animatori, quest'ultimo incontro è stato proprio una vera festa: ognuno aveva il suo accompagnatore che lo ha fatto ballare, anche con la carrozzella”. ■



*Se posso dire la mia ...*

## Gli amici degli amici

di Piera Musso

Chi ha capito un po' il mio carattere, magari perché ha letto qualche volta queste poche righe, si sarà accorto che sono pignola e critica. Questa volta la mia critica è rivolta in particolar modo a quelli che approfittano della propria posizione, di quel po' di potere che hanno, per guadagnarsi sempre più prestigio, e in qualche caso anche soldi, servendosi delle loro conoscenze altolocate. Questo succede in tutti i campi, nelle attività economiche, nella politica e in tutta la società; il peggio è che non succede solo nelle alte sfere, purtroppo succede anche fra di noi poveri diavoli. Ad esempio, per non dover aspettare mesi e mesi, a volte è necessario trovare qualche amico di un amico che ha un minimo di potere; basta che abbia una mansione per cui può tirar fuori da sotto il mucchio una pratica qualsiasi per metterla sopra, in bella vista. E non parliamo delle multe, che possono anche finire nel cestino della carta straccia! Purtroppo chi non ha qualche conoscenza disposta a fare un favore, magari a pagamento, resta sempre l'ultimo della fila; e non succede soltanto per le visite mediche, ma in moltissimi altri casi. Per questo mi arrabbio, perché è una cosa che ci tocca tutti: se qualcosa che è nostro diritto lo otteniamo come un favore, vuol dire che siamo ancora fermi al paternalismo ottocentesco, per non dire peggio. Però voglio finire con una nota positiva: finalmente il governo si è ricordato di noi pensionati! Spero che non sia solo propaganda e che qualcosa si muova davvero. ■

## Giochi di Liberetà

Tante persone hanno ammirato, sotto i portici del broletto, a Como, in un sabato di settembre, i dipinti e le poesie degli anziani partecipanti ai Giochi di Liberetà e hanno votato, partecipando alla scelta dei vincitori del concorso di pittura. Ecco i nomi, nell'ordine: **Antonio Pecoraro**, **Piero Lovati**, **Loredana Chigi**. Per la poesia la giuria ha scelto *Strada Ferrata*, di **Antonietta Sormani**, secondo **Paolo Sanguanini**; al terzo posto, a pari merito, due racconti, uno di **Norberto Antognazza** e l'altro di **Anna Riva**. Quest'ultimo poi, fantasioso, ironico e attualissimo, è stato incluso dalla giuria regionale fra i dieci più belli di tutta la Lombardia. “Il successo dell'iniziativa è dovuto all'impegno comune di tre leghe Spi, le due di Como e quella di Cantù – dice Leone Rivara, segretario della lega Como 2 – che l'hanno organizzata e hanno collocato la mostra in uno dei luoghi più centrali e prestigiosi della città. È particolarmente bello e significativo che da anni partecipino, con i loro disegni, anche i bambini della scuola elementare di Cernobbio; e questi hanno costruito da tempo un rapporto con i loro coetanei che frequentano, in Senegal, il centro dei *Bambini di Ornella*, nato dalla passione del nostro compagno Severino Proserpio, con il sostegno dello Spi”. Un'attività creativa, dunque, che coinvolge generazioni diverse e bambini di paesi lontani. A rendere più vivace la festa, una novità di quest'anno: nel pomeriggio si è esibito un trio di bravi musicisti jazz: Elio Calvi, sax, Alessandro Conti, contrabbasso, e Iacopo Pugliese, batteria. ■



**AUSER FILO D'ARGENTO**  
**800 99 59 88**

**GRATUITO: senza scatto alla risposta**  
**Il filo che ti collega**  
**alla rete dei servizi sul territorio**

**Chiamaci!**

- per un'informazione
- per un aiuto concreto
- per sentire una voce amica

# È importante mangiar sano e non privarsi del necessario

*Noi anziani siamo sicuri di nutrirci bene?*

Abbiamo pensato di fare cosa utile ai nostri lettori riproponendo qui, in forma il più possibile semplice e sintetica, alcuni dei contenuti che sono stati comunicati agli anziani, e ancor prima agli operatori socio-sanitari e ai volontari che se ne prendono cura, nel corso dei numerosi incontri organizzati in attuazione del *Progetto Fragilità Nutrizionale*.

*Spi Insieme* ha già riferito di questa iniziativa, nata da un'idea del compianto prof. Alfredo Vanotti e realizzata dapprima a Milano, poi nel Comasco ed in altri territori della Lombardia. È stata promossa da Cgil, Cisl,



Uil, dai tre sindacati confederali dei pensionati e dalle associazioni di volontariato ad essi legate; ed è stata fat-

ta propria da numerosi enti locali, fra cui il comune di Como, da strutture sanitarie, da associazioni professiona-

li di medici e farmacisti e da tante altre associazioni, come per esempio *La Stecca* o *Como Cuore*. Insomma un grande impegno collettivo in un intervento di prevenzione, che a molte persone e comunità ha già fornito gli strumenti per evitare un rischio di cui molti anziani non si rendono conto. Basti pensare a quanti di noi a volte riducono praticamente a quasi nulla il pasto serale, che invece è importante per affrontare il lungo digiuno notturno. O a quanti limitano eccessivamente il consumo di alimenti fondamentali come pane e pasta, o non assumo-

no in quantità sufficiente le proteine fornite da carne, legumi, uova e formaggi, per motivi diversi: per esempio per non appesantirsi, per timore di non digerire o di alzare eccessivamente il livello di colesterolo, o per qualche altra ragione. Questi comportamenti, assai diffusi, indeboliscono l'organismo, riducono la nostra capacità di resistere ai malanni dovuti alla stagione o anche soltanto all'età e a lungo andare contribuiscono a ridurre l'autosufficienza delle persone. Ci auguriamo che questi pochi consigli vi siano utili e raggiungano magari anche qualche persona a voi cara e vicina. ■

## 1. Un anziano è a rischio se

- non ha appetito e mangia con difficoltà;
- lascia spesso avanzi nel piatto;
- beve poco;
- i suoi abiti iniziano a essere grandi.

## 2. Succede a molti

- Soprattutto chi vive solo, a volte si sente stanco e un po' triste, perde l'appetito e la voglia di cucinare, soprattutto la sera.
- Le persone che gli stanno intorno non se ne accorgono e la situazione pian piano peggiora.

**Il rimedio c'è: un'alimentazione equilibrata.**

## 3. Poche regole semplici

- **3 pasti e 2 spuntini** al giorno, questi a metà mattina e metà pomeriggio: è il momento giusto per la frutta;
- pranzo e cena devono essere **pasti completi**;
- impariamo a **variare i secondi piatti**;
- consumiamo **frutta e verdura di tutti i colori** perché ci danno sali diversi, tutti necessari;
- beviamo **1 litro e mezzo di acqua** al giorno compresi tè e tisane (circa 8 bicchieri);
- ogni giorno mezz'ora di camminata all'aperto, non nelle ore più calde o più fredde; ma va bene anche ballare, andare in bicicletta, nuotare. Insomma **movimento**.

## 4. Un pasto sano deve essere completo

- **Cereali:** pasta, riso, orzo, grissini crackers, polenta, patate.
- **Verdura** cruda o cotta, ma almeno una volta al giorno cruda, per le vitamine.
- **Proteine:** carne (meglio bianca), pesce, legumi (fanno molto bene), uova, formaggio, affettati.
- **Olio** extra vergine d'oliva.
- **Acqua.**

Invece la **frutta, fresca e di stagione**, è meglio tenerla per gli spuntini, magari nel pomeriggio con uno yogurt.

E ricordiamo che

**A colazione non basta un caffè.**

Dopo una notte di digiuno bisogna rifornire il corpo di energie; bastano:

- una tazza di latte parzialmente scremato;
- 3 fette biscottate con marmellata, oppure 6 biscotti secchi.



## 5. Tre esempi

### 1° giorno

- **pranzo:** pasta (80 grammi) al pomodoro e parmigiano trancio di pesce cotto al forno verdura cotta

### • cena:

- pastina o riso (30 grammi) in brodo formaggio bianco insalata verde un panino

### 2° giorno

- **pranzo:** pasta (80 grammi) olio e parmigiano fettina di carne alla piastra insalata mista

### • cena:

- minestrone di verdure con pasta (30 gr) affettato verdure cotte un panino

### 3° giorno

- **pranzo:** pasta (80 grammi) e fagioli contorno di verdure miste

### • cena:

- pastina (30 grammi) in brodo 2 uova sode, o all'occhio bue o in frittata verdure saltate in padella un panino

**In una settimana:** carne 4 volte, pesce 3, legumi 2, affettati 2, formaggi

, uova 1.



## 6. Formaggi e affettati 2 volte la settimana

- **Scegliamo:** prosciutto cotto o crudo, bresaola, speck, arrosto di manzo o tacchino.

**I salumi grassi**, salame, salsiccia, wurstel, pancetta, mortadella di Bologna, concediamoceli solo **raramente**.

## 7. Attenti al diabete!

Per evitare che si alzi la glicemia

- la **pasta** va cotta al dente;
  - mangiamo il **riso** non più di 2 o 3 volte la settimana;
  - e poche **patate**.
- Per chi è diabetico**
- non più di due porzioni di frutta al giorno ed **evitare** uva, banane, fichi, cachi. ■