

*Spi, Fnp e Uilp
insieme a Cgil,
Cisl e Uil hanno
deciso di avviare
una serie di
azioni che partano
dai territori per
riaffermare
la necessità
di un confronto
vero a fronte
delle mancate
risposte di Regione
Lombardia sui
tema della sanità.
Cronicità,
riorganizzazione
della rete
ospedaliera, liste
d'attesa, pronto
soccorso
e rette delle Rsa
sono emergenze
prioritarie*

A pagina 4



Garantiamo il diritto alla salute

Negoziazione sociale: avviati gli incontri

Gianni Lecchi

Completati gli insediamenti delle nuove amministrazioni comunali e degli enti a esse collegati (Comunità montane e Unioni dei comuni), unitariamente noi rappresentanti dei sindacati dei pensionati Cgil, Cisl, Uil stiamo riavviando la richiesta di accordi e rapporti con le nuove realtà territoriali. Per quanto riguarda le due sponde del lago di Iseo e di parte della Franciacorta, abbiamo chiesto ai rispettivi comuni incontri per ridiscutere e rinnovare i protocolli di intesa stipulati negli anni precedenti (a Ome, Passirano, Provaglio, Lovere siamo a buon punto), intenzionati ad affrontare argomentazioni soprattutto al di fuori di quan-

to previsto dai regolamenti legislativi in materia di piani socio-assistenziali (Psa); pertanto la negoziazione sociale in queste zone verrà

sviluppata in ogni singolo comune come già sperimentato in precedenza. Per quanto riguarda la Vallecamonica si è deciso di pro-

seguire con un protocollo di animazione sociale, come ben sperimentato in precedenza, con l'impegno poi di richiedere incontri specifici ai comuni più popolosi e con le unioni dei comuni ancora in essere.

La peculiarità della Vallecamonica ci dà la possibilità di raggiungere un protocollo di intesa comprensivo di quarantuno comuni, uniti sul territorio da un'unica Comunità montana, da una sola azienda territoriale per i servizi alla persona, e da vari altri enti unitari quali Asst (senza la concorrenza di strutture private), l'unione delle Rsa, l'ambito e il Bim.

I primi due incontri, avuti lo scorso dicembre,

(Continua a pagina 8)



Numero 1
Febbraio 2020

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

**Un mondo migliore
è possibile?**

A pagina 2

**Pisogne:
lavori in corso per
la nuova sede Spi**

A pagina 2

**Con SPIrito
rinnovato**

A pagina 3

**Ricordare
un dovere**

A pagina 3

**Sei triste?
Iscriviti allo Spi!**

A pagina 4

**Le pensioni
nel 2020**

A pagina 5

**Novità Isee
e spese detraibili**

A pagina 6

**Le incisioni rupestri,
patrimonio Unesco**

A pagina 7

La parola al medico

A pagina 8

Un mondo migliore è possibile?

Giuseppe Galli

Viviamo tempi sempre più frenetici, conflittualità diffusa all'interno degli Stati e fra gli Stati, calamità non sempre naturali ma comunque disastrose, come è successo in Australia, paese ricco ma incapace di fermare l'ondata di fuoco che l'ha travolta, mafie camuffate che inquinano l'economia, sistemi democratici in crisi, ondate migratorie che seminano paure.

Il fragore cui siamo quotidianamente sottoposti leggendo i giornali, ascoltando la radio, guardando la televisione, rende difficile distinguere le notizie buone da quelle meno buone.

Una notizia cattiva oscura quasi sempre una buona, bene che vada le notizie diventano tutte uguali e di conseguenza perdono il loro vero valore.

Che fare dunque per non arrenderci di fronte a questo prevalere di notizie cattive, più o meno vere?

Se fosse possibile fare miracoli Papa Francesco avrebbe già fermato le guerre,

abolito la povertà, ma fare miracoli non è ancora nelle facoltà umane.

C'è una cosa però che possiamo fare noi per dare voce a notizie buone e cioè mantenere forte un sindacato che ti difende e un'associazione che ti aiuta.

Una buona notizia arriva dall'Auser Volontariato di Pisogne e riguarda il lavoro di stesura del Bilancio sociale 2019, un libro fatto di numeri che descrivono una realtà straordinaria, resa possibile dalla scelta di donne e uomini, di giovani e anziani di donare del tempo in aiuto di persone che sono in difficoltà.

Più di venticinquemila ore di servizio, duecentocinquanta chilometri percorsi, più di diecimila persone trasportate, undicimila pasti consegnati a domicilio.

Trecento iscritti, di cui un terzo circa è volontario attivo, sei automezzi di proprietà dell'Auser e nove in gestione da enti pubblici (Rsa e Comuni), sono quin-

dici in totale, otto dei quali attrezzati con pedana.

Questi dati sono lo spaccato di una associazione di volontariato impegnata a promuovere l'invecchiamento attivo degli anziani e a far crescere il loro ruolo nella società.

L'Auser a livello nazionale viene costituita nel 1989 da Bruno Trentin, allora segretario generale della Cgil, e si propone di contrastare ogni forma di esclusione sociale, migliorare la qualità della vita, diffondere la cultura e la pratica della solidarietà, perché ogni età abbia un valore e ogni persona un suo progetto di vita attraverso cui diventare una risorsa per sé e per gli altri.

L'Auser Volontariato di Pisogne nasce nel 1995 quando un gruppetto di giovani pensionati, i quali, all'interno di quello che era il Ricovero vecchi (divenuto in seguito Rsa), si cimentarono nell'opera di sistemazione del giardino allora in stato di abbandono.

Da allora, l'Auser ha cono-

sciuto un costante e progressivo sviluppo delle proprie dimensioni e un buon radicamento nel tessuto sociale di Pisogne prima e di un territorio più vasto poi.

Il Bilancio sociale sopra descritto è il risultato di un combinato disposto reso possibile dalla presenza di molti volontari e da amministratori della Rsa, in particolare il presidente Vincenzo Raco, i quali hanno investito molto non solo in realizzazioni di progetti - mini alloggi per anziani autosufficienti, centro diurno integrato, residenza sanitaria assistenziale, residenza sanitaria disabili, hospice - ma anche nel rapporto con il volontariato organizzato. Un'altra buona notizia è quella che fra poche settimane, sarà inaugurata la nuova sede dello Spi a Pisogne, evento che fa fare un salto di qualità nell'erogare i servizi ai propri iscritti.

Questo obiettivo è stato realizzato grazie al prezioso lavoro degli attivisti Spi e dal coraggio dei dirigenti

comprensoriali che hanno impegnato importanti risorse.

Infine è doveroso ricordare il sostegno, anche economico, che lo Spi e la Cgil devolvono all'Auser comprensoriale, oltre che partecipare a progetti come quello di acquistare un'auto per il trasporto nel Comune di Darfo e dintorni, senza dimenticare il prestito fatto all'Auser di Pisogne in occasione della costruzione della nuova sede.

Due buone notizie, che insieme a tante altre cose fatte nei territori, possono aiutare a costruire un argine alle cattive notizie.

Se non ora, quando. Se non noi, chi può tornare a manifestare in modo organizzato e non violento che un Paese migliore è possibile, diversamente saremo costretti ad accettare la colpa di riconsegnare un mondo più povero di quello che ci era stato affidato.

Nessuno può farcela da solo, Spi e Auser insieme ci provano. ■

Pisogne: lavori in corso per la nuova sede Spi

A maggio dell'anno scorso lo Spi del nostro comprensorio ha acquisito uno spazio per realizzare la nuova sede a Pisogne; si trova in viale Europa 3, nei pressi del comune, ex supermercato. I lavori sono in fase di finitura e a febbraio lasceremo la vecchia sede di via Cavour 1.

La ristrutturazione ha consentito di ricavare tre locali spaziosi con i relativi servizi, essendo a piano terra sarà facilmente accessibile da chiunque. Nella nuova sede continueremo a fornire l'accoglienza, grazie ai nostri pensionati volontari, saranno operative le funzioni del servizio fiscale e pensionistico in locali idonei per garantire la privacy e la riservatezza delle pratiche. Quando ci saremo consolidati con l'attività faremo la cerimonia d'inaugurazione invitando la cittadinanza a partecipare. ■



Ci hanno lasciato...

Nel mese di dicembre del 2019 lo Spi della Valcamonica Sebino ha perso due attivisti volontari che con la loro attività ci avevano supportato impegnandosi a favore dei nostri iscritti e di tutti coloro che si rivolgevano a noi e alla Cgil. Ci mancheranno.

Elena Dovina

Impegnata per anni a favore della comunità di Angolo Terme prima come funzionaria e poi come amministratore comunale (ricopriva la carica di Vicesindaco) ha svolto l'attività di attivista volontaria occupandosi del recapito di Angolo e di altri comuni della Valle; seguiva pratiche pensionistiche e fiscali.

Italo Spolti

Da pensionato la sua casa era la Cgil di Sarnico; ogni mattina apriva e gestiva la sede. Sempre pronto a dare informazioni e supportare i funzionari del patronato e del servizio fiscale. Per tutti quelli che varcavano la soglia di via Bueli 8 lui era il sindacato, ha rappresentato per vent'anni la Cgil a Sarnico e nel basso Sebino Bergamasco. ■



Con SPIrito rinnovato!

Valerio Zanolla – Segretario generale Spi Lombardia

Abbiamo chiuso il 2019 con una grande manifestazione nazionale a Roma il 16 novembre al Circo Massimo. Migliaia di pensionati sotto le insegne di Spi Cgil Fnp Cisl e Uilp Uil hanno voluto ricordare al paese e alla politica di esistere, di avere dei diritti e di avere bisogno di risposte certe.

Abbiamo ricordato **i quasi tre milioni di non autosufficienti che necessitano di una legge che dia più risorse e più assistenza** per dare un aiuto ai famigliari delle persone disabili che sempre più a fatica si fanno carico delle difficoltà dei loro cari.

Abbiamo chiesto **la rivalutazione delle pensioni affinché sia realmente tutelato il nostro potere di acquisto**, perché la pensione non è un regalo che ci viene fatto. Si tratta di denaro più che guadagnato dopo che per anni si sono versati i contributi all'Inps. Quando lo Stato dice di non poter rivalutare le pensioni in correlazione con l'inflazione, così come previsto al momento del pensionamento, manca

di parola e perde di credibilità nei confronti dei cittadini. La pensione è il pagamento rimandato del denaro che si è guadagnato lavorando che ci viene restituito gradualmente. Ci si dovrebbe chiedere come mai negli anni c'è stata questa cattiva gestione che impedisce di riconoscere i diritti legittimi delle persone anziane e si dovrebbero perseguire coloro che si sono appropriati dei soldi che ci spettavano.

La manovra economica, votata dalla maggioranza di governo a fine dicembre, e il decreto mille proroghe hanno tenuto conto solo in parte delle nostre rivendicazioni. Certo poteva capitarci di peggio, il governo giallo verde caduto l'estate scorsa aveva progettato una politica di condoni fiscali che avrebbe premiato gli evasori, i veri colpevoli della crisi del nostro paese, coloro che hanno intascato le risorse a noi mancanti. Addirittura il governo Lega 5 Stelle aveva progettato di ridurre le entrate statali riducendo il peso fiscale ai redditi più elevati con la famigerata

flat tax, riducendo ancora di più le risorse a disposizione della sanità pubblica e dei servizi sociali.

Purtroppo però **nella manovra del governo le risorse in favore dei lavoratori e dei pensionati sono più che limitate**. Il taglio del cuneo fiscale per i lavoratori dipendenti è certamente utile ma esclude ancora una volta i pensionati, mentre l'abolizione del super ticket, anche se a decorrere dal 1° di settembre, è un positivo passo verso le nostre richieste. Si tratta di 550 milioni di tasse in meno sulla salute e sui malati. Bene anche l'istituzione di **un fondo nazionale per la disabilità e la non autosufficienza**, per il quale però sono state stanziare risorse limitate, **è una questione che ci dovrà vedere impegnati nel corso di quest'anno in una ulteriore mobilitazione**.

Ed è da questi scarni risultati che dobbiamo ripartire. Incalzeremo il governo sulla non autosufficienza, sul fisco e sulla rivalutazione delle pensioni oltre che per

l'innalzamento della fascia di reddito che ora percepisce la 14ª mensilità e ci impegneremo nel difendere e migliorare la sanità pubblica che il governo, in questa manovra economica, ha voluto sostenere aggiungendo due milioni di euro in più.

Incalzeremo il governo con manifestazioni, dibattiti, incontri e convegni in ogni regione e nelle province. Cercheremo di coinvolgere i pensionati e i politici locali ripresentando le nostre richieste per sostenere le nostre ragioni e lo faremo in concomitanza con gli incontri che il sindacato farà con i ministri nelle prossime settimane.

C'è bisogno di più coraggio e meno rancore nel paese, c'è bisogno di recuperare la sintonia con la gente che rappresentiamo per dare una speranza, una idea di cambiamento: meno evasori fiscali e più diritti, più stato sociale. Noi quel coraggio ce l'abbiamo, per questo ripartiamo con **SPIrito** rinnovato e chiediamo ai nostri iscritti e alla opinione pubblica di sostenerci. ■

Ricordare un dovere



Bruciano ancora le parole degli otto fascisti antisemiti che si sono levate a Capodanno in piazza San Marco a Venezia: "Duce tu scendi dalle stelle, Anna Frank l'abbiamo messa al forno". Solo una delle ultime provocazioni registrate non solo in Italia ma anche nell'intera Europa. Per questo abbiamo il dovere di ricordare e di dare la massima importanza alla giornata del 27 gennaio, Giorno della Memoria, istituito il 1° novembre 2005 dall'assemblea dell'Onu, per commemorare le vittime dell'Olocausto. Decisione giunta ben sessant'anni dopo che le truppe sovietiche entrarono nel campo di Auschwitz, esattamente il 27 gennaio 1945.

Dieci anni fa a Milano è stato istituito, grazie alla legge 211 del 2000, il Memoriale della Shoah. Sorge nella zona sottostante il piano dei binari della Stazione Centrale di Milano, dove furono caricati su carri bestiame i prigionieri in partenza dalle carceri di San Vittore. Tra il 1943 e il 1945 furono migliaia gli ebrei e gli oppositori politici che da lì furono inviati ad Auschwitz-Birkenau. Il primo convoglio partì il 6 dicembre '43 (169 persone ebrei di cui solo 5 tornarono) il secondo il 30 gennaio '44, soltanto 22 delle 605 persone deportate quel giorno sopravvisse, tra loro Liliana Segre, allora tredicenne. E con le importanti parole recentemente pronunciate proprio da Liliana Segre vogliamo concludere queste nostre poche righe: **"Ritengo non si debba mai disgiungere la lotta all'antisemitismo dalla più generale ripulsa del razzismo e del pregiudizio che cataloga le persone in base alle origini, alle caratteristiche fisiche, sessuali, culturali o religiose. Questo mi pare tanto più necessario in questa fase storica, in cui le condizioni di disagio sociale spingono tanti a indirizzare la propria rabbia verso un capro espiatorio, scambiando le diversità per minaccia"**. ■

Filo diretto con l'Unione europea

Un'Europa forte in un mondo di sfide

Lo scorso maggio si sono tenute le elezioni per il rinnovo del Parlamento europeo. Sono state elezioni importanti che hanno dimostrato che c'è ancora voglia di Europa, che le forze populiste/sovraniste sono meno forti di quanto si temeva.

Quella che si ha davanti sarà comunque una legislatura molto importante che può segnare la discontinuità con l'Europa del rigore. Due sono le sfide principali: sviluppare la *governance* democratica, che comporta una ridiscussione del ruolo del Parlamento, e le politiche da attuare. In primis la sfida del cambiamento climatico intesa come sviluppo di tecnologie e quindi lavoro, politiche sul lavoro, sul salario minimo, sul rilancio industriale ma anche investimenti sul modello sociale – un nuovo welfare dove hanno rilievo i problemi legati all'invecchiamento della popolazione, piani per l'immigrazione. Tutti temi che sono importanti anche per l'Italia. Per questo vogliamo aprire una rubrica



che di volta in volta illustrerà quello che è il dibattito e le scelte che l'Unione man mano prenderà.

Oggi cominciamo col ricordare quali sono le principali istituzioni che operano all'interno dell'Unione europea.

Il **Parlamento**, rappresenta i cittadini dell'Ue ed è eletto dai cittadini dei 28 stati membri. Composto da 750 che diventeranno 705 per effetto dell'uscita del Regno Unito. Il presidente è l'italiano David Sassoli. La sua sede principale è a Strasburgo, quella secondaria a Bruxelles mentre a Lussemburgo ha sede il segretario generale del Parlamento.

Il **Consiglio**, rappresenta i governi dei singoli stati, definisce l'orientamento delle

politiche e le priorità dell'Unione. È composto dal suo presidente, dal presidente della commissione e dai capi di Stato o di governo. Il presidente è il belga Charles Michel, ha sede a Bruxelles. Il **Consiglio dell'Unione** adotta gli atti normativi e ne coordina le politiche. È composto dai ministri dei governi di ciascun paese Ue competenti per la materia in discussione. Ciascun paese ne ha la presidenza per un periodo sei mesi. Dal 1 gennaio 2020 la presidenza è passata dalla Finlandia alla Croazia e lo slogan scelto è *Un'Europa forte in un mondo debole*. Ha sede a Bruxelles.

La **Commissione** rappresenta gli interessi dell'Europa nel suo complesso. All'interno della Commissione l'Italia è rappresentata da Paolo Gentiloni che ricopre la carica di commissario per la fiscalità e l'unione doganale. Presidente è la tedesca Ursula von der Leyen. Ha sede a Bruxelles.

La **Banca centrale** gestisce l'euro, guida la politica eco-

nomica e monetaria dell'Ue. Presidente è la francese Christine Lagarde. Ha sede a Francoforte.

La **Corte di giustizia**, fa rispettare il diritto europeo in ogni paese membro. Ha sede a Lussemburgo.

La **Corte dei conti**, verifica che i fondi siano raccolti e utilizzati correttamente. Presidente è il tedesco Klaus-Heiner Lehne. Ha sede a Lussemburgo.

I poteri e le responsabilità di tutte queste istituzioni sono sanciti dai trattati, che sono alla base di tutte le attività dell'Ue e stabiliscono le regole e le procedure che le sue istituzioni devono seguire. I trattati sono approvati dai capi di Stato e/o governo di tutti i paesi membri e ratificati dai rispettivi parlamenti. Vogliamo ricordare anche il 12 ottobre 2012 l'Ue è stata insignita del premio Nobel per la pace con questa motivazione: *"per oltre sei decenni ha contribuito all'avanzamento della pace e della riconciliazione, della democrazia e dei diritti umani in Europa"*. ■

Garantiamo il diritto alla salute

Dipartimento welfare Spi Lombardia

Di fronte a mancate risposte di Regione Lombardia sul tema sanità Spi, Fnp e Uilp insieme a Cgil, Cisl e Uil hanno deciso di avviare una serie di azioni che partano dai territori per riaffermare la necessità di un confronto vero seguendo questo percorso: una audizione davanti al consiglio regionale sul piano socio sanitario, che si è tenuta il 29 gennaio e la convocazione, per metà febbraio, dei coordinamenti unitari welfare per dare il via alle iniziative territoriali.

L'accordo dello scorso mese di luglio sulla riorganizzazione della rete sanitaria e socio-sanitaria territoriale, che tutti noi abbiamo valutato positivamente, avrebbe dovuto avviare un percorso fatto di confronti, territoriali e regionali, per portare alla costruzione di un modello territoriale di assistenza alle persone non più incentrato sull'ospedale, ma in grado di dare risposte adeguate ai bisogni già nel territorio.

L'analisi dei fabbisogni dei territori, spesso molto diversi uno dall'altro, doveva essere il punto di partenza di questo confronto e invece, purtroppo, durante gli

incontri territoriali, ai sindacati sono stati forniti nella maggior parte dei casi, dati e informazioni approssimativi e assolutamente insufficienti.

Alla nostra richiesta di approfondire i temi della cronicità, della riorganizzazione della rete ospedaliera, delle liste d'attesa, dei pronto soccorso e delle rette Rsa, non è stato dato a tutt'oggi nessun riscontro.

Purtroppo le cose non sono cambiate neanche nel mese di dicembre, quando Regione Lombardia ci ha convocato per presentarci le Regole di sistema 2020 e il Piano socio sanitario. Anche in questo caso il confronto si è ridotto alla semplice proiezione di slide.

La sanità, per lo Spi, è un tema fondamentale e prioritario. Non possiamo più accettare che i cittadini si vedano negato il diritto universale alla salute, che debbano rinunciare a curarsi o siano costretti a rivolgersi alle strutture private a causa delle lunghe liste d'attesa a causa di decisioni politiche prese dalla Regione Lombardia in assenza di un confronto con le parti sociali.

Con le iniziative che saranno messe in campo nelle prossime settimane chiediamo a Regione Lombardia di darci risposte chiare sui problemi della sanità, ascoltando le nostre proposte e garantendo a tutti i cittadini il diritto alla salute. ■

Diritto alle esenzioni

Il diritto alle esenzioni con codice **E02, E12, E13, E30, E40** è riconosciuto dalle Asst di competenza territoriale con il rilascio di un apposito attestato, sulla base dell'autocertificazione delle specifiche condizioni di diritto, **presentata dal cittadino.**

A partire dal 2019 le esenzioni E02, E12, E13, E30, E40 avranno una durata massima annuale. ■

Basta evasione

Sergio Pomari – Segreteria Spi Lombardia

“Se scomparisse l'evasione fiscale, le possibilità di aumentare pensioni, stipendi, di abbassare le tasse per chi le paga, e così via, sarebbero di molto aumentate”. Sono parole che il presidente Sergio Mattarella, ha pronunciato incontrando degli studenti.

Per lo Spi promuovere un dibattito sul tema dell'evasione – come abbiamo fatto lo scorso 20 gennaio col convegno *Chi evade non partecipa al patto sociale - Rigeneriamo la lotta all'evasione fiscale* – è dare un contributo al senso di responsabilità civile e di partecipazione democratica dei cittadini. Siamo partiti da dati riguardanti la nostra regione, sulla base di una ricerca fatta da Ires Morosini, cercando di mettere in evidenza i rischi di evasione nei Comuni lombardi e indicando i vari settori più a rischio: agricoltura, costruzioni, servizi di ristorazione, commercio al dettaglio e i servizi di cura. Questo studio è orientato a stimare a livello locale il rischio di evasione fiscale allo scopo di far accrescere la consapevolezza degli attori protagonisti (amministratori locali, sindacati, autonomie funzionali, associazioni, imprese e associazioni d'impresa) del potenziale bacino di risorse dal quale potrebbero attingere nel caso riuscissero a recuperare almeno parte delle somme evase. Dobbiamo promuovere anche verso le istituzioni scolastiche momenti di approfondimento che elevino, il livello di consapevolezza, di responsabilità e senso civico. Tale sfida può essere vinta solo a condizione che si avvii una rigenerazione del sistema economico e sociale.

Oggi non solo è a rischio lo stato sociale, così come la nostra generazione l'ha conosciuto, ma è in crisi l'idea stessa della sua importanza.

A nostro avviso, solo un forte recupero sull'evasione, consentirà di attrezzarci, come giustamente lo Spi rivendica, di una legge sulla non autosufficienza.

Riteniamo che le iniziative messe in campo abbiano un difetto: spesso, infatti, le norme introdotte privilegiano l'obiettivo economico e finanziario del contrasto all'evasione rispetto alle altre finalità e alla necessità di rimuovere le grandi cause. Dobbiamo promuovere il consolidamento del senso civico, l'innalzamento dei livelli di equità, trasparenza e semplificazione nella leva fiscale, una maggiore efficacia del contrasto e dell'azione di prevenzione dei fenomeni di corruzione, il miglioramento dei servizi pubblici, il coinvolgimento e la partecipazione attiva della società civile. Abbiamo, dunque, una lunga strada da percorrere. Diamoci da fare!

Gli atti del convegno e la ricerca saranno pubblicati sul numero di aprile di Nuovi Argomenti. ■

Sei triste? Iscriviti allo Spi!

Mauro Paris – Segreteria Spi Lombardia

Che fatica! Ma anche se c'è chi non vuol ascoltare, ce l'abbiamo fatta a far sentire la nostra voce. Il 1 giugno e il 16 novembre scorsi siamo dovuti scendere a Roma; le cose infatti non vanno benissimo; l'adeguamento delle pensioni all'inflazione (perequazione) è saccheggiato dai Governi per fare cassa facile (45 miliardi di euro in 8 anni) e la politica sembra distratta rispetto ai nostri problemi. E c'è chi propone di negare il diritto di voto agli anziani perché sarebbero egoisti; una stupidaggine colossale certo, ma che ha fatto presa su qualche sempliciotto poco abituato a riflettere. Eppure le tante cose che facciamo per la società, per il nostro paese, per le nostre famiglie, sono sotto gli occhi di tutti, e dimostrano

che i pensionati italiani sono generosi, altruisti, solidali.

Il recente Rapporto del Censis sulla cosiddetta silver economy lo conferma. Quasi 10 milioni di anziani si occupano dei nipoti, con effetti benefici per la società e sul lavoro femminile. E poi c'è il lavoro di cure familiari, quasi 2 milioni si occupano regolarmente di un familiare con problemi di autonomia; e 7 milioni e mezzo di anziani aiutano economicamente figli e nipoti. Tutto questo invece non sfugge allo Spi; ci avete incontrato nei mercati e nelle piazze, avevamo un volantino o una raccolta di firme in mano, sui nostri diritti. Ci avete trovati nelle nostre 218 sedi e ai nostri 102 sportelli sociali quando avete avuto bisogno di assistenza per una pratica

o di orientamento. Abbiamo negoziato con i vostri sindaci riduzioni dei tributi e miglioramenti dei servizi (nel 2019 sono stati 419 gli accordi sottoscritti). Abbiamo lottato per il miglioramento della sanità pubblica nella nostra regione, e per il riconoscimento del giusto adeguamento dell'importo delle pensioni. Sull'adeguamento delle pensioni abbiamo anche ottenuto qualche iniziale risultato, modesto, ma segnala una inversione della tendenza degli ultimi anni e la volontà della politica di cominciare a restituirci quello che ci spetta: con il Governo si è cominciato a confrontarsi, a discutere di pensioni e di sanità, e parlarsi è sempre un grande risultato. Abbiamo difeso, spesso a fianco dell'Anpi, i

valori della nostra Costituzione: democrazia, lavoro, solidarietà, giustizia sociale, diritti, pari opportunità. Abbiamo promosso e organizzato centinaia di iniziative territoriali per la salute e il tempo ricreativo per i pensionati e gli anziani della nostra regione, per stare insieme e superare i momenti di solitudine (i giochi di Libereità, il Festival Risorsanziani, per citare soltanto i più importanti). E vi abbiamo gratuitamente inviato ogni due mesi questo giornale, che non per caso si chiama Spi Insieme, a tutti voi iscritte e iscritti allo Spi della Lombardia (siamo più di 430mila!) per selezionare le informazioni che ci sembrano più utili. La nostra azione e i risultati che otteniamo sono a beneficio di tutti, ma

sono resi possibili dalla scelta di molti di partecipare alla grande comunità della Cgil. Iscriverti allo Spi ha questo preciso significato: stare insieme per contare di più ed essere meno soli. Qualcosa che purtroppo nella società odierna sembra non essere più di moda. La modernità, tuttavia, è positiva; siamo più informati, più consapevoli, più svelti in molte attività. Al contrario, è sbagliato convincersi che tutto sommato si possa fare da soli, stare da soli, risolvere da soli. È per questo che abbiamo fatto un sindacato dei pensionati e degli anziani. Al giorno d'oggi infatti, essere in pensione offre anche moltissime opportunità, non c'è che coglierle; e se dopo tutto sei ancora triste, iscriviti allo Spi vedrai che ti passa! ■

LE PENSIONI NEL 2020

La pensione minima

	Mensile	Anno
Importo	Euro 515,07	Euro 6.695,91



Importo aggiuntivo 2020. Le pensioni al minimo, che non hanno diritto alla maggiorazione, possono beneficiare di un importo aggiuntivo di 154,94 euro sulla 13^a mensilità, a determinate condizioni di reddito.

Chi ha diritto all'intero importo della pensione minima

	Entro cui l'integrazione spetta in misura intera		Oltre i quali non spetta l'integrazione	
	Limite individuale	Limite coniugale (in aggiunta al limite individuale)	Limite individuale	Limite coniugale (in aggiunta al limite individuale)
Pensioni nate prima del 1994	Euro 6.695,91	-	Euro 13.391,82	-
Pensioni nate nel 1994	Euro 6.695,91	Euro 26.783,64	Euro 13.391,82	Euro 33.479,55
Pensioni nate dopo il 1994	Euro 6.695,91	Euro 20.087,73	Euro 13.391,82	Euro 26.783,64

Maggiorazione della pensione minima

Pensione minima con diritto alla maggiorazione

Età	Mensile	Anno
60	Euro 540,90	Euro 7.031,70
65	Euro 597,71	Euro 7.770,23
70*	Euro 639,51	Euro 8.313,63
70	Euro 651,51	Euro 8.469,63

*per titolari 14^a mensilità

Limiti di reddito ed età per il diritto

Età	Limiti ind.	Lim. Coniug.	Imp. Magg.
60	Euro 7.031,70	Euro 13.009,49	Euro 25,83
65	Euro 7.770,23	Euro 13.748,02	Euro 82,64
70	Euro 8.469,63	Euro 14.447,42	Euro 136,44-124,44*

*per titolari 14^a mensilità

Assegni vitalizi

Importo

Fino a anni 70	Euro 293,60
con maggiorazione	
oltre 70 anni	Euro 651,51

Assegno di Invalidità

Importo intero:

con reddito annuo fino a Euro 26.783,84

Importo reddito compreso tra Euro 26.783,85 e 33.479,85 avrà una riduzione del 25%

Importo reddito superiore a Euro 33.479,85

la riduzione è del 50%

Gli assegni in godimento precedentemente alla legge 335/95 sono fatti salvi con riassorbimento sui futuri aumenti.

Pensioni Sociali

Importo

Età	Mensile	Annuo
Da 65 anni	Euro 378,95	Euro 4.926,35
Pensione sociale con maggiorazione		
70 anni	Euro 651,51	Euro 8.469,63

Limiti di reddito per il diritto

entro il quale spetta la pensione intera **non spetta** superando anche un solo limite

Lim. Individuale	Lim. Coniug.	Lim. Individuale	Lim. Coniug.
-	Euro 12.047,18	Euro 4.926,35	Euro 16.973,53

Pensione di reversibilità

Reddito annuo	% riduzione
Fino a Euro 20.087,73	nessuna
Da Euro 20.087,74 a Euro 26.783,64	25%
Da Euro 26.783,65 a Euro 33.479,85	40%
Oltre Euro 33.479,85	50%

Le riduzioni non si applicano ai beneficiari nei casi di presenza nel nucleo familiare di figli minori e inabili. I trattamenti esistenti prima della legge 335/95 sono fatti salvi con riassorbimenti sui futuri aumenti.

Assegno sociale

Importo

Età	Mensile	Annuo
67 anni	Euro 459,83	Euro 5.977,79
Con maggiorazioni		
da 66 anni e 7 mesi (Per titolari dal 2018)	Euro 472,75	Euro 6.145,75
70 anni	Euro 651,51	Euro 8.469,63

Limiti di reddito per il diritto

Limite individuale per i non coniugati oltre il quale l'assegno non spetta	Limite individuale per i coniugati oltre il quale l'assegno non spetta
Euro 5.977,79	Euro 11.955,58

Diritto alla 14^a mensilità

Importi e limiti di reddito personali

Anni di contribuzione

Lavoratori dipendenti	Lavoratori autonomi	Somma aggiuntiva 1 ^a fascia	Limite reddito personale oltre il quale la si passa alla fascia successiva	Limite reddito personale entro il quale spetta la somma intera (TMx1,5)	Somma aggiuntiva 2 ^a fascia	Limite reddito personale oltre il quale la somma non spetta	Limite reddito personale entro il quale spetta la somma intera (TMx2)
≤ 15 anni	≤ 18 anni	Euro 437,00	Euro 10.480,86	Euro 10.043,86	Euro 336,00	Euro 13.727,82	Euro 13.391,82
>15 ≤25 anni	>18 ≤28 anni	Euro 546,00	Euro 10.589,86	Euro 10.043,86	Euro 420,00	Euro 13.811,82	Euro 13.391,82
>25 anni	>28 anni	Euro 655,00	Euro 10.698,86	Euro 10.043,86	Euro 504,00	Euro 13.895,82	Euro 13.391,82

Le pensioni comprese tra 3 e 4 volte il trattamento minimo dovranno essere ricalcolate perché la legge di bilancio ha previsto la rivalutazione al 100% invece che al 97%. Inoltre 100.000 pensioni comprese tra 3 e 6 volte il trattamento minimo hanno avuto dei conguagli a debito sbagliati e saranno ricalcolate. La restituzione di quanto trattenuto erroneamente a dicembre e gennaio avverrà a febbraio.

Giochi di Libereità: siamo al lavoro!

Merida Madeo – Segreteria Spi Lombardia

I cantieri per il 2020 sono aperti e in tutti i territori della Lombardia si lavora per la XXVI edizione dei Giochi di Libereità.

Le finali regionali si terranno nuovamente a Cattolica. Dopo il successo, sia di partecipazione che di gradimento della crociera organizzata per il venticinquesimo, nel prossimo settembre si torna al mare. La cittadina romagnola è molto apprezzata sia dai nostri pensionati che dai giovani, e non, delle associazioni dei diversamente abili che da anni condividono con noi queste belle giornate ricche di momenti di socialità, di gare – come l'1+1=3 delle bocce sempre partecipatissimo – giochi, mostre ac-

compagnate anche da un mattinata dedicata alla riflessione e all'approfondimento di temi di attualità politico-sindacale.

Il progetto di inclusione sociale rimane centrale e attorno a questo gravita molto dell'impegno che occupa tutti i gruppi dirigenti e i volontari sul territorio. In questi giorni sono in corso le prime riunioni per organizzare al meglio le tante iniziative. Vogliamo migliorare e offrire ancora di più a chi ci segue, ai pensionati, ai giovani con cui interagiamo. Non solo, vogliamo che le iniziative si estendano anche a quei territori che solo in anni recenti si sono cimentati con l'area benessere. Si vive di più ed è, quin-

di, importante che questi anni conquistati e liberati dagli impegni del lavoro siano vissuti nel migliore dei modi, ricchi di esperienze e di momenti di socialità. Sappiamo, infatti, che la solitudine è una delle peggiori nemiche delle persone anziane: i progetti dell'area benessere sono la migliore medicina per combatterla! Nei prossimi mesi, attraverso queste pagine e attraverso il nostro sito e le pagine Facebook, vi terremo aggiornati sulle tante iniziative che si terranno nelle leghe di tutta la Lombardia. Seguiteci e partecipate numerosi. Vi aspettiamo! ■

www.spicgillombardia.it
link area benessere

Libere di invecchiare

“Sarebbe da pazzi tacere su questa fase della vita” questo uno dei motivi per cui Marina Piazza dedica il suo ultimo libro a *La vita lunga delle donne*. Tanti gli interrogativi che si affollano: riuscirà questa generazione di donne – che oggi ha superato i 70anni e che ha rivoluzionato il modo di essere donna – a creare un nuovo modello di vecchiaia? Riuscirà a dare diverse connotazioni e valori a questa parola da cui tutti rifuggono ricorrendo ai più fantasiosi sinonimi? E, soprattutto, sapranno ancora una volta essere un movimento, un gruppo capace di chiedere e far pressione sulle istituzioni affinché i nuovi bisogni di questa età abbiano risposte? Piazza parla anche dello stupore con cui si entra in questa fase della vita, del sentire il tempo nel corpo e sentirne il peso, del fatto che la *laida vecchiaia* sia solo quella femmi-

nile, del bisogno di socialità e della difficoltà di riconoscere la propria fragilità chiedere/accettare aiuto. C'è quindi un bisogno di reinventare la vecchiaia. Un *invecchiamento creativo* che sia curiosità, apertura, ironia, amore per la vita. Sono tutti interrogativi che investono direttamente le donne dello Spi ed è questa la ragione per cui il 7 febbraio si è tenuta un'iniziativa che non è stata solo un momento per presentare il libro ma piuttosto di approfondimento e riflessione. ■



Novità Isee 2020 e spese detraibili

Scadute il 31 dicembre le attestazioni Isee possono essere nuovamente elaborate dallo scorso mese di gennaio. Verranno presi in considerazione i redditi e i patrimoni posseduti nel corso del 2018. Il contribuente dovrà auto dichiarare dati anagrafici, giacenza media e beni patrimoniali mentre tutti gli altri dati come, ad esempio, il reddito complessivo ai fini Irpef verranno acquisiti dall'Agenzia delle entrate e dall'Inps.

Ricordiamo, inoltre, che senza il rinnovo della certificazione Isee non sarà possibile usufruire dei **servizi agevolati previsti come bonus luce, gas e acqua, assegni familiari o di maternità, prestazioni scolastiche, riduzione tasse universitarie ecc.**

In particolare ricordiamo ai beneficiari di **reddito di cittadinanza o pensione di cittadinanza**, l'importanza di rinnovare l'attestazione Isee entro il mese di gennaio per continuare a percepire l'importo mensile.

Spese detraibili con pagamento tracciabile
Per beneficiare della detrazione Irpef del 19 per cento nella dichiarazione dei redditi a partire dal 1 gennaio 2020, i pagamenti delle seguenti prestazioni dovranno essere effettuate con strumenti tracciabili: visite specialistiche sanitarie private; rate del mutuo per la detrazione degli interessi; spese di intermediazione acquisto prima casa; spese veterinarie; spese funebri; spese per la scuola (servizi di mensa, gite scolastiche, servizi di pre e post-scuola, assicurazioni scolastiche, tranne i libri di testo e il corredo scolastico, a meno che non si tratti di dispositivi per gli alunni con difficoltà di apprendimento documentate); spese per l'Università (affitto per studenti fuori sede, ecc.); spese per attività sportiva di ragazzi tra i 5 e i 18 anni; spese di assicurazione (vita, infortuni, ecc.); spese per addetti all'assistenza di non autosufficienti; erogazioni

liberali a favore degli istituti scolastici (c.d. contributo scolastico); abbonamento al trasporto pubblico locale.

Sono escluse dal pagamento con strumenti tracciabili le seguenti spese che, pertanto, risultano detraibili anche se pagate in contanti: medicinali; dispositivi medici; prestazioni sanitarie erogate da strutture pubbliche o da strutture convenzionate Ssn.

Si considerano **tracciabili** i seguenti mezzi di pagamento: bancomat; carta di credito; carta prepagata; assegno bancario e assegno circolare; bonifico bancario o postale.

Il mancato rispetto di tale novità comporterà l'impossibilità di ottenere la detrazione in sede di dichiarazione dei redditi

Tutti coloro che fossero interessati possono già prenotare un appuntamento collegandosi direttamente al nostro sito www.assistenza fiscale.info oppure chiamando il **numero verde 800.990.730**. ■

Pensioni di gennaio perché la riduzione

Numerosi pensionati si sono recati presso le sedi Spi chiedendo spiegazioni sulla diminuzione dell'importo lordo della pensione con il rateo di gennaio 2020.

Queste diminuzioni sembrerebbero riconducibili, secondo quanto comunicato dallo stesso Inps, a un errore di attribuzione di quote di perequazione automatica seguenti l'applicazione della sentenza 70/2015 della Corte Costituzionale (sentenza che riguardava la legittimità del taglio alla perequazione operato dalla legge Fornero).

Sono interessate all'errore le pensioni di importo superiore al tre volte il trattamento minimo, e si era già manifestato sul rateo di dicembre 2019.

L'Inps ha anche comunicato che sta provvedendo alla ricostituzione d'ufficio, ovvero a ripristinare il pagamento di quanto dovuto agli interessati sia in riferimento alla rata corrente (nel senso di gennaio 2020) che alla restituzione delle somme relative al 2019.

Qualora l'Inps non provvedesse è possibile procedere con una domanda di ricostituzione documentale, le nostre sedi Inca e Spi sono a vostra disposizione per maggiori informazioni. ■

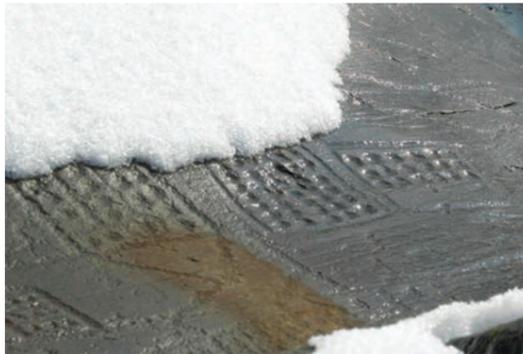
SCOPRIAMO IL TERRITORIO

Le incisioni rupestri, patrimonio Unesco

Federica Nember

Le incisioni rupestri della Valle Camonica hanno festeggiato nel 2019 un prestigioso compleanno, sono infatti passati quarant'anni dal 1979 quando, primo sito in Italia, sono state riconosciute dall'Unesco come bene patrimonio mondiale dell'umanità. Da allora, grazie a questo importante riconoscimento e ad azioni

portante dal punto di vista quantitativo gravita nella zona della media valle, con la presenza di tre aree protette e tra queste il primo parco istituito nel 1955: il Parco nazionale delle incisioni rupestri di Naquane. A partire dal 1909, anno della prima scoperta, studiosi, archeologi e appassionati si sono dedicati alla ricerca



di tutela e di valorizzazione il sito è divenuto sempre più conosciuto e apprezzato a livello nazionale e internazionale.

Le incisioni sono oggi protette da nove parchi collocati lungo tutto il territorio, dalla bassa valle con il Parco di interesse sovracomunale del Lago Moro, Luine e Monticolo situato a cavallo tra il comune di Darfo Boario Terme e il comune di Angolo Terme, fino alle testimonianze tutelate nel Percorso pluritematico del Coren delle Fate di Sonico. La concentrazione più im-

e allo studio dell'arte rupestre individuando più di 180 località con incisioni, per un totale di circa duemila rocce istoriate (arenarie e conglomerati), distribuite in ventiquattro dei quarantuno comuni della Valle. È difficile consigliare un unico parco dei nove a oggi visitabili, ognuno ha delle caratteristiche che lo rendono unico e particolare. Incisioni di cervi o di guerrieri si alternano a cavalieri, oranti (uomini e donne in preghiera con le braccia alzate), cani, figure di carri, raggruppate su un'unica superficie

o incise su diverse rocce. Figure di epoche antichissime spesso affiancano rappresentazioni più recenti tessendo una narrazione che permette all'osservatore di conoscere una storia iniziata oltre 13mila anni fa e continuata fino alla fine del I millennio a.C., con importanti testimonianze anche in età Romana e Medievale. Le figure più antiche sono incisioni di grandi ungulati (probabilmente cervidi) che raccontano di un'epoca antichissima in cui l'uomo, nomade, cacciatore e raccoglitore, è entrato in una

Valle Camonica ancora ricoperta dai ghiacci dell'ultima grande glaciazione inseguendo prede alla ricerca di cibo. Sulle grandi superfici di roccia è inoltre possibile osservare aratri, capanne, guerrieri, telai verticali, strumenti musicali, animali domestici come galline o polli, che testimoniano il passaggio dell'uomo da cacciatore e raccoglitore ad allevatore e agricoltore, con l'importante trasformazione da nomade a stanziale. Oltre a figure immediatamente riconoscibili vi sono incisioni composte da cerchi raggiati, linee concentriche sinuose, piccoli o grandi raggruppamenti di colpi che creano immagini di difficile interpretazione tra le quali la celebre Rosa Camuna, divenuta simbolo della Regione Lombardia nel 1975. È consigliabile scegliere per le visite ai parchi le prime ore della mattina, quando la luce radente del sole valo-

rizza le incisioni permettendo una buona visione delle figure, in questi momenti l'occhio del visitatore può più facilmente ammirare i maestosi guerrieri-cacciatori, le numerose scene di aratura, la capanne e le iscrizioni in Nord Etrusco. All'arte rupestre si possono unire altre esperienze culturali, come la visita alle testimonianze di epoca romana, con il Teatro e l'Anfiteatro di Cividate Camuno o il Tempio della Minerva a Spinera (Breno), oppure agli importanti cicli pittorici del Romanino, di Callisto Piazza e di Pietro Da Cemmo. Infine si possono percorrere i borghi medioevali, le pievi romaniche e i castelli e le fortezze, che costellano la Valle. Per chi vuole unire anche l'aspetto enogastronomico i ristoranti della Valle Camonica propongono menù a tema e imperdibili sono gli assaggi dei prodotti tipici: vino, olio, miele e castagne. ■

o incise su diverse rocce. Figure di epoche antichissime spesso affiancano rappresentazioni più recenti tessendo una narrazione che permette all'osservatore di conoscere una storia iniziata oltre 13mila anni fa e continuata fino alla fine del I millennio a.C., con importanti testimonianze anche in età Romana e Medievale. Le figure più antiche sono incisioni di grandi ungulati (probabilmente cervidi) che raccontano di un'epoca antichissima in cui l'uomo, nomade, cacciatore e raccoglitore, è entrato in una

Piccoli gesti per *bisogni* concreti

Quando nell'Ottobre scorso ci fu la crociera, organizzata in occasione del venticinquesimo dei Giochi di Liberetà, i partecipanti purtroppo dovettero rinunciare all'escursione a Barcellona perché la città in quei giorni era teatro di scontri. La Costa, la compagnia di navigazione, molto correttamente ha restituito la quota di partecipazione.

Su sollecitazione di una pensionata è nata la proposta di devolvere alla locale associazione dell'Aism le quote restituite e numerosi sono stati i partecipanti che hanno condiviso l'idea. Il piccolo gesto di solidarietà, ha voluto essere un

modesto contributo a sostegno delle numerose e indispensabili occasioni di intervento economico che l'associazione incontra nell'attività di tutela dei diritti delle persone fragili. Un gesto piccolo ma pensato e realizzato col cuore. Ricevuta la modesta risorsa l'associazione ci ha fatto pervenire questo breve scritto che volentieri pubblichiamo.

La nostra avventura in crociera continua a regalarci emozioni.

Costa Crociere ha rimborsato il costo dell'escursione a Barcellona, annullata per motivi di sicurezza.

Fin da subito alcune persone del nostro comprensorio avevano manifestato la volontà di devolvere questo rimborso al nostro gruppo operativo Aism di Vallecamonica.

L'emozione è stata scoprire in quanti hanno aderito a questa iniziativa.

Da tutto il gruppo un'enorme GRAZIE per la sensibilità e la generosità che anche in questa occasione abbiamo toccato con mano. Ancora una volta il mondo ci è parso meno peggio di quello che spesso può sembrare. ■

Gruppo operativo Aism di Vallecamonica



CGIL
SINDACATO
PENSIONATI
ITALIANI
VALLE CAMONICA
SEBINO



dauser
Camuno Sebino

8 MARZO 2020

Giornata della donna

da sole *invisibili*
insieme *invincibili*



Erbusco (BS) Ristorante PIO IX

In mattinata spettacolo
Le donne si raccontano
A seguire:
pranzo, balli, musica

La parola del medico

Osteoporosi: prevenire sì, curare... anche

Francesco Berta – Medico di cure palliative

L'osteoporosi è una malattia sistemica dell'apparato scheletrico, caratterizzata da una bassa densità minerale e dal deterioramento della micro-architettura del tessuto osseo, con conseguente aumento della fragilità ossea legato prevalentemente all'invecchiamento della persona.

Questa situazione porta, di conseguenza, all'aumento del rischio di frattura (soprattutto di vertebre, femore, polso, omero e caviglia) per traumi a volte anche minimi. L'incidenza di fratture da fragilità aumenta all'aumentare dell'età in particolare nelle donne.

Nel corso della vita, il 40 per cento circa della popolazione incorre in una frattura di femore, polso, vertebre, soprattutto dopo i 65 anni.

In Italia, il 23 per cento delle donne oltre i quarant'anni e il 14 per cento degli uomini oltre i sessanta è affetto da osteoporosi e questi nume-

ri sono in continua crescita, in relazione soprattutto all'aumento dell'aspettativa di vita, si vive di più ma con più acciacchi!

Si calcola che nel nostro Paese l'osteoporosi colpisca cinque milioni di persone, di cui l'80 per cento sono donne in post-menopausa.

Le fratture da fragilità dovute ad osteoporosi hanno delle conseguenze rilevanti, sia per mortalità che per disabilità motoria, con costi a volte molto elevati, sia sanitari sia sociali.

La mortalità da frattura di femore è del 5 per cento nell'immediato e del 15-25 per cento a distanza di un anno. Nel 20 per cento dei casi si ha la perdita definitiva della capacità di camminare autonomamente e solo un 30-40 per cento si riprende completamente.

Cosa fare?

Lo scheletro si sviluppa rapidamente durante l'infanzia, la pubertà e l'adole-

scenza, completando questo sviluppo verso i 25 anni. È evidente quindi che una crescita ossea insufficiente durante questi periodi è importante quanto la perdita di massa ossea in età adulta. Quindi la prevenzione primaria dell'osteoporosi deve essere attuata già durante l'infanzia, l'adolescenza e la prima giovinezza, quando viene costruito il tessuto osseo e raggiunto il picco di massa ossea.

Nello sviluppo e nel mantenimento della massa ossea, giocano un ruolo importante anche le caratteristiche genetiche individuali, ma soprattutto sono importanti i fattori ambientali modificabili quali: un'alimentazione equilibrata e corretta e uno stile di vita sano, molto importanti anche nella prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari.

Per *costruire* l'osso in età pediatrica è indispensabile l'assunzione di calcio e

vitamina D, che viene sintetizzata anche con l'esposizione al sole perfino con una sola mezz'ora o ora al giorno. Ma l'assunzione di adeguate quantità di calcio sono necessarie anche durante il resto della vita - per inciso sconsiglierei il consumo quotidiano di latticini e formaggi per non peggiorare l'assetto lipidico del nostro organismo.

Alcuni consigli per mantenere le ossa in buona salute

- Mantenere uno stile di vita attivo (i Giochi di Libertà e le crociere sono vivamente consigliati, mi sia concessa una piccola divagazione sul tema!).

- Seguire una dieta varia ed equilibrata per prevenire sovrappeso e obesità.

- Assumere un'adeguata quantità di calcio e di vitamina D.

- Diminuire il consumo di sale perché aumenta l'eliminazione di calcio con l'urina.

- Evitare il fumo e l'abuso

di alcool, il sovrappeso ma soprattutto l'obesità!

Per concludere aggiungerei alcune modeste considerazioni personali riguardanti l'osteoporosi, e non solo.

È sicuramente una patologia molto diffusa, per curare la stessa abbiamo la fortuna di avere specialisti di vario tipo (reumatologi, ortopedici, fisioterapisti e osteopati), abbiamo anche farmaci molto efficaci (usati anche nella terapie delle metastasi ossee con ottimi risultati), ma credo che sarebbe anche molto utile dimenticarsi ogni tanto del divano e della televisione e, anche se in questo periodo fa freddo, avere la voglia di uscire a fare due passi, scambiare qualche parola con gli amici e, perché no, berci un buon caffè in compagnia. È risaputo che il miglior medico di noi stessi siamo noi stessi e non c'è nulla di meglio che volersi bene per combattere le malattie e la noia! ■

Dalla Prima...

Negoziazione sociale: avviati gli incontri

con la comunità montana (l'ente capofila che si fa carico anche delle politiche socio-assistenziali) e con l'azienda territoriale dei servizi ci fanno ben sperare.

Ci è stato confermato l'impegno a non tagliare fondi sulle spese sociali e alla stesura di nuovi progetti destinati alla ricerca di fondi regionali e comunitari per sviluppare politiche abitative, di accoglienza, di inclusione, di alternanza scuola lavoro, di supporto alla non autosufficienza, di sostegno alla povertà e alle problematiche lavorative.

L'impegno che i comuni, la comunità montana, il Bim si sono presi con quote partecipative per il fondo sociale e la disponibilità dell'azienda dei servizi porteranno anche la Regione a rinnovare l'impegno finanziario erogato in precedenza per un nuovo protocollo di animazione sociale di vitale importanza per coloro che si trovano in difficoltà.

L'intenzione nostra e delle altre organizzazioni sindacali è quella di convincere anche gli altri ambiti (distretti di zona) a ragionare collegialmente con un serio impegno da parte di tutti i comuni affinché non si perdano fondi disponibili a sostegno di politiche sociali.

Da una prima analisi possiamo affermare che gli ambiti bergamaschi stiano lavorando bene e che invece l'ambito bresciano sebino-franciacorta (Iseo), a causa dei soliti campanilismi di alcuni comuni, stia segnando il passo a discapito dei propri cittadini.

Stiamo prendendo atto che molti punti della negoziazione sociale, in questi tempi di difficoltà finanziarie e mancanza di lavoro, riguardano purtroppo anche il settore più giovane della società e non solo gli anziani. Come già espresso in numerose occasioni, ribadiamo la necessità che anche le categorie di lavoratori attivi si facciano carico di questi problemi e partecipino convintamente con i pensionati ai protocolli di intesa. ■

Ricetta Camuna La Spongada

È un dolce tradizionale che si prepara per la Pasqua.

Una pagnotta dolce di circa 150 grammi, impastata con ingredienti semplici e poveri tra cui farina, zucchero, burro, uova e sale. La sua preparazione è abbastanza laboriosa ma il risultato ripaga l'impegno per realizzarlo.

Ingredienti

Per la pasta:

- 130 g di lievito di birra
- 200 g di farina bianca
- 1/2 l di latte

Per l'impasto:

- 400 g di zucchero
- 280 g di burro nostrano
- 5 uova intere e 4 tuorli
- 900 g di farina bianca
- 1 bustina di vaniglia
- sale q.b.

Procedimento

Preparazione della pasta

• Mettete a sciogliere il lievito in un pentolino insieme al latte. Quando si sarà sciolto versate il latte con il lievito nella farina e iniziate a lavorare gli ingredienti per formare un impasto piuttosto consistente quindi



fatelo lievitare al caldo per 3/4 d'ora.

Preparazione dell'impasto

• Lavorare insieme con cura lo zucchero, il burro nostrano, le uova intere, i tuorli, la farina bianca, la vaniglia e 1 pizzico di sale.

Quando sarà ben lavorato, aggiungetevi il panetto di pasta lievitata che è stata a riposare al caldo. Mescolate il tutto per bene e lasciate lievitare questo impasto ancora per qualche ora e quando sarà ben lievitato dividetelo in panetti di circa 150 g ciascuno e appog-

giateli a riposare sopra un tagliere di legno infarinato fino a quando saranno raddoppiati di volume.

Fate un'incisione nel mezzo come veri e propri panini, pennellateli con tuorlo d'uovo sbattuto con poco latte, spolverateli con zucchero semolato e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 20/25 minuti.

Questo dolce è molto diffuso in tutta la Valcamonica, tradizionalmente si preparava a Pasqua, ora è prodotto nei panifici durante quasi tutto l'anno. ■